**De la perception à la connaissance**

**Le ressenti /felt sense**

**Comment le développer et l’enseigner**

**Breitenbush Juin 2008**

« Le chemin se construit en marchant » Antonio Marchado

**I Le toucher : approche de la réalité**

* Notre outil : la main Notre fonction : le toucher
* Contact de la peau avec le monde extérieur
* La peau est l’organe le plus étendu avec le réseau nerveux le plus dense. « C’est par la peau que nous sommes devenus des êtres aimants » Harlow
* Des 5 sens, le toucher est le moins vulnérable ; il apparaît tôt dans l’embryogénèse et résiste au poids des années mieux que la vue ou l’ouïe.
* A la naissance, le bébé connaît le goût, le toucher, l’odorat ; dans une moindre mesure l’audition mais la vue n’est pas encore fonctionnelle.
* Le toucher relève déjà, à la naissance, d’une longue expérience par le contact de la peau avec l’élément liquide ; les circuits nerveux et cognitifs sont déjà bien élaborés.
* Par la suite, la vue et l’ouïe transmettent les informations les plus importantes en terme de temps et d’espace ; la vue répond à l’immédiat grâce à la sensibilité de son seuil de perception ; l’ouïe est plus proche des émotions mais ils sont limités : voit on le vent ? les cinq sens ne nous montrent qu’une infime partie de la réalité.
* Malebranche[[1]](#footnote-1) : «  Il ne faut pas que l’esprit s’arrête avec les yeux, car la vue de l’esprit est bien plus étendue que la vue du corps »
* Par le toucher, l’ostéopathe élabore un système de représentations et d’images du patient lié au connu, il organise l’espace.

**II La palpation : orientation cognitive**

* La palpation est un toucher avec une orientation cognitive, une intention.
* La palpation implique un projet précis dans une approche globale, un objet, un but, une intention.
* La palpation a un rôle d’évaluation, de diagnostic palpatoire, elle est reproductible dans un système ouvert.
* Elle est plutôt subjective ; elle varie d’un individu à l’autre. Elle est unique, instable, fluctuante, évolue de façon chaotique dans un système ouvert sur une forme de cocréativité.
* Dans une approche systémique de la palpation, on s’intéresse aux échanges cybernétiques dynamiques entre le patient et le thérapeute, à la communication au sein du vivant, c'est-à-dire au mouvement.
* L’interaction implique une rétroaction du patient vers le thérapeute qui modifie le fulcrum de façon automatique (WG Sutherland) vers une meilleure organisation (néguentropie), vers la santé.
* Pour que la palpation acquiert les niveaux d’organisation souhaités, une modélisation des perceptions est nécessaire.

**III La perception :vers le sixième sens**

* Définition : la perception est ce qui nous relie au monde sensible par l’intermédiaire de nos cinq sens[[2]](#footnote-2).
* La partie émergée de l’iceberg correspond à la perception sensorielle immédiate ; elle entraine des réactions aux stimuli qui se manifestent par des phénomènes chimiques, neurologiques donnant lieu à des représentations subjectives inscrites dans la mémoire.
* Les informations immédiates sont analysées dans le cerveau en fonction de ce qui est connu, de l’environnement et peut facilement entrainer des illusions.
* Haller[[3]](#footnote-3) : «  la fibre musculaire inclut en elle une propriété frémissante, indépendamment du nerf qui l’électrise ; elle se rétracte au moindre souffle ; avec elle la matérialité semble riche d’une animation »
* La partie immergée correspond à la perception globale : elle englobe plus largement la perception par l’esprit et la perception inconsciente ; elle nécessite de déstructurer le visible ; on peut y situer d’autres recherches autour de la perception :
* Le gestalt et la forme
* La loi de Weber-Fechner[[4]](#footnote-4) : pour la psychophysique, le seuil de perception dépend de son propre champ de conscience.
* Nous ne percevons que ce que nous savons, ce qui est connu ; pour percevoir une information sensorielle, il faut l’avoir déjà rencontrée.(Krisnamurti)
* Disciples de Colomb[[5]](#footnote-5)
* Théorie vibratoire de l’audition et des perceptions (E.Swedenborg[[6]](#footnote-6))
* Recherche en sciences humaines (Merleau Ponty[[7]](#footnote-7)
* Les perceptions du temps et de l’espace sont très relatives (liées aux lobes pariétaux)
* Bergson : « La sensation est un fait psychologique qui échappe à toute mesure » propos à nuancer
* Spinoza : il existe une perception par l’expérience, par le raisonnement déductif et par l’intuition.
* Que disent les ostéopathes : Still a beaucoup insisté sur la visualisation comme mode de perception, laissant la répétition aux « perroquets »
* Sutherland : « L’information n’est pas la connaissance »
* Evolution de la perception à travers la ressenti.
* Les recherches d’Eugen Gamblin sur **le ressenti** ou felt sense.

**IV Le ressenti :réflexivité d’un système dynamique**

* Le ressenti associe le mental, les émotions, les sensations, les sentiments, l’intuition et nos cinq sens communs en lien avec l’espace, le temps, le mouvement, le rythme et les vibrations
* Eugene Gendlin[[8]](#footnote-8) de l’université de Chicago l’a théorisé en 1953. Il a déterminé que ce n’est pas tant la technique du thérapeute (dans un contexte de psychothérapie) qui détermine le succès de la thérapie, mais quelque chose en lien avec le patient. Il découvrit que les patients satisfaits de leur thérapie avaient « focalisé » sur une conscience corporelle interne assez vague et très subtile : le Felt sense ou ressenti. Ce n’est pas consciemment pensé ou verbalisé.
* C’est d’abord une expérience, expérience physique, sensitive et non mentale seulement*. Cette expérience englobe tout ce que vous ressentez et connaissez sur un élément à un moment donné, qui l’englobe et le communique comme un tout plutôt que détail par détail* (Gendlin 1982)
* C’est une expérience fluidique non linéaire et non verbale dans une approche systémique.
* Quand nous posons nos mains sur un patient, l’expérience dépasse de loin les mots que nous pouvons trouver pour exprimer ce que nous ressentons ou touchons. L’intensité de l’expérience vient, non pas de la peau du patient, ni de ma propre main, mais de la conscience que j’ai développé dans la relation entre l’autre et moi par le ressenti ; Le ressent nous permet d’augmenter la conscience de qui nous sommes, de notre « être ». *Le ressenti est le moyen par lequel nous vivons la totalité de la sensation (*Levine 2004 p.87) *[[9]](#footnote-9)*
* Pour développer cette conscience corporelle, nous pouvons utiliser un fulcrum (Sutherland) ou focaliser (Gendlin) ; focaliser est une façon de faire le tri entre les nombreux centres d’intérêt qui abondent quand nous apportons de la conscience dans nos corps afin de se connecter à notre savoir intérieur. C’est décoder les informations multiples qui nous sont proposés quand nous sommes dans la nature pour pouvoir relever la topographie du lieu et nous situer dans l’espace et le temps ; la carte et le territoire sont complémentaires et indispensables pour avancer sur le chemin. Si nous ne savons pas où nous allons, nous ne risquons pas d’arriver quelque part mais si nous ne savons pas recueillir les éléments topographiques, nous n’allons pas nous y retrouver sur la carte et dans les deux cas, nous risquons de nous perdre.
* Ces mémoires sont présentes dans la vie intra-utérine
* Elles suivent l’organisation triune du cerveau humain (reptilien, limbique et cortical)
* Développement du système cognitif est basé sur la vue dans notre civilisation
* Le système limbique est lié au système neurovégétatif dont les effets se manifestent par la conscience corporelle ; par exemple, la stimulation du système sympathique va entrainer des réactions sur les récepteurs beta 2 adrénergique, ce qui va entrainer une vasodilatation des vaisseaux cardiaques et, contrairement à ce qui est habituel pour le système sympathique, une diminution de la pression artérielle et une détente.
* L’information circulante (fluides, fascias, nerfs, vaisseaux, tissu osseux) peut se structurer, se densifier.
* Importance de l’interaction du ressenti avec la patient ; des boucles de rétroaction dans une approche systémique
* Importance de l’environnement sur le ressenti.

**V Enseignement de la palpation et du ressenti : une transmission**

Les compétences de l’ostéopathe peuvent être divisées en

* + compétences d’action : engagement de l’ostéopathe dans son activité ;
  + compétences de gestion de l’action : constructions mentales que l’ostéopathe opère sur son activité ;
  + compétences de communication sur l’action : en lien avec la transmission.

Ces compétences peuvent être transmises.

La palpation

* L’enseignement de la palpation peut être directif ou non directif
* L’enseignement directif implique de dire aux étudiants ce qu’ils doivent percevoir afin de structurer leur mémoire puis de répéter les gestes appris ; c’est essentiel de faire des gammes pour apprendre le piano.
* La modélisation de l’enseignement non directif part de l’expérience ; d’une étude réflexive de son expérience et accepter que cette modélisation soit évolutive en fonction des interactions. Elle implique de reconnaître l’intention et l’attention dans son environnement afin de pouvoir reproduire les informations (P.Tricot). cette approche non directive permet d’ouvrir les portes de la conscience corporelle  à travers le ressenti ou felt sense :

Le ressenti :

* Be still : se centrer ; diminuer les activités perceptuelles rapides : attention ; sensation d’espace –temps différent
* Le neutre comme fulcrum vibratoire : œil du cyclone ; qualité de ce fulcrum ; importance de la visualisation pour A.T.Still ou Rollin Becker ; laisser les associations se manifester. Ne rien faire mais développer les perceptions. Les réponses vont venir à partir de ce relâchement. Le corps change quand il se sait observé, sans qu’il soit besoin de rien faire (Gez Lamb)
* And know : un changement est perçu consciemment ; il amène vers une source de la connaissance profondément encrée en nous.
* Ouverture vers un troisième système respiratoire (Renzo Molinari)
* Ce ressenti ou sens corporel peut être enseigné quel que soient les techniques ostéopathiques, mais il se développe de façon infra verbal et peut difficilement être expliqué par des mots ; il est présent en nous au moins depuis la vie intra-utérine, il suffit de le re-connaître, de le dé-couvrir.
* La conscience ontologique est une façon de percevoir sa propre globalité (corps, psychisme, esprit) de façon concrète, expérimentale et directe, alors qu’on nous appris à l’école que tout était séparé, objectif et non subjectif, interdépendant.[[10]](#footnote-10)
* La conscience inclut les differents niveaux de perception(musculosquelettique, fascial, nerveux, circulatoire, émotionnel, intellectuel, intuitif et insight,discernement).
* Le patient participe avec le thérapeute au cœur du traitement et le thérapeute participe avec le patient au cœur du traitement. L’interface représente l’union et la connectivité donne le calme et l’harmonie. L’interaction relie le patient et le thérapeute dans le traitement; c’est une expérience holistique[[11]](#footnote-11).
* Le felt sense, ou ressenti peut être décrit comme une manifestation de la dimension existentielle ou grande sagesse de l’ostéopathie ; c’est le lieu de la puissance inhérente[[12]](#footnote-12)
* *« Nos sensations et nos corps sont comme deux eaux qui se mêlent. Nous apprenons à nager sur l’énergie de nos sensations corporelles » Tarthang Tulku*

**VI La perceptude :ouverture vers une nouvelle dimension d’Etre**

* L’ouverture de conscience n’est pas une fracture du crane !
* Percevoir la moustache sans le chat (Lewis Caroll ; *Alice au pays des merveilles)*

Bruno DUCOUX DO

1. Malebranche N. in *recherche de la vérité*  1700 T 1 p.48 in edition Charpentier 1842 [↑](#footnote-ref-1)
2. [www.wikepedia.org](http://www.wikepedia.org) [↑](#footnote-ref-2)
3. Haller Albrecht von 1708- 1777 in *Epistémologie de la transparence*  de Amor Cherni ed CNRS [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_Weber-Fechner> [↑](#footnote-ref-4)
5. <http://pagesperso-orange.fr/pierre.tricot/000_textes/pt_colomb.pdf> [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.soc.hawaii.edu/LEONJ/499s99/cachola/borg/arg.html> [↑](#footnote-ref-6)
7. Merleau Ponty Maurice *Phénoménologie de la perception ed Gallimard 2005* [↑](#footnote-ref-7)
8. <http://en.wikipedia.org/wiki/Focusing>

   E. T. Gendlin. [Focusing](http://www.focusing.org/focusingbook.html). Second edition, Bantam Books, 1982. [ISBN 0-553-27833-9](http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Special:Booksources&isbn=0553278339). traduction française: *Au centre de soi* ed Le jour 1984 [↑](#footnote-ref-8)
9. *Reveiller le tigre* Levine Peter ; ed Socrate ;2004 [↑](#footnote-ref-9)
10. <http://www.aare.edu.au/04pap/hyd04476.pdf> [↑](#footnote-ref-10)
11. La perception du réel entretien avec Deepak Chopra ; Mai 1991 ; traduit de l’américain par Pierre Tricot [↑](#footnote-ref-11)
12. Becker Rolllin [↑](#footnote-ref-12)