

L'INSTANT DU THRUST

DROUIN

Sophie

PROMOTION 3

Année 2011-2012

*Je suis ici
Ou là, ou ailleurs. [...]
Temps passé et Temps futur
Permettent à peine d'être conscient.
Etre conscient, ce n'est pas être inscrit dans le temps
Et pourtant c'est seulement à l'intérieur du temps que le moment dans le jardin des roses
Que le moment sous la tonnelle où battait la pluie
Que le moment dans l'église où soufflait le vent et où retombait la fumée
Peuvent être remémorés ; enchevêtrés dans le passé et le futur.
C'est seulement à travers le temps que peut être conquis le temps.*

TS Eliot. *Four Quartets*



À Jean-François Terramorsi et toute l'équipe enseignante, pour leur générosité et la transmission de leur « savoir-faire »,

À Gilles Boudéhen, pour avoir toujours cru en moi,

À mes Amis les plus chers, pour nos longues discussions et leur soutien à toute épreuve,

À M. Fougerol, pour m'avoir guidée sur le chemin de l'Être, à Christine Cravo pour m'avoir initiée à l'essence de la thérapie,

À ma famille, à tous,

Merci.



SOMMAIRE

L'INSTANT DU THRUST	1
1. INTRODUCTION	5
2. PROBLEMATIQUE	6
2.1. Où et comment manipuler	6
2.2. Quand manipuler	7
3. HYPOTHESE	10
4. MATERIEL ET METHODE	11
4.1. Matériel	11
4.2. Méthode	11
4.2.1. Origine et organisation de la documentation retenue	11
4.2.2. Les schèmes de Vergnaud	12
5. RESULTATS	13
5.1. Le temps analysé au travers de la littérature sélectionnée	13
5.1.1. Temps physique observé-mesuré	13
5.1.1.1. Temps discontinu	13
5.1.1.2. Temps continu	14
5.1.2. Temps psychologique sensible-perçu	15
5.1.2.1. Temps qui emprisonne : passé, présent, futur	16
5.1.2.2. Temps durée	17
5.1.2.3. S'inscrire dans l'instant présent	18
5.1.3. Potentiels de l'instant présent	20
5.1.3.1. La relation à l'autre	20
5.1.3.2. La créativité	21
5.1.3.3. L'action	22
5.2. L'avis de l'expert	24
6. DISCUSSION	26
6.1. Sur la partie théorique	26
6.2. Sur la partie expert	28
7. CONCLUSION	29
8. BIBLIOGRAPHIE	30
ANNEXE 1	32
ANNEXE 2	33



1. INTRODUCTION

Ce qui retient particulièrement mon attention, après presque cinq années d'apprentissage de l'ostéopathie à l'Institut de Formation Supérieure en Ostéopathie de Rennes (IFSOR), est la rigueur gestuelle qui nous a été enseignée et transmise.

Cette gestuelle pourrait nous évoquer la quête du geste parfait que l'on retrouve dans de nombreux arts japonais (calligraphie¹, ou tir à l'arc...), pour lequel la finalité n'est plus, et le but devient la conséquence.

On ne nous apprend pas seulement à manipuler, mais à **Être** thérapeute. On nous modèle pour que notre geste fasse partie intégrante de nous, pour qu'il se transcende alors en un soin, et ne s'apparente plus seulement à un geste technique.

Que le soin soit la conséquence de notre geste, et non que notre geste ait le but ou la volonté de soigner.

Durant cette phase d'apprentissage, une question m'a toujours traversé l'esprit : « *une fois que nous sommes en position pour manipuler, QUAND doit-on déclencher notre geste, ce thrust qui nous ébranle et que nous transmettons à l'autre ?* »

De mes premiers pas avec mes patients, et au fur et à mesure de mes expériences, lorsque l'on quitte la salle d'exercice et d'entraînement pour se retrouver en situation réelle, il est évident que la réussite n'est ni automatique ni reproductible. Pourtant, à chaque fois que mon geste fut efficace et réussi, c'est comme si **je l'avais su avant**, comme s'il y avait eu **un instant** où plus rien ne se passe, un « *temps suspendu* », une évidence.

Pouvons-nous alors parler de moment opportun, lorsque nous sommes dans le soin, en position pour manipuler, prêts à transmettre ce que nous sentons être bon pour l'autre, probablement parce que nous nous sentons bien nous-même dans un « ici et maintenant » qui semble échapper à notre volonté consciente. Serait-il alors un élément essentiel nous permettant de passer de la technique répétitive au geste thérapeutique ?

De ce constat est né l'envie de développer ce sujet dans mon Travail d'Etude et de Recherche (TER), de mettre en lumière ce moment du soin qui n'a rien de magique, de le révéler. Nous ressentons de façon tout à fait **intuitive** quand l'information thérapeutique doit être transmise, et ce paramètre temporel pourrait conférer une importance majeure à notre manipulation.

¹ *Le Nouvel Observateur-Hors Série*, Janvier-Février 2009, pp.32-3



2. PROBLEMATIQUE

2.1. Où et comment manipuler

L'acte thérapeutique ostéopathique semble être du ressort de la communication ; s'agissant d'une « opération de transfert ou d'échange d'information entre un émetteur et un récepteur. Le message est transmis grâce à l'existence d'un code partagé par les deux participants qui, pour qu'il y ait transmission d'information doivent obligatoirement entrer en contact. L'ensemble s'inscrit dans un contexte. »²

L'émetteur est le thérapeute, le récepteur est le patient ; le contenant du message est le geste thérapeutique et son contenu est l'information transmise et adaptée à la cible -qui est plus précisément la lésion.

En ostéopathie structurale, la lésion (Lésion Tissulaire Réversible ou LTR) correspond à la perte réversible des qualités mécaniques de souplesse et d'élasticité du tissu conjonctif due à une diminution de l'eau contenue dans la Matrice Extra Cellulaire (MEC). Ses mécanismes d'installation sont physiologiques, par hyposollicitation de la zone tissulaire concernée et de ses récepteurs neurologiques. Par son caractère physiologique, la lésion est autoentretenu dans le temps et dans l'espace.

B. PEREZ ALCALA ostéopathe, montre d'un point de vue théorique dans son TER sur *La Nature du Message Ostéopathique* (2010) que la cible réagit à une stimulation adaptée à ses caractéristiques, supposée lui rendre la réversibilité de son état.

L'état lésionnel de la structure est caractérisé par: « au sein du tissu la diminution des besoins énergétiques locaux entraînera une diminution des échanges par diminution de l'activité ; cela aura comme conséquence une diminution de l'eau libre (celle-ci étant le support des échanges entre les composants vasculaires, interstitiel et cellulaire) ; donc, une augmentation de la viscosité par diminution de l'eau libre et une augmentation tissulaire. Au niveau neurologique, il y aura une diminution de la stimulation des récepteurs neurologiques ce qui implique une modification de la quantité de l'influx nerveux (fréquence et amplitude) arrivant à la corne postérieure et à la zone intermedio-lateralis. Cela conduira à une exclusion fonctionnelle de la structure lésée et à une modification (changement d'état) des structures innervées par ce métamère, soit dans le sens de l'excitation ou de l'inhibition. Au niveau vasculaire on trouvera une variation du diamètre des vaisseaux par absence de stimulation neurologique et mécanique de leur paroi »

Le tissu conjonctif « adapte et remanie sa structure en fonction de la charge mécanique imposée. Pour « sentir » et répondre adéquatement à ces stimuli, il possède des récepteurs neurologiques mécanosensibles, les mécanorécepteurs ; également des cellules mécanosensibles, les fibroblastes.»

La nature du message adapté à la cible sera d'ordre mécanique. Le stimulus mécanique est caractérisé par son intensité, sa durée et sa localisation.

B. PEREZ ALCALA constate qu'un message de nature mécanique, **bref, intense et isolé** modifie l'état du tissu conjonctif lésé, et restimule ses récepteurs neurologiques et vasculaires mis au repos.

Notre geste thérapeutique ou thrust, correspond aux caractéristiques de ce stimulus mécanique.

² Perez Alcalá, B. (2010). *La nature du message ostéopathique*. Travail d'Etude et de Recherche (TER) en ostéopathie, non publié, Institut de Formation en Ostéopathie de Rennes, Rennes.



« L'objectivation de la lésion se fait grâce au « test de résistance » (TR). On sait, de manière empirique, que le tissu en lésion est « gros, dur et sensible quand on y touche »³. Le tissu en lésion, réagit quand il est sollicité. Le TR est un test précis (et profond) ; il nous aide à situer avec exactitude la LTR et nous montre l'intensité de stimulation, à laquelle elle répond. »

Notre technique manipulative structurale est dite directe, c'est à dire qu'elle est réalisée sans bras de levier, et que nous pouvons l'orienter dans toutes les directions. Elle s'applique sur la/les lésion(s) trouvée(s) grâce au TR.

Il s'agit bien ici de savoir OÙ manipuler et COMMENT. Les effets du geste dépendent de la justesse de notre TR et de la précision de la technique, autrement dit, de l'intensité de notre thrust ainsi que des paramètres spatiaux qui nous font accéder à la juste information nécessaire et suffisante, la direction de la résistance tissulaire la plus appropriée dans le jeu articulaire restant (slack).

Il est évident que nous nous replaçons dans un contexte de cohérence de prise en charge, où les lésions objectivées seront en adéquation avec les phénomènes lésionnels exprimés (structures et nature de l'expression pathologique), le facteur déclenchant la plainte et l'état général du patient, relevés lors de l'anamnèse.

Dans ces conditions, existe-t-il un moment propice QUAND manipuler ? L'instant de percussion de la cible serait-il aussi important que la qualité du message et la réceptivité de la cible ? Le thrust bénéficierait-il d'un instant adéquat à la transmission du message ? S'inscrit-il dans un paramètre temporel ?

2.2. Quand manipuler

Nous pouvons supposer que d'un point de vue purement physiologique, il existe un bon moment pour manipuler le tissu, et la personne.

D'une constatation toute à fait empirique, nous avons remarqué par exemple qu'un geste tardant à se déclencher provoque chez le patient des réactions neurologiques de mise en garde ou d'évitement, sous forme de contractions musculaires, rendant l'accès au thrust et au soin bien plus difficile.

La sensibilité neurologique « correspond à la mise en jeu des récepteurs à un instant donné et dans une région parfaitement définie »⁴, laissant présumer que les mécanorécepteurs du tissu conjonctif bénéficient d'un « ici et maintenant » préférentiel pour être informés.

Il existe également un bon moment pour le thérapeute, dans son ressenti ; lequel s'identifie dans l'expression de sa gestuelle.

D'un point de vue chronologique, le thrust est dans la continuité du slack, compris dans son amplitude. Il est l'accélération du slack. Il arrive après avoir accumulé et enregistré corporellement les différents paramètres spatiaux propres à la localisation de la LTR, le jeu articulaire disponible avant d'arriver à la lésion.

En dehors de cet aspect temporel linéaire, il semble également correspondre à une sorte de « point bascule », un effondrement soudain d'une courbe Déplacement/Temps.

³ Terramorsi, J.F. (2012). *Recueil de Définitions*. Support de cours, non publié, IFSOR, Rennes.

⁴ Perez Alcalá, B. (2010). *Nature du Message Ostéopathique*. TER en ostéopathie, non publié, IFSOR, Rennes.

Dans la gestuelle enseignée à l'IFSOR par J.F. Terramorsi, le slack « *n'est pas obtenu par une force musculaire ajoutée mais par la translation du centre de gravité du praticien dans le sol au travers de la lésion. Cette translation n'est elle même pas obtenue par une force musculaire ajoutée mais par le relâchement contrôlé des muscles érecteurs des genoux mécaniques et que des genoux mécaniques. Le déplacement du centre de gravité s'exprime à l'identique jusque dans les avant bras puis les mains grâce à l'indéformabilité du reste du corps.*

Dans l'espace, le déplacement du centre de gravité doit être identique à celui du slack.

Le slack s'obtient durant une phase de relâchement, pendant l'expiration naturelle, pendant le soupir. Le slack est véhiculé par l'expiration. »⁵

Le thrust se produit alors quand le thérapeute a relâché toutes ses tensions superflues, qu'il est devenu UN⁶, qu'il est posé sur la lésion, dans son équilibre. Il se cale sur la respiration du patient pour suivre son rythme et déclenche le thrust en fin d'expiration, lorsque son centre de gravité s'est déplacé à la limite de son polygone de sustentation, qu'il a transféré précisément son appui sur le deuxième métatarsien. Il utilise la loi du moindre effort, c'est à dire « *obtenir le maximum de résultat avec le minimum d'investissement pour trouver le juste effort* », en se servant notamment de la verticalité de la gravité.

Comme il s'est construit une périphérie indéformable, il peut faire exister son centre par lequel circule l'énergie à transmettre. Son geste s'arrêtera à son cœur. (annexe 1)

Pour G. BOUDEHEN⁷, si le slack est une quête de la lésion dans l'espace, obtenu par un déséquilibre contrôlé en acceptant la gravité, le thrust n'en est pas moins un temps par lequel s'opère la correction tissulaire, faisant du thérapeute un « *vecteur du soin* ». L'architecture du thérapeute rendant possible la manipulation fait qu'il « *est centre et périphérie. Il fait partie intégrante de l'expérience soin, il encercle son patient et s'unit à lui. Le thérapeute utilise tout son être pour diriger son action et vivre le soin. Il gère son action thérapeutique dans le temps respiratoire adapté à la correction, il est synchrone avec le patient. C'est à dire que cette synchronicité dans le temps, s'ajoute à la présence physique, réelle et dans l'espace de l'ostéopathe. Il est lui-même, uni à l'autre, ici et maintenant.* » (p.70) (annexe 2)

« [Le thrust] *représente le temps correctif et doit être synchrone avec les tissus du sujet dans l'espace et le temps (...)* [faisant] *intervenir la densification du thérapeute et la gestion de sa respiration.* » (p.78)

Selon ce concept, le slack représente la mise en tension minimale mais optimum de l'architecture tenségr⁸ du couple patient/thérapeute par mise en contact minimum des éléments rigides (osseux) et mise en tension nécessaire et suffisante des éléments élastiques (tissus mous). Il est réalisé passivement par transfert de son centre de gravité aux limites d'un équilibre commun avec le patient.

Le thrust est le temps de l'impulsion qui suit la mise en déséquilibre, par le slack et la gravité, de l'ensemble précontraint. Il est un vecteur vertical pouvant transmettre son action dans

⁵ Terramorsi, J.F. (2012). *Recueil de Définitions*. Support de cours, non publié, IFSOR, Rennes.

⁶ Concept d'unité du corps par l'indéformabilité de la colonne vertébrale du thérapeute lors de la manipulation. Le concept s'étend même à l'unité du corps et de l'esprit.

⁷ Boudéhen, G. (2011). *Ostéopathie crânienne structurelle. La tenségrité appliquée aux bilans, aux techniques gestuelles et aux concepts crâniens*. Vannes : Sully.

⁸ « *Un système de tenségrité est un système dans un état d'auto équilibre stable comprenant un ensemble discontinu de composants comprimés à l'intérieur d'un continuum de composants tendus. Un tel système est en état d'autocontrainte et indépendant de la gravité.* » Motro (1997).

La tenségrité modélise les comportements mécaniques des tissus du vivant.

toutes les directions grâce à l'organisation du slack. Ce geste trouve ses particularités dans le caractère automatique de sa réalisation. Il devient spontané.

Aussi, pour J. BOUHANA ostéopathe enseignant à l'IFSOR, modélisant son action thérapeutique selon le concept de tenségrité énoncé précédemment, il existe une situation de rencontre entre le patient et le thérapeute dans laquelle le patient est en attente. L'art du thérapeute consiste alors à emmener le patient dans une situation de « *non séparabilité* » dans le présent, pour dépasser son « *tonus d'expectative* », mettant en commun les deux systèmes tensègres du couple patient-thérapeute, où tout ce qui changera chez l'un sera perçu par l'autre. Il s'agit d'un temps perceptif duquel l'instant du geste automatique, l'instant de l'action pourra émaner comme une évidence.

Dans sa gestuelle, nous retrouvons le déclenchement du geste à la limite de son équilibre et de celui du patient.

Au travers de ces concepts, nous pouvons supposer qu'un instant propice existe quand ces deux moments se rejoignent. L'effet thérapeutique du geste viendrait-il de la coordination entre la qualité technique et le bon moment pour le réaliser ?

Le bon moment de réceptivité de l'information par le tissu est propre à chaque individu, impossible à mesurer, mais probablement perçu par le thérapeute uni au patient.

L'objet de notre recherche ne s'attardera pas à ce moment physiologique du tissu en lésion, mais à celui propre au thérapeute en adéquation avec le sujet.



3. HYPOTHESE

Ce travail consiste à identifier l'existence d'un moment particulier que l'ostéopathe vise pour déclencher l'acte manipulatif. Ce moment particulier peut être décrit et objectivé pour en montrer les caractéristiques liées à l'efficacité du geste manipulatif.



4. MATÉRIEL ET MÉTHODE

Ce travail tend avant tout, à construire un raisonnement théorique sur l'existence de ce moment particulier du soin. Pour cela, il semble approprié d'approfondir la notion de temps au travers de la littérature. Au vu de la nature relativement abstraite du sujet, l'avis d'un expert en ostéopathie viendra se confronter aux différentes théories étudiées.

4.1. Matériel

- Pour la partie théorique, l'étude s'appuie sur des ouvrages spécifiques de différentes disciplines (physique, neurosciences, développement personnel, ostéopathie, hypnose...), ainsi que des articles scientifiques et une conférence, sélectionnés à partir de moteurs de recherche. La recherche est effectuée en français et en anglais.
- Pour la partie concernant l'expert, une caméra et un dictaphone sont utilisés pour filmer un acte thérapeutique et enregistrer l'interrogatoire de l'expert.

4.2. Méthode

4.2.1. Origine et organisation de la documentation retenue

Nous avons cherché dans la littérature, tout ce qui avait trait à la notion de temps, d'instant, de synchronicité, de conscience du temps, de perception, de lâcher prise. Les domaines abordés ont été très éclectiques, mais notre choix s'est fixé sur des matières fondamentales, ainsi que des parutions relativement récentes et des auteurs reconnus. Des articles de validité scientifique viennent également argumenter notre réflexion.

Le choix de la documentation s'établit de la manière suivante :

- *monographies* :

Nous avons retenus certains ouvrages de matières fondamentales comme la physique et la biologie, dont les dates de publication sont 1983 et 1995, et parus sous la même édition.

Nous avons sélectionnés également quatre ouvrages de neurosciences et neuropsychiatrie, publiés entre 1990 et 2009, s'adressant à un public initié.

Quatre autres de ces monographies sont du domaine de la thérapeutique, et orientées pour les professionnels mais aussi pour un large public. Les thèmes retenus sont l'ostéopathie, la médecine quantique, l'hypnose et la psychologie. Les dates de publication s'échelonnent de 1997 à 2009.

Trois ouvrages sont issus de la philosophie de différentes cultures, parus entre 1998 et 2002.

Enfin, nous avons choisi trois livres de développement personnel tout public et récents, entre 2000 et 2006, d'auteurs reconnus.

- *articles* :

À partir de moteurs de recherches (Google, PubMed) et d'émissions scientifiques, nous avons pu sélectionner quinze articles scientifiques.



Trois sont issus de revues scientifiques françaises tout public, datant de 2003, 2010 et 2011. Douze appartiennent à des revues scientifiques s'adressant à des professionnels, et de reconnaissance internationale. Ils sont en anglais, parus entre 1997 et 2011.

- *conférence* :

Une conférence d'un ingénieur physicien directeur de recherche émérite, a retenu notre attention. Elle fut visionnée sur le site de canal U, accessible pour un large public.

De ces ouvrages, nous pouvons organiser nos idées et montrer que le temps est à la fois observable et perceptible. Émane de lui certaines potentialités dont les caractéristiques pourraient se transposer à notre acte manipulatif.

4.2.2. Les schèmes de Vergnaud

Gérard VERGNAUD est chercheur au Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS) en psychologie du développement et didactique professionnelle.

Il définit le schème comme une « *organisation invariante de la conduite pour une classe de situations données.* »⁹ Un schème est une entité cognitive qui génère une activité cohérente. Il en est l'organisation grâce à des règles de prises d'information et de contrôle pour réaliser cette activité. Il ne détermine pas une activité figée ou stéréotypée, mais se recentre autour d'un concept structurant, s'adaptant aux variables de situations rencontrées. La construction de schèmes optimise la conduite cognitivo-comportementale. Elle favorise les automatismes et l'apprentissage en recombinaison sans cesse plusieurs schèmes afin d'éviter d'avoir conscience de toutes les variables pour une activité donnée.

Le schème est une totalité dynamique constituée de quatre composantes :

- les buts et anticipations : précèdent et accompagnent l'activité.
- les règles de production : règles de prise d'information et de contrôle.
- les invariants opératoires : concept en acte (ce qui est pertinent ou non) et théorème en acte (propositions tenues pour vraies dans l'activité).
- les inférences : règles de conditionnement qui régulent l'activité¹⁰.

L'approche méthodologique concrète de ce travail utilise la modélisation des schèmes de Vergnaud pour conduire l'entretien de l'expert en ostéopathie. En effet, celui-ci est au préalable filmé lors d'un soin ostéopathique¹¹. L'expert est ensuite interrogé sur son geste, qu'il visualise en même temps, lui permettant d'essayer de prendre conscience et de verbaliser son action.

⁹ Vergnaud, G. (2007). Définitions du concept de schème. *Recherches en éducation*, 4, pp 17-22.

¹⁰ Vergnaud, G. (2007). Définitions du concept de schème. *Recherches en éducation*. En ligne <http://www.formationcompetences.fr/downloads/schemedeg.vergnaud..pdf> consulté le 08-04-2012.

¹¹ Nous nous intéresserons ici uniquement à un acte manipulatif sur un conjonctif sacro-iliaque testé en lésion.

5. RESULTATS

Dans un premier temps, l'analyse qualitative de la documentation retenue pour la recherche servira à fonder le raisonnement propre à ce travail, à savoir décrire ce moment particulier du soin.

Dans un second temps, les résultats de l'interrogatoire de l'expert seront énoncés et viendront se comparer à la partie théorique, l'objectivant ou non.

5.1. Le temps analysé au travers de la littérature sélectionnée

Le temps est-il une des propriétés fondamentales de notre univers, ou le produit de notre perception ?

5.1.1. Temps physique observé-mesuré

5.1.1.1. *Temps discontinu*

Le temps peut être décrit, à la façon de « Chronos¹² », comme une flèche linéaire et orientée, rendant inexorable le temps qui passe, imposant l'irréversibilité des phénomènes en les inscrivant selon des lois de causalités, où la cause d'un effet est toujours antérieure à l'effet.

Dans cette approche, il se distingue de l'espace, dans lequel au contraire, toute position est réversible.

Ce temps permet de mesurer le caractère changeant des événements. Il est un principe fondamental de la physique classique qui vise à donner une description des objets existants dans l'espace et à formuler des lois régissant leur changement dans le temps. [16]

La physique classique et relativiste explique le monde de la nature observable et de ses phénomènes.

Notons par exemple que la vitesse acquise par la chute d'un corps dans le vide, ne peut être fonction que de la durée de la chute, rapportée à la position initiale. S'établit alors une correspondance entre un espace et la linéarité du temps, confondant la durée en temps discontinus successifs.

En mécanique classique, la vitesse instantanée d'un objet est définie à un instant précis, via

la notion de dérivation $v = \frac{dr}{dt}$. Elle correspond en mathématiques à un vecteur obtenu en dérivant les coordonnées cartésiennes de la position par rapport au temps.

L'accélération est la dérivée de la vitesse par rapport au temps.

De ce point de vue, il est facile d'identifier **l'instant comme un point immobile du temps, un moment d'inflexion en mathématiques, correspondant à un présent révolu.**

¹² Dieu grec personnifiant le temps et la Destinée, censé entraîner le monde céleste dans sa rotation éternelle.



Cette flèche du temps suppose la succession orientée d'instants, de durées finies dans le parcours d'un mouvement. Ceci implique qu'il existe entre ces instants se succédant des moments sans durée finie, conférant au caractère changeant du temps un caractère de permanence, support des évènements.

Le temps fabrique ainsi de la durée, en renouvelant constamment le présent. Nous veillerons alors à **distinguer les propriétés du temps des propriétés des phénomènes qui s'y déroulent.**

5.1.1.2. Temps continu

Cette imbrication de permanence dans le changement met en lumière toute l'ambiguïté rapportée à cette notion de temps.

La physique quantique explique le monde de l'infiniment petit. Sa théorie ne nous parlerait pas directement de la réalité, mais **des informations** que l'on peut obtenir sur celle-ci. Les propriétés de l'information étant radicalement différentes de celles de la matière.

Elle postule un continuum espace-temps quadridimensionnel, arrière fond de tous les évènements, dans lequel l'explication de la discontinuité des évènements est rendue possible par des lois régissant les changements de probabilité dans le temps.

Nicolas Gisin, Hugo Zbinden, et coll. [14], physiciens de Genève, ont réussi à invalider la causalité temporelle. Il devient effectivement nécessaire, pour décrire l'évolution d'un système quantique dans le temps, de passer par les probabilités.

« Il y a un couple indissociable composé de deux éléments, observateur/particule observée, qui sont en interaction. Il existe seulement une probabilité de trouver tel état lors d'une mesure. Au cours d'une mesure suivante, on ne trouvera pas nécessairement le même état. » [15, p.45].

Il ne s'agit plus ici d'étudier et de déterminer (par rapport au temps) la position et la vitesse d'un objet dans un système de coordonnées cartésiennes, correspondant à une géométrie plane Euclidienne.

Lorsque la matière est soumise à un champ gravitationnel, elle ne se déplace pas selon un espace plat pseudo-euclidien, mais dans un espace courbe, de Riemann. Il s'agit d'une conception dynamique de la nature, entre forces gravitationnelles et forces d'expansion [30].

Les lois de la physique quantiques étudiant les propriétés de la relation temps-espace-matière, s'inscrivent dans cette géométrie plus générale, courbe, adaptée à n'importe quel observateur dans n'importe quel système de coordonnées, **rendant impossible la connaissance simultanée de la position et du mouvement d'un objet, d'où la nécessité de probabilités**¹³.

Nous pouvons juste définir que le choix de la trajectoire sera courbe et se fera selon la géodésique, ou plus court trajet en temps entre deux points, réalisé en fonction de la loi de moindre action [6, p.49]. Il sera le trajet le **moins coûteux en énergie**, et non le plus court en distance.

¹³ Principe d'incertitude de Schrödinger.



Notons aussi l'importance du principe de non séparabilité mis en évidence en physique quantique, pour lequel deux particules ayant interagi dans le passé demeurent liées, si elles ne sont pas perturbées extérieurement. A une très grande échelle de distance, la stimulation de l'une entraîne une réaction instantanée chez l'autre.

Cette découverte abolit la notion de temps chronologique du fait de l'instantanéité de l'influence mutuelle. La notion d'espace est elle même dépassée, considérant que les deux particules sont très éloignées. Il en résulte que **la relation instantanée liant les deux particules est non matérielle, elle est d'ordre informative.**

Le temps prend alors une dimension cyclique et plus linéaire, dans lequel la causalité n'a plus lieu d'être, mais dans lequel la synchronicité des événements, développée par Jung, trouve sa place. Deux événements sont liés par le sens, pour la personne qui observe, et non par la cause [15, p.55]. Une chaîne se forme entre le sujet qui observe et le sens qui s'impose à ce sujet, faisant de ce sujet un participant à l'événement qui reçoit et donne sens à la scène qu'il perçoit. La synchronicité revêt les habits d'acausalité et d'atemporalité, contrairement à la synchronisation coordonnant plusieurs actions entre elles en fonction du temps.

L'instant pourrait se confondre avec « **le moment de la production d'évènements synchronistiques**, où tout se passe comme si l'on assistait à une **disparition du temps et de l'espace**, véritable effondrement des coordonnées spatio-temporelles. » [15, p.57].

La causalité n'a plus le rôle qu'elle joue dans l'espace-temps habituel, mais se trouve remplacée par **l'information**, dont la signification reste subjective.

Nous abordons alors la dimension perceptible du temps. Comment ce temps intérieur de synchronicité est-il perçu ? Comment percevoir le « quand agir » avant l'instant effectif ? Choisissons-nous cet instant ?

5.1.2. Temps psychologique sensible-perçu

Le temps psychologique correspond à la perception d'un temps intérieur et subjectif. Il nécessite d'être conscient du moment vécu, d'être conscient de soi-même en train de vivre.

La conscience est pour le Pr Régis Duthéil [15, p.16], « *la perception de phénomènes et l'intelligence qui analyse ses sensations* ». Elle est inséparable du sujet sentant et pensant. Elle engage la vision propre de chacun de ce qu'est la réalité. Comme le sous-tend le principe d'incertitude de Schrödinger, l'expérimentateur ne peut être dissocié de l'expérience car il en modifie les événements [30, p.22]. Ainsi, nous ne verrons jamais la Nature réellement, mais de la façon dont nous choisissons de la voir, en fonction de notre mémoire, de notre passé, de notre apprentissage, de notre culture, de notre imagination.

Selon Thomas Hobbes [15, p.19], « *L'origine de toute connaissance est la sensation* ».

Cette sensation subjective -non mesurable par des grandeurs physiques- est cependant identifiable, puisqu'il existe une discontinuité, un bref instant, entre l'activité du cortex qui reçoit une information et la perception de cette information [15, p.36].

Nous sommes remplis de sensations, qui même si elles n'émergent pas à notre conscience, peuvent l'enrichir et la modifier.



Voyons comment la représentation mentale que nous avons de l'espace et du temps limite le champ de nos sensations accessibles, et comment, délivrés d'un cadre spatio-temporel, nous pouvons accéder à la connaissance des choses en soi, à la perception.

5.1.2.1. Temps qui emprisonne : passé, présent, futur

En 1995, le Professeur en Neurosciences B. Biswal [24] montrait à l'aide de l'IRM cérébral qu'il existait une activité permanente dans le cerveau, correspondant à 80% de l'énergie consommée, alors qu'il ne se passe rien. Cette « énergie sombre », ainsi dénommée, donne probablement naissance à nos souvenirs, nos rêves éveillés, nos déchiffrages inconscients de la signification de ce que nous vivons entre les moments où nous sommes en prise directe avec les événements du monde extérieur. Elle est sans doute également le support de nos pensées.

La pensée est la réaction de l'expérience et de la mémoire face à la sensation. En quelque sorte, **la pensée serait la réponse du passé.**

En 2009, C.T. Wu, N.A. Busch et coll [32] [31] réalisent l'expérience suivante : ils placent devant des sujets un objet sur fond mobile. L'objet est initialement de couleur rouge. Au fur et à mesure de la rotation du fond, l'objet finit par disparaître de la vision des participants. Pendant ce temps où l'objet a disparu, il change de couleur et devient vert. Un flash est alors déclenché et permet de faire réapparaître l'objet.

L'objet leur réapparaît d'abord rouge, puis vert.

Cette expérience montre qu'un passé récent prend moins de temps qu'une vision nouvelle pour émerger à la conscience.

Un passé inconscient et incorporé fausse alors les représentations du présent.

La pensée est aussi **l'anticipation des expériences à venir**, en projetant nos propres productions visuelles, qui ne sont que celles que nous autorisons à voir notre propre monde.

Nous observons ce phénomène lors de tours de magie par exemple.

Le prestidigitateur jouant avec une petite balle, arrive à faire disparaître celle-ci en la jetant en l'air.

Il opère de la façon suivante : il ouvre et ferme sa main sur la balle en regardant sa main, puis lève les yeux en ouvrant la main, donnant l'illusion de la jeter en l'air.

En fait, nous suivons son regard et l'interprétons comme la montée de la balle dans les airs, au point de voir la balle monter.

En réalité, une étude montre que les yeux des spectateurs ont vu la main du magicien se refermer sur la balle pendant un très bref instant, au moment où il lève les yeux. Mais l'attention des spectateurs était focalisée sur l'anticipation du jet de balle, au point qu'ils n'ont pas eu conscience de ce que leurs yeux ont vu.

L'anticipation de ses intentions, de ses attentes ont fait perdre de vue le présent et les informations qui y résidaient.

Le présent n'est plus alors qu'un moyen de parvenir à une fin qui n'existe que dans un futur projeté. Il est en perpétuelle oscillation entre un présent fait de passé et d'ébauches imprécises de l'avenir, laissant échapper la réalité à notre conscience.

Asservis à ces notions de passé et futur, nous sommes sous le joug du temps qui emprisonne, qui illusionne et nous fait manquer une partie des perceptions de la réalité.

Ce temps psychologique correspond à l'identification au passé et à la perpétuelle projection compulsive dans l'avenir, en raison des pensées qui nous limitent.

5.1.2.2. Temps durée

Le seul présent qui pourrait exister est ce qu'il y a dans notre esprit. Ce que nous vivons comme étant le présent est en réalité déjà du passé. Nous nous référons incontestablement pour cela à la simple explication de la vitesse de la lumière ou du son dans l'air, procurant un décalage infime entre vision/audition, perception, analyse et réaction.

Mais ce décalage temporel s'avère garni de perceptions qui, même non conscientisées, transforment et agrémentent notre conscience.

Citons pour exemple une expérience de S. Dehaene, L. Naccache et coll. [13].

Les chercheurs présentent aux participants des images de nombres de 1 à 9 sous forme de chiffre ou de lettres. Lorsque les images sont visibles, les sujets doivent appuyer sur un bouton avec leur main gauche si le chiffre est inférieur à 5, et avec leur main droite si le chiffre est supérieur à 5.

Entre les images visibles, passent des images subliminales d'une durée inférieure à 4 centièmes de seconde.

Lorsque l'image subliminale est inférieure à 5 alors que l'image visible qui suit est supérieure à 5 (et vice versa), on observe un léger retard mesurable et reproductible pour appuyer sur le bouton, comparé au temps mesuré lorsque l'image subliminale présente les mêmes caractéristiques que l'image visible qui suit.

Ainsi, ce que nous pensons être le présent n'en est déjà plus. Il est riche d'une accumulation de moments, de durée, dont nous n'avons pas conscience, mais dont les informations s'impriment cependant en nous et influencent notre comportement.

Il devient **instant présent**.

L'insula, située dans les profondeurs du cortex cérébral, est bien connue pour transformer une information sensorielle agressive de type piqûre ou brûlure... en sensation douloureuse et émotionnelle de souffrance, et permet une réaction à ce stimulus nociceptif.

Or sa partie antérieure participe à notre attention et à nos émotions, à cette sensation d'être « nous », moment par moment, donnant un sentiment de fluidité, de continuité de « nous » au travers du temps. Elle participe à la dimension temporelle de notre subjectivité, à son inscription dans la fluidité du présent [7].

Cette expérience du moment vécu, en fonction de l'intensité de notre attention ou de nos émotions, peut sembler se dilater ou s'évanouir, dissociant le temps que nous vivons du temps horloge.

Une étude a montré [22] qu'une variation de notre état d'attention se traduit en nous par des variations de durées. Ainsi, ce qui est vécu comme plus intensément est perçu comme prolongé, alors que ce qui est vécu comme moins intensément est perçu comme plus bref.



Aussi, le caractère prévisible d'une suite logique rétracte le temps selon notre perception, laissant errer notre attention. Alors que le caractère imprévu d'un événement se traduit dans notre conscience par une illusion temporelle d'allongement du temps, fixant notre attention.

Dans notre conscience [22], il existe différentes mesures du temps, en fonction des différentes représentations qui se construisent en nous à partir de nos différentes perceptions. Nous intégrons en permanence -sous forme de durée subjective- différentes représentations du monde environnant que nous renvoient nos sens. Ainsi nous réalisons une synthèse, une fusion de ce que nous percevons par nos différents sens, pour aider à la compréhension de ce que nous vivons.

Et plus l'instant présent se dilate en nous, devient durée, plus notre représentation consciente gagne de nouvelles dimensions, rendant ainsi notre réponse plus complexe.

Parmi les perceptions de cette distorsion du temps, Mihaly Csikszentmihalyi [9] décrit « l'expérience-flux », ou expérience optimale vécue. Elle correspond à **l'absence d'effort qui accompagne des moments privilégiés de vie**, pendant laquelle la conscience du *moi* s'estompe, la notion de temps change. Il s'agit d'un moment **d'intense implication dans l'expérience vécue**, associé à des émotions positives qui **permettent à l'énergie de circuler librement, sans être retenue pour notre propre attention à nous même.**

Cette expérience optimale, en dehors du temps, est décrite par Mihaly Csikszentmihalyi de la façon suivante :

- évidence de l'action à entreprendre
- rétroaction immédiate
- équilibre entre difficulté à l'entreprendre et capacité à la mener à bien
- attention entièrement fixée sur l'action en cours
- absence totale d'inquiétude, car trop impliqué pour se soucier d'un éventuel échec (on sait que cela sera bon)
- sensation de sortir de soi-même et de faire partie d'une entité plus vaste, on s'oublie soi-même
- on oublie le temps
- l'activité devient autotélique, c'est à dire qu'elle est réalisée pour elle-même et non pour une intension ou un but quelconque
- attention fixée sur ce qui concerne l'ici et maintenant, intense concentration sur l'instant présent

« *Le but consiste à se laisser saturer par ce que l'on fait, au point qu'il n'y ait plus ni passé ni futur, mais un présent distendu dans lequel on produit du sens.* » [9, p.120]

5.1.2.3. S'inscrire dans l'instant présent

Oliver Sacks raconte dans *Musicophilia* [25] l'histoire d'un de ses patients ayant perdu la mémoire consciente explicite. Il ne se souvient pas qu'il ait appris. Il devient continuellement conscient pour la première fois, sauf quand il joue de la musique. Il est alors pleinement lui-même. Il s'agit d'une appropriation, d'une plénitude de l'instant présent, du maintenant, possible quand il est complètement immergé dans les moments successifs d'un acte. Il trouve une continuité non pas linéaire dans la fluidité de moments successifs, mais une continuité d'être.



Être, il s'agit bien là de la propriété à s'inscrire dans l'instant présent.

Selon JY Leloup, pour Être, il suffit de **suivre notre souffle**. « *Cette présence du principe-même de notre Être, c'est en allant au bout de notre souffle, à chaque expir, que nous pouvons y entrer.* » [21, p.67]

À la respiration de joindre la vigilance, ou **état d'attention**¹⁴. « *L'attention est l'exercice quotidien d'une rencontre, avec ce qui est* ». [21, p31] Comme nous l'avons montré plus haut, cet état de veille attentif, ouvert sur l'extérieur, nous immerge dans la durée ; faisant apparaître le caractère unique, imprévisible et sans cesse renouvelé de chaque chose, de chaque phénomène. Loin des pensées prisonnières de la mémoire et de l'anticipation, cette attention rend disponible à accueillir le moment présent, à être ici et maintenant grâce à une expansion de notre conscience.

Une autre expérience [31] a consisté à faire observer à des sujets un objet se déplaçant sur une trajectoire horizontale et rectiligne pendant trois secondes. Mais pendant un très bref instant, l'objet change de trajectoire et suit une trajectoire sinusoïdale. L'enregistrement du mouvement visuel montre que les observateurs voient ce changement de trajectoire mais ne peuvent en prendre conscience puisqu'ils expriment ne pas l'avoir vu. Effectivement, la connaissance du mouvement d'un objet sur une trajectoire horizontale et linéaire était déjà connue de tous. Ils ont ainsi anticipé le mouvement sans y être attentifs, se projetant dans le futur. Cette expérience nous démontre ici que l'inattention éloigne de l'instant présent et de l'accessibilité aux justes sensations. Une attention vierge de représentations mentales anticipées, suppose alors de pouvoir rester dans le présent et sa réalité.

« *L'espace correspond au royaume infiniment profond et paisible du vide mental, le temps renvoie à la présence, à la conscience de l'éternel présent.* » [29, p.158]

Vivre l'instant présent est le pouvoir d'amener notre présence¹⁵ **à ce qui est.**

Cette présence est directement liée à la conscience que nous pouvons avoir de notre corps. Il s'agit de sentir notre corps de l'intérieur, de découvrir qu'il y a autre chose au delà de la forme extérieure ; « **habiter** » **son corps**, sentir ses modifications sous forme de sensations et d'émotions, et le relier à l'environnement qui l'entoure dans une sorte de prolongement de nous même.

Cette qualité de présence anime en nous ce que Jung appelle le *Soi*, ou qualité de conscience et d'intelligence plus vaste que la nôtre. Pour William James, il s'agit d'un autre *moi* plus vaste, qui dépasse les frontières du corps physique, physiologique et matériel ; un autre *moi* qui se transforme, se dilate, se contracte au cours du temps ; un autre *moi* qui inclut les autres.

Cette Présence crée **l'unité, l'individu**, en ancrant dans l'instant présent, alors que l'illusion du temps passé-présent-futur sépare, nous éloignant par nos pensées de notre corps.

Naît alors une grande liberté intérieure quand nous laissons le présent être, affranchi du passé qui n'est plus et du futur qui n'existe pas ; un **sentiment de plénitude** sans limite.

« *Dans cet instant qui dure, ce n'est plus le temps qui nous emporte, mais nous qui sommes assez vastes pour le contenir.* » [21, p.141]

Se libérer ainsi du temps, c'est **appréhender une autre réalité, dans l'expérience de la perception**. Cette réalité en dehors de tout espace temps s'émancipe de la logique binaire du cerveau de penser par comparaison et contraste [21].

¹⁴ Du latin *attentio*-action de tendre l'esprit vers quelque chose, mais aussi -précaution, soin.

¹⁵ Le mot présence vient du latin *praesentia* issu de *praesens*-le présent.



« Le temps n'est que dans la mesure où il est présent. Le présent du passé c'est la mémoire, le présent de l'avenir c'est l'attente, le présent du présent, c'est la perception. » St Augustin.

De la même façon que nous pouvons sentir notre corps, les « neurones miroirs » permettent de mimer en nous les expressions, les émotions que nous percevons chez les autres. Nous vivons en nous ce que nous sentons chez les autres, tout en sachant qu'il s'agit de l'autre, et même si c'est une émotion que nous ne sommes pas capables de ressentir [11].

Nous nous créons ainsi une palette de sensations et d'émotions, unique et ouverte sur les autres, sur laquelle l'expérience, la culture, l'histoire et l'imagination impriment d'infinies variations.

5.1.3. Potentiels de l'instant présent

5.1.3.1. *La relation à l'autre*

Être en relation à l'autre, c'est pouvoir atteindre une véritable communication, être en contact.

Cela nécessite au préalable de pouvoir être en relation avec soi-même. Il s'agit de se débarrasser de son égo, de passer du mental des pensées à l'Être uni, et du temps qui passe à cette Présence -évoquée précédemment- possible uniquement dans l'instant présent.

Nous ne sommes ainsi plus périphériques à nous-mêmes, mais accédons à notre cœur. **Le cœur est le centre.** Il n'est plus considéré comme un cœur affectif et émotionnel, mais comme le centre d'intégration de toutes les facultés intellectuelles, sensibles et affectives de la personne. Il est le centre de personnalisation de l'Être, **lieu de contemplation et de perception de ce qui est.**

Avec cette qualité de présence et d'attention, le cœur est alors capable de regarder toute chose sans filtre, sans transfert, sans préjugé, avec une certaine qualité que nous pourrions qualifier d'innocence. Il nous permet de voir l'Essence et la Manifestation de l'autre, de **voir au-delà de la forme et de la division et de créer ainsi l'unité permettant la communion.**

Il suffit alors d'écouter ce que le jaillissement de l'autre nous inspire instant après instant.

« *Ecouter est un acte d'attention dans lequel n'intervient ni interprétation, ni comparaison. Il faut écouter vraiment, sans résistance, sans vouloir obtenir de réponses* » [19, p.212]

Savoir écouter avec l'oreille, mais aussi sans elle. C'est **être réceptif** à l'autre, et **mettre de la douceur** dans la relation. Cette douceur est la capacité d'accueil et la maîtrise de soi qui permettra à notre attitude, à notre façon de voir les choses et de les recevoir, de se transformer. La juste attitude sera celle qui s'ajuste à ce qui est présent à un moment donné. **Ce qui est juste à un instant ne l'est plus l'instant d'après.**

Parce qu'à chaque instant notre conscience crée le monde dans lequel nous évoluons, qu'il n'y a pas de dissociation entre la personne qui procède à l'expérience -la conscience qui observe- et le phénomène observé¹⁶, **un regard et une attention différents** amèneront le phénomène observé à se comporter différemment.

Notre qualité de présence, notre non résistance face à la force de l'autre, nous permettra alors de le faire basculer dans l'instant présent, et ainsi d'établir un **partage et un échange**

¹⁶ Principe d'incertitude de Schrödinger.

où il n'y a plus ni donneur, ni receveur. « *Par ce partage, une guérison profonde s'effectue.* » [29, p.219]

5.1.3.2. La créativité

« *Les œuvres de vie sont celles qui jaillissent spontanément des maîtres d'œuvre, qui sans être liés ni par le temps ni par l'espace, évoluent dans la plénitude de l'instant* ». L. Silburn

La création naît à partir d'un état de vide mental, d'une immobilité intérieure. L'esprit ne cherche plus rien, il est totalement libre, en total état d'attention et dans le présent. Nous sommes ouverts à l'expérience.

Cependant, la condition pour y parvenir est de **maîtriser parfaitement le domaine de créativité et d'en connaître les règles** [9].

Par exemple, pour Freeman Dyson, physicien émérite, « *l'oisiveté est très importante* ». De cette « *période d'incubation* » naît la création [9].

Il s'agirait d'une période « *pendant laquelle, les idées, privées de direction consciente, obéissent aux lois des associations. Tel un système parallèle informatique qui traiterait un problème de manière fractionnée et simultanée pour trouver une solution unique, les idées libérées de toute intentionnalité peuvent s'entrechoquer et se combiner dans l'inconscient de toutes les manières possibles. Cette liberté permet à des idées qui seraient rejetées par la raison de s'imposer.* » [9, p.101]

Et plus notre palette perceptive sera riche par l'expansion de notre conscience, et variée par l'imprégnation de la mémoire, de la culture, de l'apprentissage, de l'imaginaire, de la découverte... plus nos idées seront substantielles.

C'est ainsi que pour Frank Offner, Docteur en Neurosciences, « *la solution se présente toujours à mon esprit d'un seul coup.* » [9].

Naît alors l'impulsion, **l'intuition créative**. Elle se produirait lorsqu'une relation subconsciente entre deux idées est tellement évidente, qu'elle doit survenir à la conscience.

Damasio [2] réalise l'expérience suivante : plusieurs personnes sont conviées à jouer individuellement à un jeu de carte dont le but est de gagner de l'argent. Elles ne savent pas à quel moment le jeu s'arrêtera. Pour cela, les joueurs doivent retourner successivement des cartes de quatre tas différents, sur lesquelles sont inscrites des sommes en gain, ou en perte.

Les tas A et B possèdent en réalité des cartes avec des gros gains mais aussi de très fortes pertes. Les tas C et D permettent de gagner de plus petites sommes mais aussi de perdre beaucoup moins d'argent.

Au début, on constate chez ces personnes, une réponse émotionnelle du corps dont elles n'ont absolument pas conscience. Au fur et à mesure du temps, elles adoptent une stratégie de jeu sans le savoir, mais en exprimant cependant un certain pressentiment qu'il s'agit bien de cela. Puis elles réalisent, et la stratégie adoptée inconsciemment et qui était la bonne, devient pleinement consciente.

La conclusion de cette étude est que les émotions ont permis l'émergence d'une forme d'intuition et d'une réponse adaptée, avant que la personne ne soit pleinement consciente de ce qu'il se passait.



La créativité, le choix, les solutions, pourraient être une émergence progressive à la conscience d'un savoir inconscient qui affleure à la conscience sous forme d'une intuition, avant de se transformer en un processus pleinement conscient.

Pour Damasio, « *émotions et raison, comprendre et ressentir sont intimement liés* ». **Nous ressentons avant de comprendre**, même si nous ne le savons pas [10].

Les émotions permettent des réactions automatisées et réflexes nécessaires à la survie. Chacune possède un sens précis et une utilité. Le cerveau qui perçoit une information la compare à sa base de données issue du passé phylogénique et ontogénique et apporte alors la meilleure des solutions intuitives via l'émotion.

5.1.3.3. L'action

G. Lafargue et A. Sirigu [20], tous deux Neuroscientifiques, ont montré que **la volonté consciente d'agir ne serait pas le déclencheur de l'action**. Effectivement, il existe une activité cérébrale précédant la conscience de vouloir agir de l'individu. Ils parlent « *d'intention préalable* » inconsciente, puis « *d'intention en action* » qui déclenche un geste automatique et un comportement stéréotypé d'utilisation d'un objet.

Cette intention préalable inconsciente rejoindrait l'intuition précédemment énoncée, le pressenti. Ceci semble nourrir le fait que nous ayons conscience de l'instant de déclenchement d'un geste uniquement après sa réalisation.

Le Kairos¹⁷ prend alors toute sa dimension. Il est le temps de **l'occasion opportune**, « (...) *une dimension du temps n'ayant rien à voir avec la notion linéaire Chronos, et pourrait être considérée comme une autre dimension du temps créant de la profondeur dans l'instant. Une porte sur une autre perception de l'univers, de l'événement, de soi. Une notion immatérielle du temps mesurée non pas par la montre, mais par le ressenti.*¹⁸ » Il opère la rencontre de l'action et du temps.

Kairos est l'instant juste, ouvert à ce qui le transcende.

Cet instant propice inscrit dans un présent qui dure, comme nous l'avons désigné auparavant, se trouverait être le support de la juste action.

Nous en retrouvons toutes les caractéristiques par exemple dans l'Art du tir à l'arc tel qu'il est pratiqué au Japon. « *L'art véritable est sans but, sans intension.* » [17].

Ainsi, détaché de lui-même, **sans action volontaire et intentionnelle**, sans réflexion, dans un **état de présence absolue à la réalité de l'instant, uni**, l'archer **se laisse surprendre** par l'exécution de son tir.

La justesse du coup dépend de son aisance à la détente physique et mentale, à la réalisation de quelque chose en lui-même, et non à la poursuite d'un but ou d'un résultat extérieur, ni à l'anticipation d'un quelconque échec. Il vise l'infini.

L'acte se déroule de lui-même, en suivant le rythme respiratoire de l'archer.

¹⁷ Divinité grecque associée à Chronos, permettant de conceptualiser le temps.

¹⁸ En ligne <http://fr.wikipedia.org/wiki/Kairos> consulté le 14-04-2012.



L'apprentissage ne sert qu'à la préparation au déclenchement du coup. Naît alors « ce quelque chose » dont on ne prend conscience **qu'en en ayant fait l'expérience**, et qui **transcende la technique** et améliore l'habileté.

Nous sommes bien là face à **l'action qui vient du fond de l'Être, du centre de Soi**, dont la qualité et l'efficacité dépendent de **l'orientation du cœur vers l'unicité et de l'attention avec laquelle on l'exécute**, attention accordée uniquement à l'action elle-même et non au résultat qu'elle pourrait produire.

Cette juste action naît de cette liberté intérieure qui s'avère lorsque nous laissons le présent être. C'est l'action du lâcher-prise.

Selon Eckhart Tolle, le lâcher-prise est « *la simple mais profonde sagesse qui nous porte à laisser couler le courant de la vie plutôt que d'y résister.* » [29, p.221]. Le seul moment où nous pouvons sentir ce courant, cette fluidité de nous en train de vivre, se trouve dans l'instant présent.

Par conséquent, le lâcher-prise, c'est « *accepter le moment présent inconditionnellement et sans réserve. C'est **renoncer à la résistance intérieure qui s'oppose à ce qui est.*** »

Dans cette acceptation totale, fruit de notre état d'attention à ce qui est ici et maintenant, nous assistons à un véritable abandon de toute résistance mentale et émotionnelle.

Dans cet état de lâcher-prise, le « **faire** » est **mû par une qualité autre, une énergie totalement différente**, permettant aux résultats et aux réponses d'arriver par eux-mêmes. L'acceptation amène une intelligence bien plus grande que celle de la réflexion. Une qualité différente de conscience émane de ce que nous faisons, nous voyons clairement ce qui doit être fait.

Lorsque nous sommes attachés à un but ou un objectif extérieur, nous perdons l'instant présent. Nos réponses n'en seront que plus conditionnées, stéréotypées, issues de l'expérience et de la mémoire. Le but, en restant intérieur, autotélique, véritable quête de notre profondeur dans cette intemporalité, **permet changement et transformation des choses par elles-mêmes.**

« *Si une situation se présentait et que vous deviez composer avec elle dans l'immédiat, le geste que vous poseriez serait net et percutant s'il naissait de la conscience du moment présent. Il risquerait aussi d'être plus efficace. Ce ne serait pas un geste réactif résultant du conditionnement de votre mental, mais plutôt un geste répondant **intuitivement** à la situation.* » [29, p.82]

En 2010, B. De Gelder et coll [12] publient dans *Nature*, que l'on peut voir « ce que l'on ne sait pas avoir vu ».

Les sujets réalisant l'expérience, présentent une lésion des deux cortex visuels occipitaux, les rendant totalement aveugles. On leur demande de marcher dans un couloir encombré d'objets. Elles marchent toutes en évitant les obstacles au sol, sans le savoir, par intuition.

Ce moyen de voir a été appelé la vision aveugle.

Dans une autre expérience, on montre à un sujet présentant une lésion unilatérale de son cortex visuel, une photo d'un visage, dans son champ visuel aveugle. La personne répond alors, sans le savoir, aux émotions exprimées par le visage sur la photo, par une variation de son rythme cardiaque, une production de sueur, une dilatation de la pupille, et une ébauche de contraction mimétique des muscles exprimant l'émotion sur la photo.

Nous pourrions imaginer que cette vision aveugle inconsciente, résulte d'un phénomène de plasticité cérébrale, bien connu dans la récupération de séquelles d'accidents vasculaires



cérébraux. Or cette même expérience a été réalisée chez des sujets sains, pour lesquels l'aire visuelle a été inactivée de façon électrique, et l'on constate les mêmes résultats. Via imagerie cérébrale, on observe que la zone activée se situe juste en dessous de l'aire visuelle occipitale. Elle est appelée coliculus supérieur.

Ce qui semble retenir tout particulièrement notre intérêt, c'est que cette même photo présentée dans le champ visuel non atteint, conscient, provoque une réponse corporelle plus lente que dans le champ visuel aveugle.

La conscience, soumise au conditionnement de notre mental retarde la réaction spontanée.

Le coliculus supérieur responsable de la vision aveugle est activé plus vite et pour des seuils d'intensité visuelle moins intenses que l'aire corticale visuelle.

5.2. L'avis de l'expert

Nous repartons des 4 composantes du schème selon Vergnaud pour organiser les réponses de l'expert.

- Anticipation : qu'attendez-vous avant de manipuler, quels sont vos buts ?

Pas d'a priori ni d'anticipation sur le patient ; pas d'attente sur le geste à réaliser.

Son objectif est d'être le moins tendu possible, dans son corps physique et dans son esprit pour arriver à sentir la tension chez l'autre.

- Règles de production : comment vous y prenez-vous ?

Relâchement le plus complet possible du patient et du thérapeute.

Homogénéité dans le corps et l'esprit du thérapeute, qui augmente au fur et à mesure sa tension pour arriver à la même tension que le patient, formant ainsi un ensemble homogène patient/thérapeute, à l'image d'un ballon de baudruche. Le point d'insufflation du ballon correspond à la zone de contact avec le tissu en lésion. Toute l'architecture corporelle du thérapeute se resserre autour de son ventre.

Voyage dans la zone lésionnelle. Pas de déplacement, mais regroupement, densification du thérapeute, augmentation de la tension du ballon, vers le point de contact lésionnel. Le thérapeute se décale dans la limite de son polygone de sustentation, car son centre de gravité est devenu celui du couple patient/thérapeute.

Augmentation subite de la pression du ballon lorsque le centre de gravité patient/thérapeute tend à se projeter le plus verticalement possible, afin qu'il y ait uniquement la tension nécessaire et suffisante pour ne pas en rajouter et faciliter l'action.

- Invariants opératoires : que tenez-vous pour vrai ou pertinent ?

Être bien, faire corps avec le patient, être homogènes.

Le slack correspond à une contrainte globale de l'ensemble patient/thérapeute orientée vers le point de contact lésionnel de la zone à manipuler.

Arriver à amener le patient dans cette homogénéité pour pouvoir explorer localement la zone lésionnelle et faire le voyage ensemble.



Toutes les sensations convergent autour du ventre du thérapeute. Son ventre est son centre. Quand la cohérence de l'ensemble n'est pas trouvée, que les sensations ne sont pas les bonnes, le thérapeute déclenche son thrust volontairement, dans une obligation d'agir. Le résultat semble en être moins efficace.

En revanche le thrust peut se déclencher automatiquement, certainement quand tous les critères précédents sont réunis. L'implication sur le patient est perçue comme différente et de meilleure qualité. Le thérapeute sait identifier cette situation à posteriori du geste.

Quand le thérapeute pense et réfléchit à ce qu'il fait, rien n'opère.

- Inférences : qu'est ce qui fait que vous vous y prenez différemment en fonction des situations rencontrées ?

Le thérapeute est réceptif aux informations qu'il reçoit du patient lorsqu'il est en contact avec lui, sans a priori préalable. Ses sensations lui permettent une adaptation gestuelle propre à chaque sujet.



6. DISCUSSION

6.1. Sur la partie théorique

Si ces données issues de la littérature ne sont certainement pas exhaustives, elles paraissent néanmoins pouvoir se transposer à ce moment particulier que vise l'ostéopathe pour déclencher son acte manipulatif. Elles n'en restent cependant pas moins théoriques et trouveront d'autant plus d'intérêt à être confrontées à une situation pratique.

➤ L'instant du thrust chevauche la fin du slack :

Si nous décrivons la manipulation selon un point de vue mécaniste et mesurable nous référant au *temps discontinu*, l'organisation spatiale du thérapeute, en contact avec le patient, fait qu'il peut localiser la lésion selon une direction linéaire, correspondant au slack. Il peut en sortir (réversibilité dans l'espace) puis y revenir, en affinant au mieux ses paramètres puis en enregistrant les coordonnées spatiales de la fin de son action. Le thrust arrive alors à un instant succédant logiquement d'autres instants sur une flèche orientée du temps, et selon des coordonnées spatiales bien déterminées. Il est dans la continuité du slack, il est l'accélération du slack à un temps t .

Il s'agit ici de la description d'un phénomène technique au cours du temps, et introduit une notion de mouvement. Seule cette explication ne suffit pas à décrire le déclenchement du geste.

➤ L'instant du thrust est synchronicité :

Nous apportons alors, non plus une notion de chronologie et d'organisation spatio-temporelle, mais une notion d'instant, de temps t , déterminé par des probabilités, que nous rapportons à l'idée du *temps continu*. Ces probabilités tiennent compte de l'information arrivant au thérapeute par le patient, lorsqu'ils sont entrés en contact. Nous pouvons supposer que le thrust se déclenche lorsque le thérapeute a réuni en lui, la sensation subjective de concordance dans l'espace et le temps, de son organisation avec celle du patient. Le thrust semblerait ne plus être une accélération linéaire, mais suivrait, dans ce référentiel, la loi de moindre action en empruntant la géodésique du volume, le chemin le moins coûteux en énergie.

La communication entre l'émetteur et le récepteur apparaît être à double entrée. Il existe une ambivalence marquée des deux protagonistes, montrant qu'ils sont liés et n'ont d'existence que l'un par rapport à l'autre. Parce que l'information qui parvient du patient au thérapeute est intégrée, celui-ci peut véhiculer le message adapté à transmettre à la cible pour qu'elle réagisse de façon optimum.

Il existe donc un moment propice à l'expression de notre geste qui découle de la synchronicité, moment ultime mais volatil, que nous définissons d'un point de vue théorique et observable, et dont nous pouvons également ressortir quelques caractéristiques.

➤ L'instant du thrust s'ancre dans le présent du moment vécu :

Pour que l'information arrivant au thérapeute soit des plus pertinente afin de majorer l'adaptabilité du message ostéopathique à transmettre au patient, et que l'effet sur celui-ci s'en trouve être le plus favorable, nous supposons qu'un accès à des perceptions non



erronées est nécessaire. Pour cela, il semble indispensable de se séparer du *temps qui emprisonne*, passé, présent, futur.

Le thrust s'inscrit alors dans *l'instant présent*. Il s'agit d'un présent perceptif qui n'est ni réflexion ni anticipation, mais un « temps suspendu » qui se dilate en nous et nous permet d'appréhender la réalité dans l'expérience de la perception.

Ce paramètre temporel de l'acte thérapeutique s'esquisse au travers du thérapeute lui-même. S'appropriier son corps pour révéler sa Présence, devenir UN et attentif, se sentir bien, pour accueillir l'autre dans ce présent perceptif.

Le thérapeute reçoit alors les informations émanant du patient. La rencontre et la communication peuvent avoir lieu. Il peut entrer en contact avec son patient, en se mettant à la même densité que celui-ci, à la même tension, à « l'at-tention ». Le thérapeute perçoit en son centre les informations qu'il intègre, parce qu'il crée l'unité dans son corps.

Le thrust n'est qu'un souffle de vie dans ce temps étiré, et le thérapeute n'est que « *le vecteur du soin*. »

➤ L'instant du thrust est pressenti mais non agi :

Ce « temps suspendu » contient cette évidence ressentie avant la manipulation. Celle-ci émanerait d'une forme d'intuition, d'une « *intention préalable* », nous permettant de percevoir le QUAND avant l'instant. Et libéré de toute intentionnalité, de créer à cet instant le geste juste, qui ne le serait plus l'instant d'après ; un geste à chaque fois unique et totalement propre à l'artiste thérapeutique, mais ne sortant pas du cadre, et non un geste calibré et machinal réservé à l'artisan répétiteur, au technicien. Un geste issu du lâcher prise et non de la volonté d'agir.

Cette intention préalable inconsciente justifierait aussi que nous ayons conscience de l'instant de déclenchement du geste seulement après sa réalisation.

De ce fait, nous pouvons supposer qu'il est nécessaire pour le thérapeute d'atteindre ce présent perceptif consciemment, pour favoriser le geste juste et que celui-ci n'arrive pas uniquement fortuitement.

D'autre part, le geste technique doit devenir automatique et sortir du conscient pour que son déclenchement soit plus spontané, qu'il surprenne. En effet, comme « *le caractère prévisible d'une suite logique rétracte le temps selon notre perception, laissant errer notre attention* », le geste ne doit pas être prémédité et attendu, mais rapide et spontané, afin de garder disponible toute notre attention.

Nous pourrions même supposer, d'un point de vue pédagogique, que le thrust ne peut s'enseigner d'une façon technique comme le slack, mais que « *l'apprentissage ne sert qu'à la préparation au déclenchement du coup. Naît alors « ce quelque chose » dont on ne prend conscience qu'en en ayant fait l'expérience, et qui transcende la technique et améliore l'habileté.* »



6.2. Sur la partie expert

Nous constatons que le thérapeute n'exprime pas de dimension temporelle dans la conscientisation de sa manipulation. Il décrit cependant un ressenti proprioceptif, un état, une gestuelle, que nous allons pouvoir transposer aux résultats théoriques précédents.

- Ce que nous retenons de cette verbalisation du geste est tout d'abord que le thérapeute se plonge dans un état perceptif pour sentir l'autre chez lui et s'adapter à chacun.

Comme nous l'avons vu précédemment, cet état perceptif n'est possible que dans l'instant présent.

- Sa juste sensation correspond au critère d'homogénéité du couple patient/thérapeute ainsi formé.

Cette homogénéité s'accorde à la notion de communication évoquée, à la mise à la même tension, en étant devenu UN et uni à l'autre.

- Il ne s'agit pas pour lui d'un acte isolé venant se répercuter chez son patient, mais cette même tension entre les deux acteurs permet de faire le « voyage ensemble » vers un point d'équilibre dynamique pour lequel le centre de gravité du couple tend à se projeter verticalement. « Ici et maintenant », l'ensemble pourra être ébranlé.

Ce « voyage » équivaut au « *temps suspendu* » pendant lequel le thérapeute est vigilant à ses appuis au sol et guette la projection verticale du centre de gravité du couple patient/thérapeute.

- De ce fait, le thrust imposé et déclenché volontairement aura moins d'impact dans son effet thérapeutique que celui qui se produit comme une évidence ; tous les critères de cohérence étant réunis. Cette cohérence renvoie à la sensation subjective de synchronicité.

Soulignons cependant qu'il s'agit là d'un seul thérapeute et qu'il relève lui-même qu'il existe une marge conséquente entre le fait d'avoir conscience de ce que l'on fait, et faire réellement. Pour argumenter d'avantage cette étude, il serait nécessaire d'élaborer un questionnaire destiné aux ostéopathes, afin de rendre compte d'un plus grand nombre de réponses sur le sujet traité.

Nous n'omettrons pas d'évoquer que le fait de conceptualiser et de mettre des mots nous éloigne sans doute de la réalité.



7. CONCLUSION

Cette étude nous permet d'obtenir une conceptualisation temporelle de l'acte thérapeutique, à laquelle se superposent des critères de gestuelle physique.

Cette concordance de l'espace et du temps semble être essentielle à la réalisation d'un geste thérapeutique et non plus seulement technique.

Les lois de causalités imposées par une vision chronologique du temps, telle que conçue par le « Chronos », explique le déroulement technique de notre manipulation, où le thrust se trouve être la conséquence d'un slack pertinent.

Mais si nous insérons la notion de « Kairos » à notre manipulation, au delà d'être techniquement performant, notre geste aura un caractère unique et adapté à chacun, le rendant thérapeutique.

L'art d'être là au bon moment, le temps de l'occasion opportune, rend notre action juste et non reproductible, parce qu'elle sera le fruit d'une synchronicité, produite par le sens subjectif de l'opérateur et non par la causalité.

Il s'agirait pour le thérapeute de voir le patient avec une vision périphérique et dans sa globalité, dénué de toute intention préalable et volonté d'agir ; de s'inscrire dans l'instant présent, affranchi d'un passé qui retarde l'émergence de choix et d'action à la conscience et d'un futur qui anticipe l'avenir et éloigne du présent perceptif. Le thérapeute se positionne sans attente mais présent et attentif. Nous pourrions d'ailleurs élargir cet état non pas seulement à la manipulation isolée, mais à la sphère totale du soin, et ce, dès l'entrée du patient.



8. BIBLIOGRAPHIE

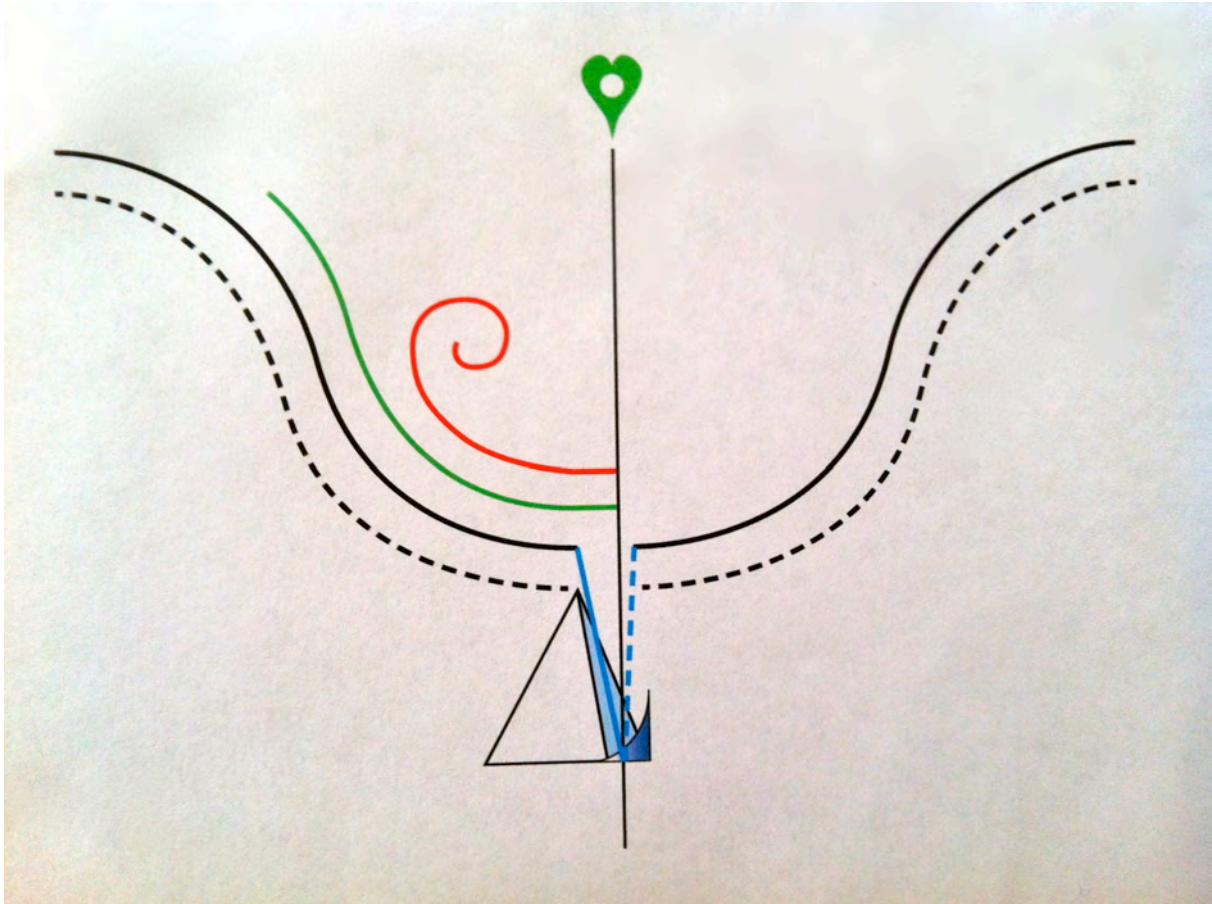
- [1] Becchio, J., Joussellin, C. (1997). *Nouvelle hypnose. Initiation et pratique*. Paris : Desclée de Brouwer, La Méridienne.
- [2] Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., Damasio, A., & Haggard, P. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Nature Reviews Neuroscience*, 275, pp.1293-5.
- [3] Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- [4] Burnett, S., Husain, M. (2011). Cognitive neuroscience : distinguishing self from other. *Current Biology*, DOI : 10/1016/j.cub.2011.01056.
- [5] Cannenpasse-Riffard, R. (2002). *Biologie, médecine et physique quantique*. Liège : Collection Résurgence.
- [6] Chauvet, G. (1995). *La vie dans la matière. Le rôle de l'espace en biologie*. Paris : Flammarion.
- [7] Craig, A. (2009). How do you feel now ? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, pp.59-70.
- [8] Csikszentmihalyi, M. (2005). *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique* (C.C. Farny, Trad.). Paris : Robert Laffont. (Œuvre originale publiée en 1997).
- [9] Csikszentmihalyi M. (2006). *La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention* (C.C. Farny, Trad.). Paris : Robert Laffont. (Œuvre originale publiée en 1996).
- [10] Damasio, A. R. (1999). *Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience* (C. Larssonneur & C. Tiercelin, Trad.). Paris : Odile Jacob. (Œuvre originale publiée en 1999).
- [11] Danziger, N., Failenot, I., & Peyron, R. (2009). Can we share a pain we never felt ? Neural correlates of empathy in patients with congenital insensitivity to pain. *Neuron*, 61, pp.203-12.
- [12] De Gelder, B., Tamiotto, M. (2010). La vision inconsciente des aveugles. *Nature Reviews Neuroscience*, 398, pp.26-32.
- [13] Dehaene, S., Naccache, L., Le Clec'H, G., & coll. (1998). Imagine unconscious semantic priming. *Nature*, 395, pp.597-600.
- [14] Dossier-Le temps n'existe pas ! *Science & Vie*, n°1024, janvier 2003, pp.34-50.
- [15] Pr Dutheil, R., Dutheil, B. (1990). *L'homme super lumineux*. Paris : Sand.
- [16] Einstein, A., Infeld, L. (1983). *L'évolution des idées en physique*. Paris : Flammarion.
- [17] Herrigel, E. (1998). *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* (2^{ème} Ed., Trad.). Paris : Dervy.
- [18] Klein, E. (2000). *Le temps et sa flèche*. En ligne http://www.canal-u.tv/themes/sciences_de_l_ingenieur/physique/le_temps_et_sa_fleche, consulté le 6 juillet 2011.
- [19] Krishnamurti (1998). *De l'amour et de la solitude* (C. Joyeux, Trad.). Paris : Stock. (Œuvre originale publiée en 1993).
- [20] Lafargue, G., Sirigu, A. (2011). La volonté d'agir est-elle libre ? *Cerveau & Psycho*, n°6, mai-juin, pp.78-83.

- [21] Leloup, J.Y. (2002). *Un art de l'attention* (2^{ème} Ed.). Paris : Albin Michel.
- [22] Pariyadath, V., Eagleman, D. (2007). The effect of predictability on subjective duration. *PLoS One*, 2, e 1264.
- [23] Poletti, R., Dobbs, B. (2000). *Le lâcher prise*. Paris : Jouvence.
- [24] Raichle, M. (2010). Un cerveau jamais au repos. *Pour la Science*, 393, pp. 42-7.
- [25] Sacks, O. (2009). *Musicophilia : la musique, le cerveau et nous* (C. Cler, Trad.). Paris : Seuil.
- [26] Stetson, C., Cui, X., Montague, P.R., & coll. (2006). Motor-sensory recalibration leads to an illusory reversal of action and sensation. *Neuron*, 51, pp.651-9.
- [27] Suchow, J.W., Alvarez, G.A. (2011). Motion silences awareness of visual change. *Current Biology*, 21, pp.140-3.
- [28] Tamietto, M., De Gelder, B., Stickgold, R., Malia, A., Maguire, D., & coll. (2010). Neural bases of the non-conscious perception of emotional signals. *Science*, 11, pp.697-709.
- [29] Tolle, E. (2000). *Le pouvoir du moment présent. Guide d'éveil spirituel* (A.J. Ollivier, Trad.). Paris : Ariane Editions. (Œuvre originale publiée en 1999).
- [30] Varlet, P. (2009). *Ostéopathie somato-émotionnelle. Bases scientifiques et applications thérapeutiques*. Vannes : Sully.
- [31] Walsh, V. (2009). Visual perception : an orderly cue for consciousness. *Current Biology*, 19, R 1073-4.
- [32] Wu, C.T., Busch, N.A., Fabre-Thorpe, M., & coll. (2009). The temporal interplay between conscious and unconscious perceptual streams. *Current Biology*, 19, R 2003-7.



ANNEXE 1

La manipulation synchrone au temps expiratoire :



--- : cycle respiratoire

— : expiration

— : slack

— : organisation sus et sous jacente des segments du sujet, par rapport à la localisation de la LTR

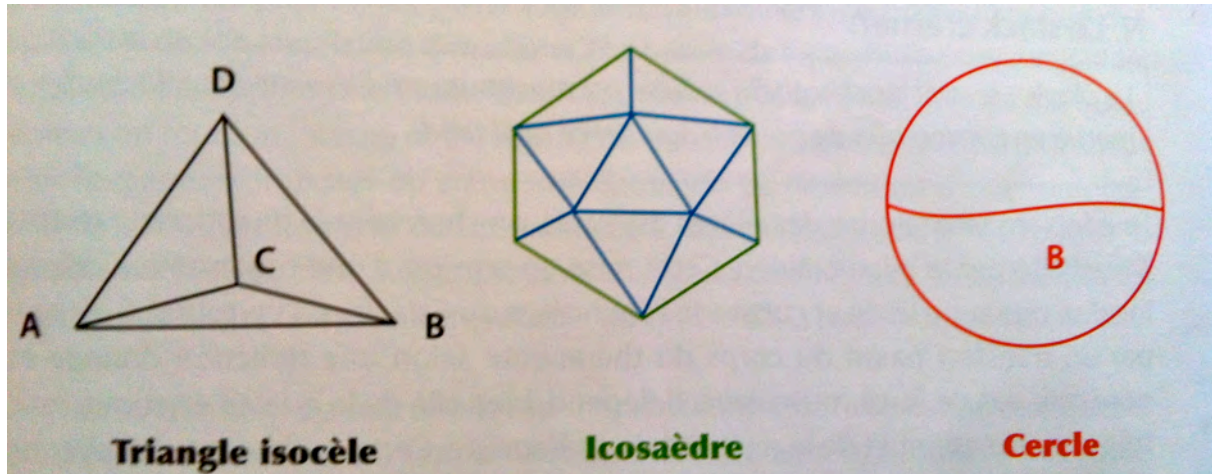
— : thrust

À la fin de la manipulation, dans son positionnement gestuel, le thérapeute se retrouve le cœur à l'aplomb de la lésion. Dans l'espace, son geste s'arrêtera sous son cœur ; la fin du slack, correspondant à la localisation de la LTR, étant concomitante à la fin du thrust et de l'organisation des segments du sujet.



ANNEXE 2

L'icosaèdre thérapeutique¹⁹ :



- *construction d'un triangle isocèle ABD :*

[AB] représente le tronc de l'opérateur, [AD] et [BD] l'orientation de ses avant-bras, C le centre de gravité du thérapeute, D le point d'action du geste.

- *Le praticien devient un icosaèdre autocontraint :*

Il fait corps avec le sujet, son action est volumétrique.

- *Le thérapeute est centre et périphérie :*

Il fait partie intégrante de l'expérience soin.

¹⁹ Boudéhen, G. (2011). *Ostéopathie crânienne structurelle. La tenségrité appliquée aux bilans, aux techniques gestuelles et aux concepts crâniens*. Vannes : Sully. p.69.

