

La conscience Habiter chez soi entre agir et laisser venir

Etre au monde du plus jeune âge au grande âge c'est faire des expériences d'une haute intensité, d'une grande profondeur d'émotions, c'est apprendre des autres et de soi, c'est croire sans preuves, c'est acquérir un langage sur des objets, des choses, sur soi, les autres... et en même temps, c'est ne pas toujours avoir la capacité de tout comprendre, de traiter et cela s'inscrit, s'ancre quelque part. Quelque part ! Et où exactement ? Si on pose la question du « où », on pose la question d'un espace. Ainsi être au monde serait la traversée en temps et en l'espace de ce que l'on appelle la vie. Et c'est quoi en fait ?

La vie est peut-être un processus émergeant et disparaissant constamment que l'on peut sentir, sur lequel on peut agir, qui nous mobilise, dont on peut sentir les effets, et que l'on peut résumer, en disant, c'est moi. C'est flou et en même temps très précis. Car dire c'est moi, c'est dire que je me reconnais dans cette vie ou plus exactement dans les formes de cette vie qui me traverse. Ces formes pouvant être des émotions, des sensations, un corps que je reconnais, des pensées que j'ai, une motricité du plus proche où je me touche le bras par exemple, au plus loin, quand mes pensées rejoignent l'autre ou que j'imagine le futur. Du plus concret également, un bras c'est du concret, à une forme moins palpable et cependant faite d'une certaine matière psychique et émotionnelle. Tout cela je l'appelle moi. C'est ce qui illustre les différentes formes possibles « du vivre » assemblées dans un corps éclairant ce qui l'anime, et que j'appelle la vie.

Est-ce que l'acte qui consiste à dire c'est moi est une acte de conscience, une prise de conscience ou prise en conscience de cette vie ?

La vie semble être processus en action, avoir une force, une dynamique capable de mouvoir et qui, saisie, emmène et emporte, et traverse bien plus que ce moi, qui me nomme et me situe, me définit, m'identifie pourrait-on dire. Parler de vie, c'est faire et être constamment avec. Un « avec » indissociable, même dans la solitude. Car parler de solitude, c'est parler implicitement d'un autre état, celui où on est avec, et donc c'est parler de l'autre, mais en son absence. Parler de vie, c'est comme parler d'un fond sur lequel je prends appui, qui me constitue et construit aussi le monde là devant moi.

Dire les choses ainsi, c'est faire le constat que le monde nous arrive, qu'il soit interne ou qu'il soit externe. Dire qu'il nous arrive, c'est se situer, dire que nous le rencontrons, idem. Dire cela c'est sous-entendre qu'on s'en est rendu compte, autrement dit, en avoir conscience. Dire cela c'est dire quoi en fait ?

Conscience, se rendre compte... C'est peut-être être présent simultanément à ce qui est, c'est à dire qui je suis et ce que je deviens à ce qui est là, ce à quoi et comment je suis présent. C'est situer encore et toujours, ma façon

d'être au monde, c'est être dans un chez moi que je m'approprie. C'est établir un rapport par lequel ce qui n'est pas moi jusqu'à cette rencontre, se présentifie. Qu'est-ce que j'en deviens ? Il se passe quelque chose.

Si la vie qui est là, ne rencontre pas une certaine attention, à savoir une certaine orientation, une certaine mobilisation de mon énergie qui va se constituer de telle sorte que quelque chose se condense entre ce que je peux, ce que je sais et ce que j'évalue possible, alors la saisie par mes sens, mes capacités du moment de ce qui est là ne se constitue pas. Ce qui vient d'être décrit, s'appelle ce que l'on résume par conscience, à savoir un processus, un en cours qui dans l'espace de cette conscience, me fait m'approprier un moi que je reconnais et en quoi je me reconnais.

Il y a deux mouvements en permanence présents formant ce que l'on appelle conscience. Quelque chose qui émerge et qui oriente mes sens, la part sensible de mon être qui capte au travers des sens le sensible du monde, le frissonnement ou les turbulences du monde et condense une attention qui peut-être deviendra conscience, à savoir prise sur, et à partir de laquelle, je pourrais en conscience faire retour au mouvement qui l'a constituée par un agir.

La conscience serait donc un habitat temporaire de ce que l'on appelle moi, qui se condense en ce que je connais. Mais sa nature est faite du fond de la vie sous toutes ces formes de la plus matérialisée au plus subtile, et sa structure est d'être toujours en mouvement, en devenir d'elle-même, ouverte à d'infinies possibilités.

Etre au plus près de ce mouvement, c'est être présent, c'est se sentir dans une proximité où les contours s'estompent ou s'intensifient, où l'on s'aperçoit davantage du mouvement qui fait que l'on devient conscient, et non qu'on est conscient. On prend en conscience une chose du monde, mais devenir conscient est toujours un « a-venir » entre laisser venir à soi et agir, une question de l' « entre », là où le vivant se sent, se voit, mais dont on ne sait rien.

La conscience est le sentiment d'habiter quelque part, d'être dans un chez soi peut-être au plus près d'un mystère qui fait qu'on sent que nous existons mais que nous ne savons pas comment nous existons c'est à dire comment la vie nous traverse un jour et disparaît un autre. Cette disparition signe un moment inéluctable, la mort d'un corps auprès duquel nous apparaissions à nous-mêmes et aux autres, et à partir duquel nous agissions et sentions. Cette intimité nous lie à ce que nous appelons la vie, et c'est par la conscience, que nous nous sentons vivre, à savoir par l'aller-venue du monde qui se constitue et que nous constituons, et par lequel nous nous constituons.

Cette participation continue entre intime et appartenance au monde partagé, aux autres, entre espace interne et extérieur, ce passage, cet « entre », ce rapport, cette relation, est l'endroit où se situe, se véhicule ce que l'on appelle la conscience, à savoir plutôt un mouvement en perpétuel constitution, qu'un état d'être figé. C'est un espace de création constant entre attention et objet

de l'attention, un espace de symbolisation, révélant mon intentionnalité, ce que je mets au monde par mes actes. Je découvre aussi l'esprit de mes actes, c'est à dire l'ambiance qui participe à créer le monde dans lequel je vis et que je construis. Ainsi, être dans la conscience, à savoir cette présence à, permet de voir combien nous participons de la réalité que nous entretenons, et aussi que nous participons activement à la signification du monde, que nous vivons dans une société faite de communauté de sens attribués, de significations qui nous installent dans un quotidien que nous ne questionnons pas, et vis à vis duquel nous portons peu d'attention. Cela forme un socle de compétences, nous permettant de comprendre et d'agir dans la vie de tous les jours dans un certain nombre de situations et dans une certaine façon d'être.

Réinterroger, à savoir être présent à cet instant peut être un acte volontaire ou un acte qui s'impose à nous, car ça ne fonctionne plus comme avant, c'est à dire avec un sens connu ou reconnaissable et assimilable. Ce moment-là nous invite à reconsidérer notre socle de compétences et de croyances, et notre façon d'agir avec. C'est un moment propice pour nous rendre compte à partir de quelles perspectives (notre façon de voir, d'être en relation, d'agir, de nous mobiliser...) et comment cela structure notre perception, notre façon d'habiter le monde. C'est à partir de cela que le monde prend forme. Nous le fabriquons comme il nous fabrique.

Quelle incroyable perspective qui est la nôtre que d'appartenir à cet élan de vie qui permet de construire un monde avec les autres et par les autres.

Quelle fascinante aventure ouvrant à l'infini des possibles dans la mesure où les proportions existentielles se cherchent sans cesse, dans une proportionnalité dynamique qui permet à la vie d'être tissée, d'une forme à une autre, incessamment, et de rester vivante.

Rien ne se perd tout se transforme...

Régine CLUDY

Directrice Pédagogique de Savoir Psy.

Gestalthérapeute.

D.U. de phénoménologie psychiatrique.