

Intuition fine et douce

Comment la faire lever en 21 recettes

Ximena Walerstein

L'intuition : une mayonnaise ?

Tourner un problème dans sa tête pendant plusieurs jours, l'étudier avec soin mais ne pas réussir à trouver une solution valable, satisfaisante. Quand (lors d'une promenade, en attendant le bus, ou au petit matin alors nous ne sommes pas tout à fait réveillés) la solution se présente à nous comme par magie, elle apparaît comme une évidence venant de nulle part et de partout en même temps.

Rencontrer une personne pour la première fois et lui porter naturellement notre confiance ou, au contraire, sentir qu'il faudra être attentif(ve), voire méfiant(e). Chercher un livre dans une bibliothèque et le trouver immédiatement, comme happé par lui. Repérer le cadeau idéal, celui qui nous apparaît subitement comme parfait...

Des expériences courantes auxquelles nous accordons plus au moins d'attention et/ou de crédibilité mais qui éclairent les situations d'une compréhension, d'un discernement nouveau et immédiat. L'expérience de l'intuition semble si difficile, voire impossible à expliquer par une logique rationnelle parce qu'elle condense bien plus qu'une pensée construite et consciente. Elle semble émerger de l'inconscient mystérieusement, fonctionnant comme un interrupteur qui allume instantanément la lumière, portant un autre éclairage, déliant des tensions, apportant des solutions.

L'intuition a été sans doute vitale dans le développement de l'humanité. Elle synthétise des expériences passées, des savoirs préalablement acquis pour porter une connaissance immédiate du monde, qui peut donc, dans l'instant de la prise de décision, se passer de l'expérience par essais et erreurs. Nos ancêtres savaient quel animal inconnu éviter, quel nouveau fruit cueillir, choisissaient à bon escient la grotte pour se reposer... ou bien ils périssaient. Aujourd'hui, dans la ville, nous savons quel chemin sombre esquiver, nous sommes attirés par une personne et révoltés par une autre... et cela sans besoin de réfléchir. Des situations dans lesquelles la réflexion prendrait bien trop de temps et serait même inefficace. Notre raison (le cortex préfrontal) ne peut prendre en compte que cinq à sept éléments à la fois et notre conscience concerne qu'une petite partie de notre activité cérébrale (autour de 20%). Pour traiter des questions complexes « mieux vaut réunir toutes les informations et les avis pouvant nous être utiles puis s'en remettre à notre cerveau non conscient »¹.

L'intuition semble donc l'émergence subite d'une connaissance. Le fait qu'elle se donne comme immédiate, ne doit pas cacher qu'elle est en réalité issue d'une longue construction. Même si elle nous apparaît par sa spontanéité comme une réalité donnée de facto, elle n'est pas un don, ni une inspiration divine, elle est le résultat d'un processus complexe non conscient de maturation, elle est élaborée par des éléments posés en amont qui éclosent, se transformant immédiatement.

¹ Nadine SIACCA, Marie-Agnès Martin, Comment faire de nos émotions nos meilleures alliées. Marabout, 2015.

L'intuition surgit, apparaît, émerge... Elle serait donc issue d'un système émergent, comme de nombreux autres en physique, en biologie, en économie, en neuroscience, dans des organisations sociales, dans l'apparition des langues et des civilisations... Un système émergent part « de composantes simples susceptibles de se relier entre elles avec une grande densité de connexions »². Le système s'organise en réseau de manière complexe pour manifester des propriétés authentiquement nouvelles qu'aucune des composantes de base ne possédait. Les propriétés nouvelles viennent donc à leur tour transformer les composantes de base. Ainsi, le système présente une circularité propre : ce qui l'a généré se voit transformé par l'émergence et ainsi de suite... Les systèmes émergents sont étudiés en considérant leurs propriétés de base, leurs connexions, la survenance qui les rend prédictibles et non l'enchaînement logique d'une relation causale.

Dans ce cas, l'intuition se donne comme une forme de connaissance spontanée construite par la connexion des composantes qui la nourrissent et qu'elle nourrit. J'émet l'hypothèse qu'il est possible de trouver ses composantes, ses ingrédients de base dans :

- nos émotions et nos motivations profondes (la peur, l'attraction sexuelle, la recherche du confort...),
- nos expériences phénoménologiques et nos perceptions (l'odeur de cette personne qui nous attire, la couleur de ce fruit, l'imagination qui permet nos projections ...),
- nos pensées et nos connaissances conscientes, construites en amont (l'ensemble des animaux connus, les analogies et les classifications, les descriptions, les recherches...).

J'ouvre une parenthèse pour raconter l'instant de l'écriture de ces mots.

(
Je suis en train d'écrire ces lignes (avec effort). Je prends une pose et m'échappe dans mon imaginaire pour une petite balade douce et tendre (de réconfort).

Je m'assois à nouveau et voilà l'évidence : l'intuition que l'intuition est une mayonnaise.

Cela demande explication ?

Travail laborieux que de tenter d'introduire le sujet de ma recherche qui suppose que l'intuition serait un système émergent. Si c'est le cas, nous devrions pouvoir l'étudier, trouver ses composants et ses relations, pour ainsi la favoriser et la nourrir. Ce moment d'écriture, je le redoute et je le retarde en me disant avec conscience que mes connaissances sont encore insuffisantes (mais je sais, au fond de moi, que cela sera toujours le cas !).

Je postule (intuitivement, je dois le dire) que l'intuition serait un système en triade, composé de trois éléments fondamentaux entrelacés et dépendants (comme, par exemple, la méthode des

² Francisco VARELA, Evan THOMPSON, Eleanor ROCH, Inscription corporelle de l'esprit, Science cognitives et expérience humaine. Seuil, 1993.

triangles en physique, qui relie (entre autres) la vitesse, la distance et le temps pour permettre la déduction de l'un par rapport aux deux autres. Ou, pour la religion catholique, la Trinité du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Ou encore, pour mon palais : le fromage de chèvre, le miel et le poivre. Sans doute parce que je n'aime pas la pensée binaire (manichéenne à mes yeux), ni les idées compliquées (trop de mains, trop d'ingrédients dans une pâte l'abiment, la rendent violente). Je suis gourmande de simplicité complexe. Comme Marcel Duchamp, j'aime le chiffre trois, « Un, c'est l'unité, deux c'est le double, la dualité, et trois c'est le reste » : il ouvre l'infinité du possible.

Par ailleurs, je vois une analogie entre intuition et magie. Les deux sont nourries de mystère, échappent à l'explication rationnelle, nous apparaissent... Je vois une analogie entre magie et cuisine. Les deux ont un processus de construction, une préparation, une ritualisation de gestes sensibles et signifiants qui transforment la matière, qui transcendent l'expérience du réel.

Mon intention est de générer un état de corps et d'esprit favorable à l'émergence de l'intuition. Proposer pour cela, des expériences à vivre à partir de trois ingrédients de base, liées avec complexité par des processus simples. Des recettes, des protocoles, des invitations qui viennent transformer doucement nos habitudes. Des recettes de petites turbulences de l'ordinaire.

C'est pourquoi je vois l'intuition comme une mayonnaise : une émulsion de trois ingrédients de base qui se lient et changent de matérialité pour devenir spontanément, en un instant, un tout différent : la résultante de la fusion de ses composantes. Dans ce cas, quels ingrédients prennent la place du jaune d'œuf, de la moutarde et de l'huile ? Quels éléments permettent l'émergence de l'intuition ? Comment est-elle préparée, par quels moyens émerge-t-elle, quels états de corps et d'esprit favorisent son apparition et son écoute ?

)

Tout cuisinier sait que la réussite d'un plat commence par la qualité des produits. Préparons donc l'intuition avec ses **trois ingrédients de base** :

• La pensée rationnelle et réflexive

Avec soif et curiosité, accumulez des connaissances, triez-les, analysez des données, construisez des analogies, posez des contradictions, dissertez, faites des développe-

ments logiques, conceptualisez, synthétisez... et laissez mariner avec d'autres ingrédients pour faire sortir le suc, puis braisez à l'étouffée.

Élément essentiel à l'intuition, la pensée seule, bien qu'amusante, paraît sérieuse et s'avère insipide, quelconque.

Dans nos sociétés occidentales modernes, la raison est usuellement prise pour la reine de facultés. Dans l'héritage de Descartes, penser se confond avec exister. L'école nous a entraînés à construire logiquement et à argumenter. Mais l'intuition se défie de l'argumentation, elle est d'une autre nature temporelle : elle est immédiate. A la différence de la raison qui sépare une réalité en calculant le rapport des parties obtenues pour s'intéresser à l'infiniment petit (par analyse et déduction), ou de la réflexion qui multiple une réalité en faisant le retour de l'ensemble constitué pour s'intéresser à l'infiniment grand (par comparaison et induction)³ ; l'intuition condense plutôt qu'elle ne multiplie ou divise. Elle ne s'explique pas : elle est un amalgame issu d'un faisceau d'éléments internes et externes, conscients et inconscients.

Chercher l'innovation, la solution d'un problème complexe, l'élan, la certitude...dans la simple raison, serait comme vouloir gauler les noix d'un pommier : impossible !

Par ailleurs, la pensée rationnelle doit se taire. Mettez la pensée en veilleuse, accordez le silence au cortex, seulement ainsi les ingrédients peuvent entrer en osmose. Le cerveau humain est organisé en systèmes antagonistes qui ne peuvent pas fonctionner en même temps⁴.

Frank Mourier est « Pin hoocker », il sélectionne, entraîne et revends des jeunes chevaux de course : « Durant trois mois, je sillonne les ventes (...). Je vois en tout 15000 chevaux, soit près de 300 par jour. J'ai chaque fois 1 à 2 minutes pour décider si c'est une graine de champion ou pas. Je n'ai pas le temps de réfléchir. Je me mets en pilote automatique et laisse mon intuition me parler. Quand Je vois le bon cheval, je ressens une sorte d'excitation. Je me réveille d'un coup. Je sais que c'est le bon, et je le sélectionne sans me poser plus de questions. Aujourd'hui ma méthode a fait ses preuves. Mais au début, on me demandait de justifier mes choix. J'étais incapable de formuler une argumentation solide. (...). Il faut savoir que les mois où je ne fais pas de sélection, je passe mon temps à lire, à me documenter, à chercher. Ma vie entière est consacrée à la connaissance de chevaux. Mon attitude intuitive peut donner une impression extérieure de facilité, alors que, en fait il y a une énorme somme de travail derrière. »⁵

Finalement, nous avons appris à utiliser notre pensée pour traiter des informations et assez peu ou pas de tout pour analyser, nommer, prendre conscience de nos émotions, du rôle qu'elles exercent, des sensations qu'elles impliquent. Utiliser sa cognition pour sentir le monde et se découvrir soi-

3 Sylvain Tousseul, Les Principes de la pensée, L'Harmattan, 2010.

4 Michael D. Fox, Abraham Z. Snyder, Justin L. Vincent, Maurizio Corbetta, David C. Van Essen, and Marcus E. Raichle, The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks, 2005 Jul 5.

5 Isabelle Fontaine, Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions, Leduc.s, 2013.

6 Antonio Damasio, L'erreur de Descartes, Odile Jacob, 1995.

même est largement négligé, voire même mal vu (en ce moment, en écrivant ces lignes, je dois ignorer une petite voie d'autocensure qui me siffle : « ce n'est pas sérieux ce que tu écris là, « sentir le monde » c'est un peu sentimentaliste, ça a une odeur d'eau de rose... »). Les émotions sont les guides essentiels de notre comportement⁶, en prendre conscience, les penser, les soupeser semble une raison suffisante pour les considérer.

Prendre le temps et du plaisir à s'informer, trier, classer, lister, lier, dissenter, s'interroger... sur les sujets qui nous passionnent mais aussi sur nos émotions et nos perceptions, sur des éléments incongrus et/ou ordinaires. Utiliser les capacités cognitives sur toute chose... mais aussi apprendre à taire nos pensées, à les mettre en sourdine, c'est laisser de la place pour nos autres activités et capacités complémentaire de l'intellect.

• Les motivations, les émotions, les sentiments, les affects

Prenez du plaisir, nourrissez vos motivation primitives (sexe, nourriture, considération, confort), soyez émus, ressentez (peur, colère, tristesse, joie)⁷, nourrissez-vous de sentiments (confiance, appartenance, apathie, tranquillité...) et accueillez-les (culpabilité, honte, abandon, rivalité, mélancolie...). Acceptez d'être affectés (par le désir, le déplaisir, le plaisir, le manque...) : OUI ! Mais avec discernement. Ne vous noyez pas dans vos affects, dégustez-les, expérimentez-les, testez-les... comme un sommelier : décantez vos émotions pour les humer, les rouler en bouche, laisser vivre les arômes. Percevez-les avec attention pour en prendre conscience et les utiliser à bon escient.

Notre cerveau reptilien, la partie la plus profonde et la plus ancienne de notre cerveau, guide la majorité de nos actions. C'est notre instinct de conservation qui conduit automatiquement nos attitudes. L'évolution a généré une étendue d'émotions d'une grande efficacité, comme par exemple la peur qui produit l'adrénaline, accélère notre rythme cardiaque, nous fait transpirer pour nous permettre de courir rapidement... et nous éloigner ainsi de nos prédateurs. Nos motivations les plus profondes sont aussi primitives. Le plaisir alimentaire ou sexuel, par exemple, qui produit de la dopamine renforçant notre envie nous permettant de manger plus que nécessaire pour stocker en cas de pénurie. Ces affects étaient bien réglés pour nos ancêtres dans la savane. Ils ont permis aux humains (si mal lotis pour la survie) de devenir aujourd'hui les rois (et destructeurs) de la planète. Le contexte a bien changé et très souvent nos émotions, nos affects, notre système chimique se mettent en route, certes, mais en inadéquation avec le monde contemporain. Au sens stricte, nous n'avons pas de tigre à éviter et la peur nous freine, nous faisons des courses au supermarché et devenons obèses, nous en emmagasinons et produisons à outrance... L'évolution ne suit pas le même rythme que la

7 Sébastien Bohler, Le Bug humain, Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'empêcher, Robert

technologie. Nos vies sont remplies paradoxalement d'activités diverses et de sédentarité. Tous les jours le stress gagne des parts de marché. La colère, l'agacement, la peur... se trompent de cible et deviennent des entraves. En particulier pour l'écoute, la conscience et la sensibilité au monde qui s'estompent face à la priorité de la survie de l'espèce. Le cerveau reptilien (l'amygdale, le striatum) prend la première place, parfois toute la place et nous agissons de manière précipitée, contreproductive, voire idiote.

La colère ou la peur vont être un réel frein pour l'intuition, par contre le sentiment de bien-être, la joie, l'apaisement, la confiance, l'émerveillement... seront porteur à son écouté et à son développement. Vitruve rapporte que « Un jour que, tout occupé de cette pensée, Archimède était entré dans une salle de bains, il s'aperçut par hasard qu'à mesure que son corps s'enfonçait dans la baignoire, l'eau passait par-dessus les bords. Cette découverte lui donna l'explication de son problème. Il s'élança immédiatement hors du bain, et, dans sa joie, se précipita vers sa maison, sans songer à s'habiller. Dans sa course rapide, il criait de toutes ses forces qu'il avait trouvé ce qu'il cherchait, disant en grec : « Εύρηκα, Εύρηκα ». L'expérience empirique est ici portée par le sentiment d'apaisement dû au bain et par la joie simultanée de la découverte et état émotionnel premier.

Nous avons tous de l'intuition, elle est aussi issue de notre évolution, mais souvent nos états affectifs ne nous permettent pas de l'entendre et de la laisser émerger vers la conscience. Aussi nos états émotifs, surgissant également de l'inconscient avec force, peuvent être confondus avec l'intuition (par exemple : telle personne ne m'inspire aucune confiance, quand en réalité, je ressens de l'agacement par jalousie). L'intuition demande une forme apaisée de nos affects. Apprendre à les apprivoiser, à les amener à la conscience et en percevoir les effets sur notre corps, pour les accueillir et les canaliser, c'est être émotionnellement intelligent. Étudiée, commentée, décrite, depuis les années 60, l'intelligence émotionnelle⁸ n'est que peu ou pas considérée à l'école (du moins en France), nous ne l'entraînons pas. Au contraire, notre vie sociale tend plutôt à l'étouffer et/ou la dénigrer.

Sentir, écouter, accueillir, comprendre nos émotions c'est profiter de leur élan pour surfer sur leur vague plutôt que nous noyer dans leur force.

• La perception sensible du monde, la proprioception, l'imagination

Regardez avec acuité l'espace qui vous entoure, humez le monde, écoutez les secrets du silence, goûtez à vous enivrer de l'ordinaire, sentez le vent effleurer votre peau... percevez ouvertement, sans jugement, sans prévision, sans nom, sans mot. Entrez dans la perception simple et pure. Prenez en conscience votre respiration, votre rythme cardiaque, votre verticalité, votre posture, votre manière de bouger. Percevez l'invisible, voyagez dans le temps et dans l'espace, dans l'imaginaire avec une liberté absolue.

⁸ Daniel Goldman, L'intelligence émotionnelle, Robert Laffont, 1997.

⁹ Emanuele Coccia, La vie sensible, Payot et Rivage, 2010.

« Nous considérons que nous sommes des êtres rationnels, pensants et parlants, et pourtant, pour nous, vivre signifie avant toutes choses regarder, goûter, toucher ou sentir le monde »⁹. C'est d'abord par nos sens que recevons, que nous appréhendons l'extérieur. C'est aussi, la manière d'accéder à nous-même. Nous sentons notre propre corps : sans besoin de nous observer, nous sentons notre posture, notre manière de bouger dans l'espace, notre respiration, notre digestion, une douleur... Le sensible est une fonction cognitive essentielle. Par le sensible nous accumulons des informations, nous réagissons à l'espace, à nous-même et aux autres. Nous sommes aussi des agents du sensible pour les autres êtres vivants. Nous sentons en même temps que nous donnons à sentir : la texture de la peau, la forme des membres, le son de la voix... Nous sommes perçus au même temps que nous percevons et par là, nous sommes affectés, touchés, émus ce qui change notre manière même de percevoir. C'est un système circulaire : le sentiment amoureux est engendré par notre manière de voir l'autre et ce sentiment transforme notre vision. Le mot même de « sensibilité » porte cette double connotation : relative à nos percepteurs (sensibilité auditive, cutanée, visuelle...proprioceptive, intéroceptive) et à notre faculté d'éprouver des sentiments. Le sensible fait sens, dans sa triple signification : sensuelle, sentimentale et directionnelle. Nous percevons de manière intentionnelle pour agir et réagir. D'une certaine manière nous faisons le monde qui nous fait : avec une certaine plasticité, nous sommes réciproquement l'argile qui est façonnée par les mains du sculpteur et le sculpteur qui la modèle. Percevoir implique une co-création, une intersubjectivité, une projection et une mémoire, un imaginaire. Nos cinq sens ne perçoivent du monde que des fragments que notre mémoire et nos envies, notre imaginaire complète. Voir sans prévoir demande donc une attention particulière. Sentir en mettant à distance le jugement. Percevoir comme pour la première fois : découvrir les choses que l'on connaît, contempler le banal. C'est être pleinement présent à son attention (mindfulness, traduit en français pleine conscience)¹⁰.

Mettre en sourdine ses pensées, ses projections, et ses souvenirs pour ne garder que la perception du présent, attachée à l'environnement, aux sensations internes et externes, aux sentiments, aux affections...(ici à nouveau, comme évoqué plus haut, les neurosciences prouvent que les systèmes neuronaux de la perception directe et celui lié aux réflexions, projections et souvenirs, ont une corrélation négative⁵) Devenir une éponge qui se gonfle de sensations, c'est ouvrir les portes de l'inconnu, voir autrement, voir d'autres choses, ouvrir donc de nouvelles perspectives.

A l'opposer de l'attention présente de la pleine conscience, se trouve l'imagination pure : le détachement de l'environnement et de l'espace immédiat qui nous permet de nous éloigner, de voyager dans des univers parallèles¹¹. Par la rêverie, par le songe, par l'hallucination, la visualisation mentale... il est possible de vivre l'impossible, d'affronter tout danger, d'adopter des points de vue incroyables, de changer même de système de représentation pour inventer de nouvelles perspectives. L'imagination nous permet de sentir dans notre chair, de communiquer avec des êtres de toutes espèces,

¹⁰ Jon Kabat-Zinn, L'éveil des sens, Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience, Les Arènes, 2009.

¹¹ Charles Stépanoff, Voyager dans l'invisible, techniques chamaniques de l'imagination, La Découverte. 2019.

d'interagir avec la nature. L'imaginaire ouvre une économie entre réalité et fiction qui, loin d'être une opposition, est une complémentarité qui a fonction « d'enrichir et d'approfondir le rapport de l'homme à son milieu ».

Paradoxalement, la philosophie de René Descartes est en partie issue de la rêverie et de ce dialogue entre l'imaginaire et le réel. « ... on ne peut pas raisonnablement douter (...). Par exemple, que je sois ici, assis auprès du feu, vêtu d'une robe de chambre, ayant ce papier entre les mains, et autres choses de cette nature. Et comment est-ce que je pourrais nier que ces mains et ce corps-ci soient à moi ? ». Puis, il se demande ce qui lui prouve qu'il n'est pas fou, qu'il n'hallucine pas cette scène, comme ces "insensés" qui "s'imaginent être des cruches ou avoir un corps de verre ? »

« Toutefois j'ai ici à considérer que je suis homme, et par conséquent que j'ai coutume de dormir et de me représenter en mes songes les mêmes choses, ou quelquefois de moins vraisemblables, que ces insensés, lorsqu'ils veillent. Combien de fois m'est-il arrivé de songer, la nuit, que j'étais en ce lieu, que j'étais habillé, que j'étais auprès du feu, quoique je fusse tout nu dedans mon lit ? Il me semble bien à présent que ce n'est point avec des yeux endormis que je regarde ce papier ; que cette tête que je remue n'est point assoupie ; que c'est avec dessein et de propos délibéré que j'étends cette main, et que je la sens : ce qui arrive dans le sommeil ne semble point si clair ni si distinct que tout ceci. Mais, en y pensant soigneusement, je me ressouviens d'avoir été souvent trompé, lorsque je dormais, par de semblables illusions. Et m'arrêtant sur cette pensée, je vois si manifestement qu'il n'y a point d'indices concluants, ni de marques assez certaines par où l'on puisse distinguer nettement la veille d'avec le sommeil, que j'en suis tout étonné ; et mon étonnement est tel, qu'il est presque capable de me persuader que je dors »

Par et à travers le sensible les perspectives se dégagent, s'éclairent, s'ouvrent, se transforment et s'inventent.

La préparation

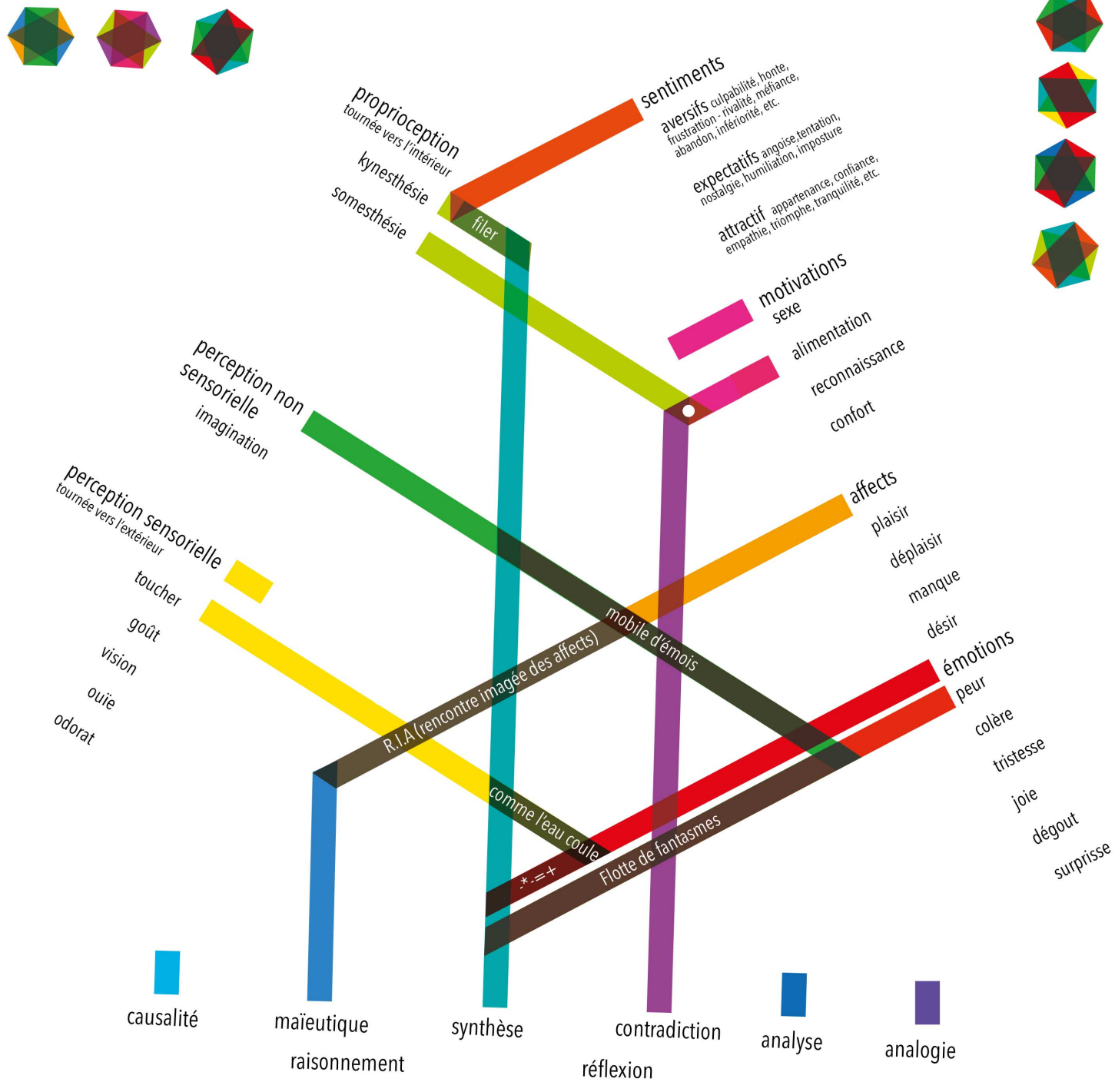
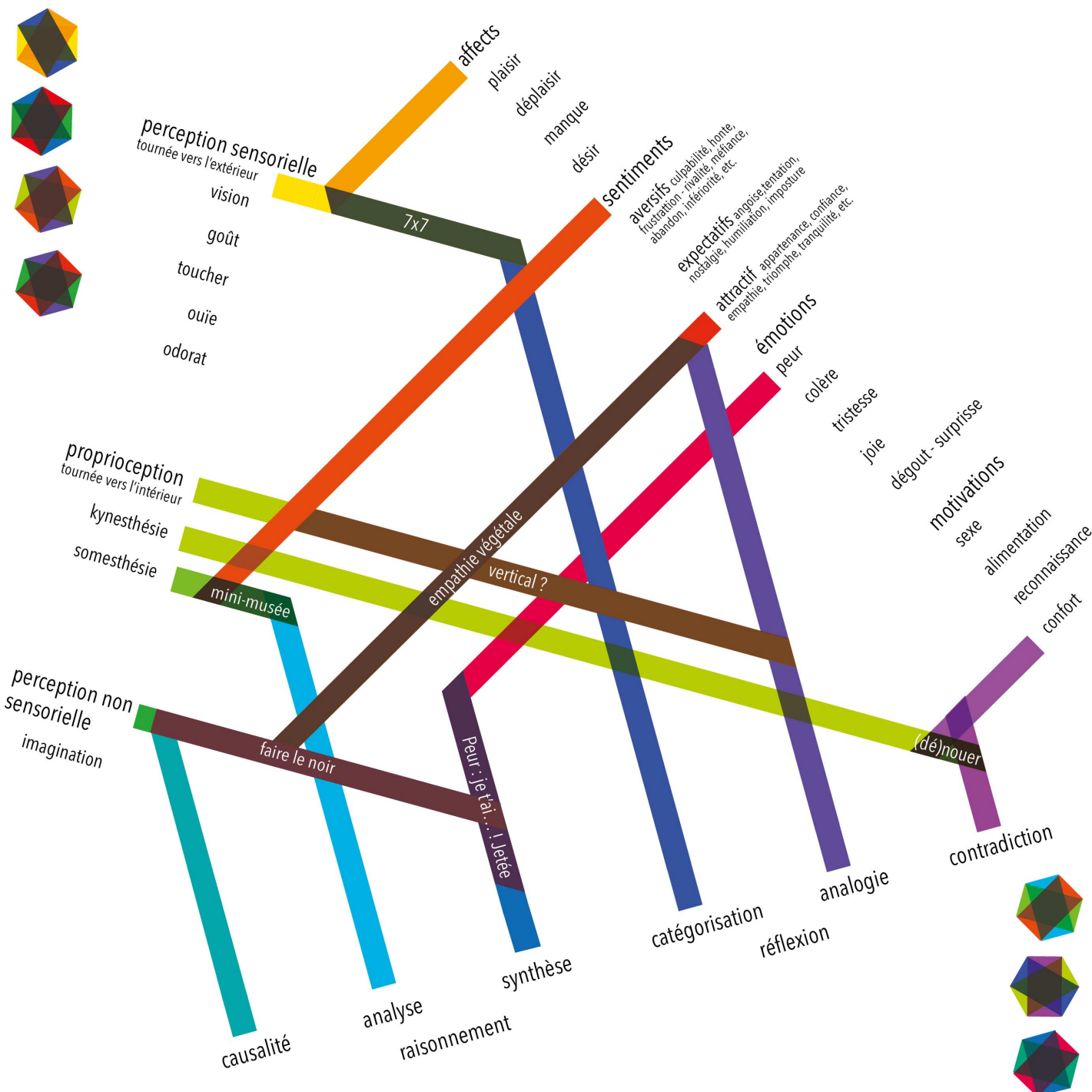
Les trois ingrédients sont à incorporer par expérimentation : testez, reposez, macérez émoussez... ciselez et soupesez vos réflexions, aiguissez et échaudez vos sens, rafraichissez et enrichissez vos affects pour travailler en appareil, en émulsion, ou en braisage... et laissez cristalliser, précipiter, lever...

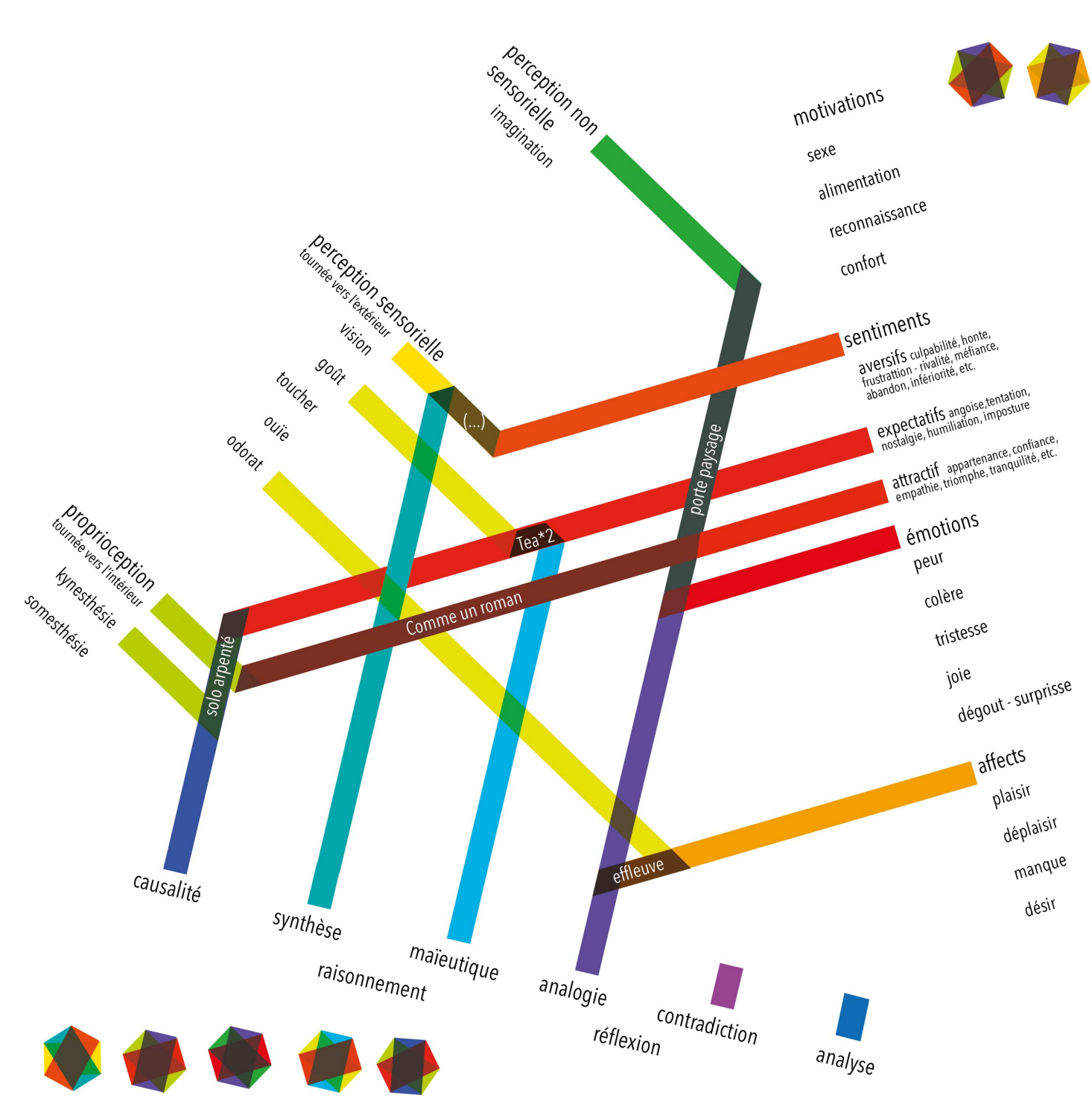
Comme en cuisine (et en magie), l'intuition est une connaissance empirique à vivre. Chacune de ces 21 recettes pour faire lever l'intuition est à suivre « à la lettre » ou bien à adapter selon votre goût : composez, assemblez, inventez.

L'ensemble est une boîte à épices, des assesonements d'expériences à éprouver (pour ainsi, adopter certaines expériences, les utiliser couramment, les transformer, ou bien les délaisser).

Comme en cuisine (en magie... et peut-être simplement dans la vie), la pratique conduit vers des préparations plus efficace.

Dans le cadre de cette étude, mon intuition est que ces recettes, ces protocoles d'humbles turbulences de l'ordinaire, permettent de développer les états de conscience sensible, modifiée, enrichie. Hypothèse que seule l'expérimentation permettra de démontrer, d'invalider ou bien d'ouvrir vers d'autres utilités. Je donne donc à tester, pour compiler des informations, des données et mesurer, pondérer, puis tirer des conclusions.





21 recettes pour lever l'intuition

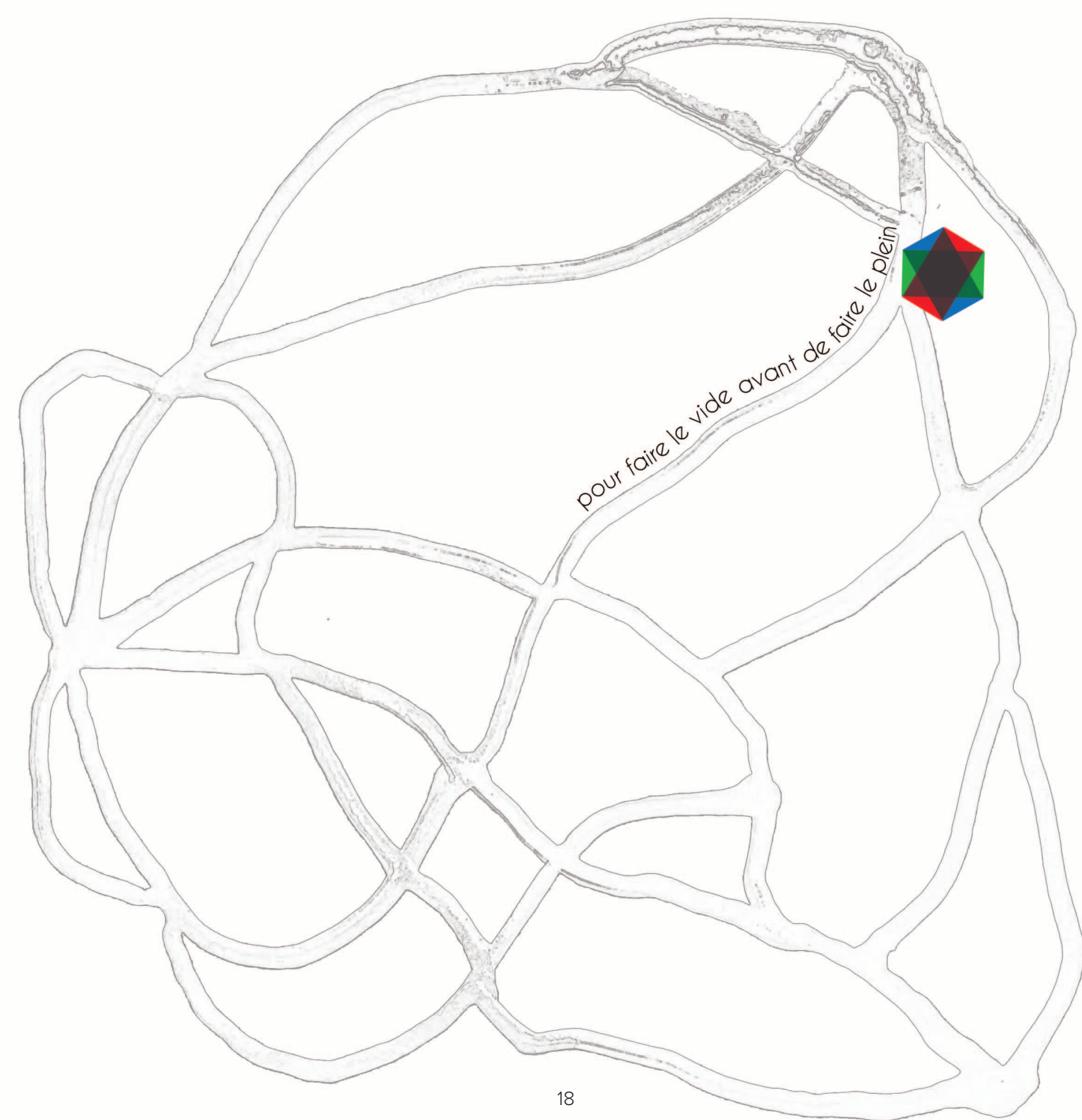


Empathie végétale

Éléments :

Perception fine et une dose d'imagination
Sentiment d'empathie garni
Maïeutique guidée par une essence.

- 1 • Choisissez une plante dans votre maison, votre jardin, un arbre dans le square près de chez vous, sur votre chemin habituel, dans la forêt attenante.
- 2 • Représentez-la par une série d'images : photographiques, filmiques, dessinées.
- 3 • Nappez de vos sens la plante pour la humer, la frôler, la sentir.
Laissez décanter.
- 4 • Le lendemain, observez la plante, puis fermez les yeux. Dépouillez-vous de vos perceptions pour vous imbibez de celles de la plante. Adoptez son point de vue : vous êtes la plante. Laissez agir.
- 5 • Notez (vos) ses sensations, ses perceptions, ses pensées, ses interrogations, ses désirs. Maintenez au chaud.
- 6 • Le lendemain, écrivez un dialogue entre la plante et vous. Laissez la plante vous interroger, vous guider dans vos réflexions.



Faire le noir



Éléments :

Perception sensible réduite pour exhausser. Perception non sensible : imaginaire monté en mousse légère
Émotions au goût de la saison
Suite logique (ou non) des mots, des phrases, des suggestions.

- 1 • Préparez dans un espace de votre maison le noir complet. Découpez du tissu noir, du papier noir ou aluminium, scotchez. Couvrez toute entrée de lumière. Vérifiez la préparation, rentrez, enfermez, promenez le regard dans RIEN. Les yeux grands ouverts, tout est noir. Apportez un cahier et un stylo.
- 2 • Restez dans VOTRE noir les yeux ouverts 1mn30.
- 3 • Dans le noir, notez un mot, une phrase. Laissez poser.
- 4 • Le lendemain, aménagez VOTRE noir, déplacez des objets, réorganisez l'espace. Dans le noir, notez un mot, une phrase. Laissez poser.
- 5 • Le lendemain, dans VOTRE noir, frottez, malaxez, tapotez : mains, cuisses, dos, visage... travaillez la chair en variant la qualité du toucher (doux, plus fort, lent, plus rapide, droit, circulaire...). Arrêtez, sentez, écrivez, laissez poser.
- 6 • Choisissez un aliment que vous aimez et/ou préparez-vous un petit plat délicieux. Apportez le dans VOTRE noir, posez-vous et dégustez. Notez.

Variante :

Faire le noir à deux, à trois, en famille...

Après avoir suivi seul les étapes de 1 à 6, reprenez ensemble, au choix, les étapes de 4 à 6.



● Flotte de fantômes

Éléments :

- Motivation primitive : plaisir sexuel. A doser sans modération.
- Perception non sensorielle : imaginaire délié, déversé en continu.
- Un soupçon de pensée synthétique pour condenser, puis réduire en pliage secret avant présentation.

1 • Écrivez sur une feuille de papier carré la fiction d'un fantôme. Si vous préférez le clavier pour écrire, imprimez sur la feuille le texte. Délayez la narration d'une écriture enveloppante. Laissez frémir.

2 • Pliez le papier en bateau (selon instructions).

3 • Nommez le bateau en écrivant son nom sur la coque avant de présenter.

4 • Le lendemain (ou un autre jour de votre choix), reprenez les étapes 1 à 3 en

● prenant une feuille rectangulaire pour varier le modèle et la version : plus sucrée ou plus pimentée (au choix).

5. à ∞ • Ajoutez à la formule précédente des récits pliés en variant la densité et l'assaisonnement pour accroître votre flotte. Présenter en grand(e) amateur(trice) de plaisirs rêvés.

Variante :

La flotte peut se construire collectivement. Dans un groupe, chacun ajoute des sauces en apportant son (ses) bateau(x). Curiosité, échanges et respect imposés : fantômes pliés bien gardés.





(...)

Éléments :

- Fine perception sensorielle : voir, écouter, sentir sur sa peau...
- Pensée en contradiction et en douce opposition.
- Sentiment empathique : partager un en-cas.

1 • Partez 5 min. plus tôt de chez vous. Arrêtez-vous sur le trajet, dans l'espace public. Prenez votre regard, votre écoute, vos sensations... laissez reposer. Repartez.

2 • Le lendemain, répétez l'opération les yeux fermés. Laissez reposer.

3 • Le surlendemain, photographiez, décrivez, dessinez. Laissez lever.

4 • Répétez au besoin pour travailler l'ensemble.

5 • Disposez l'ensemble des images, des notes prises. Notez ce qui manque au lieu, aux passants, aux plantes...

6 • Réalisez une image, un texte, un objet... qui comble symboliquement le manque et donnez-le en le disposant dans l'espace public.





Peur : je t'ai... Jetée !

Éléments :

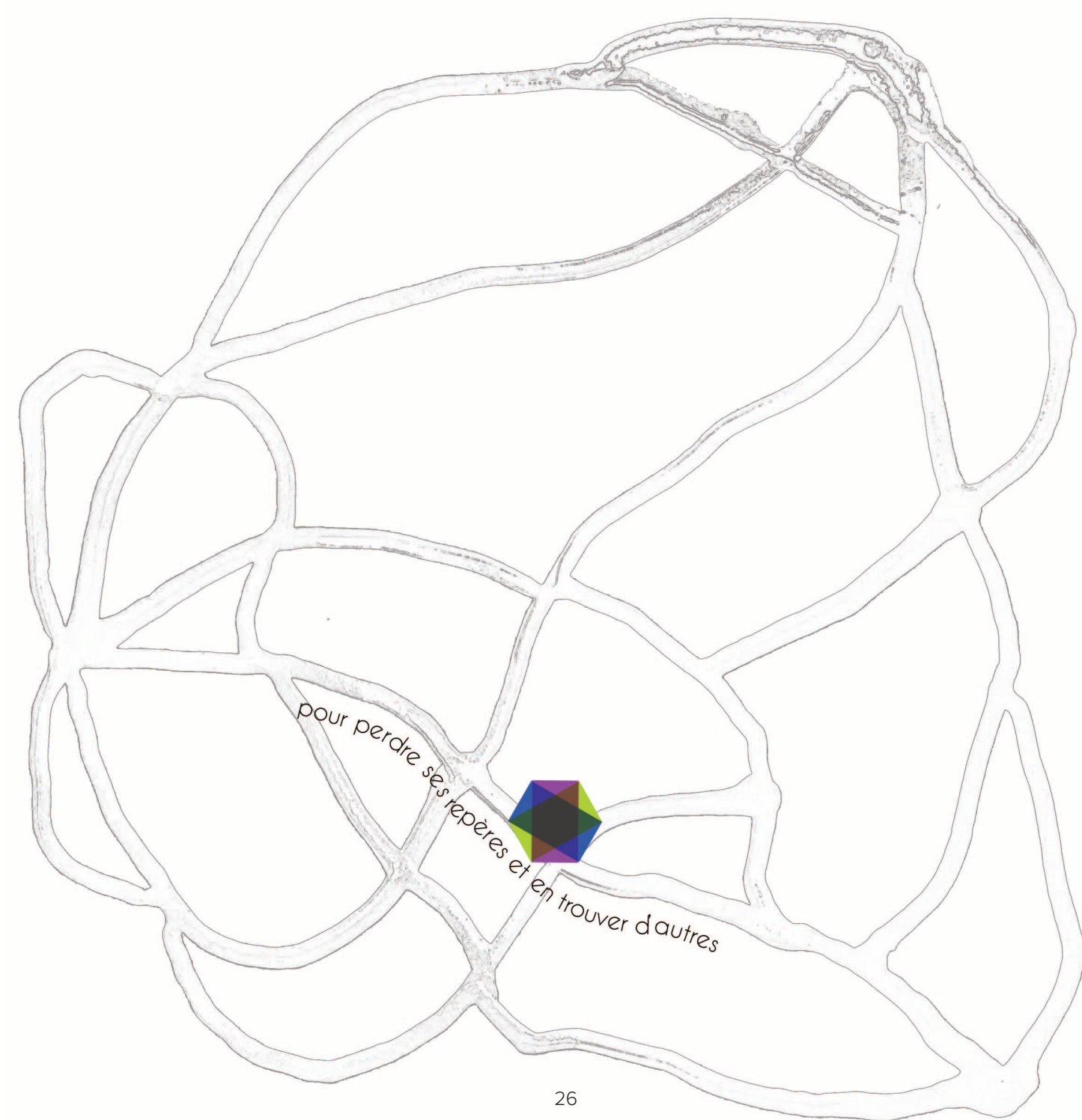
- Émotion : la peur, élément moteur de la survie, souvent mal aiguillée, éloignée du réel danger. Peur glacée ou salée, peur battue ou à faire suer.
- Perception non sensorielle : cauchemar amer éveillé.
- Analyse et synthèse par croisement, récurrence et intensité.

1 • Isolez-vous, installez un minuteur : 10 min. Fermez les yeux, imaginez le pire, en détail avec précision pour laisser lever les idées coriaces, les situations âpres, environnements salés...

2 • Nommer et lister vos peurs.

3 • Renouvelez l'opération jusqu'à l'ennui.

4 • Réalisez un tableau à double entrée : verticalement les idées noires (cuites, brûlées), horizontalement les jours, au croisement l'intensité (de 0 à 5).



• Verticalité ? •

Éléments :

Proprioception de la verticalité, gravité incarnée, équilibre instable

Analogies à point

Sensations d'étourdissement, d'ébriété, perte de repères spatiaux

1 • Posez-vous debout, les pieds joints et étalez la verticalité en ancrant les pieds vers le sol et le sommet du crâne vers le ciel. Construisez, sentez le corps comme un mât vertical. Laissez doucement le poids aller légèrement vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté de l'autre, dessinez des cercles avec le sommet du crâne (comme une lampe torche qui éclaire le ciel), dessinez des signes d'infinis, écrivez votre prénom... Laissez poser.

2 • Le lendemain, répétez l'opération les yeux fermés. A la fin : noter dans un papier vos sensations. Laissez reposer.

3 • Le lendemain, pieds joints, préparez la verticalité. Écrivez avec le sommet de votre crâne (comme une lampe torche vers le ciel) le texte écrit sur le papier mardi. Laissez diffuser.

4 • Reprenez des éléments antérieurs en buvant un verre de vin (si vous aimez ça) ou un autre breuvage à déguster. Prenez conscience de vos sensations et comparez : vous vous sentez comme... semblable à ... Notez.

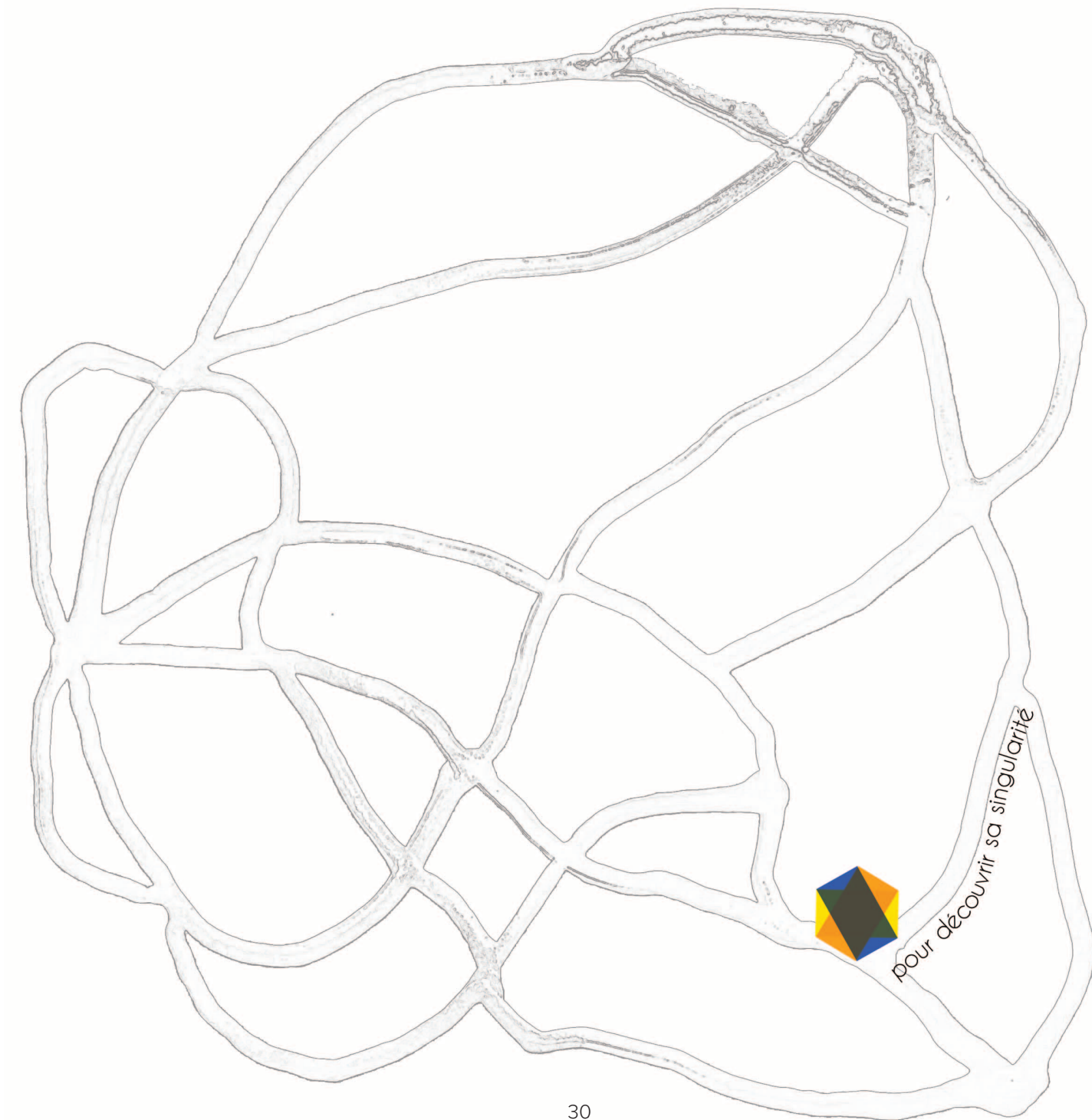


● Comme un roman ●

Éléments :

Perception transposée en fiction
Sentiment de correspondance et humeur aventurière
Analogie incarnée.

- 1 • Prenez le personnage d'un roman, d'une ● BD, d'un film, d'une série.
- 2 • Ciselez ses dialogues, triturez ses ● attitudes pour en tirer l'essence.
- 3 • Arrosez de ce jus quelques-unes de vos journées en prenant pour quelques ins-
● tants sa place. Vivez comme le personnage, sentez-vous dans sa peau. Choisissez
un détail de son comportement (un plat, une habitude, etc.), un dialogue, une citation,
un trait de son caractère... et agissez.

 7×7 

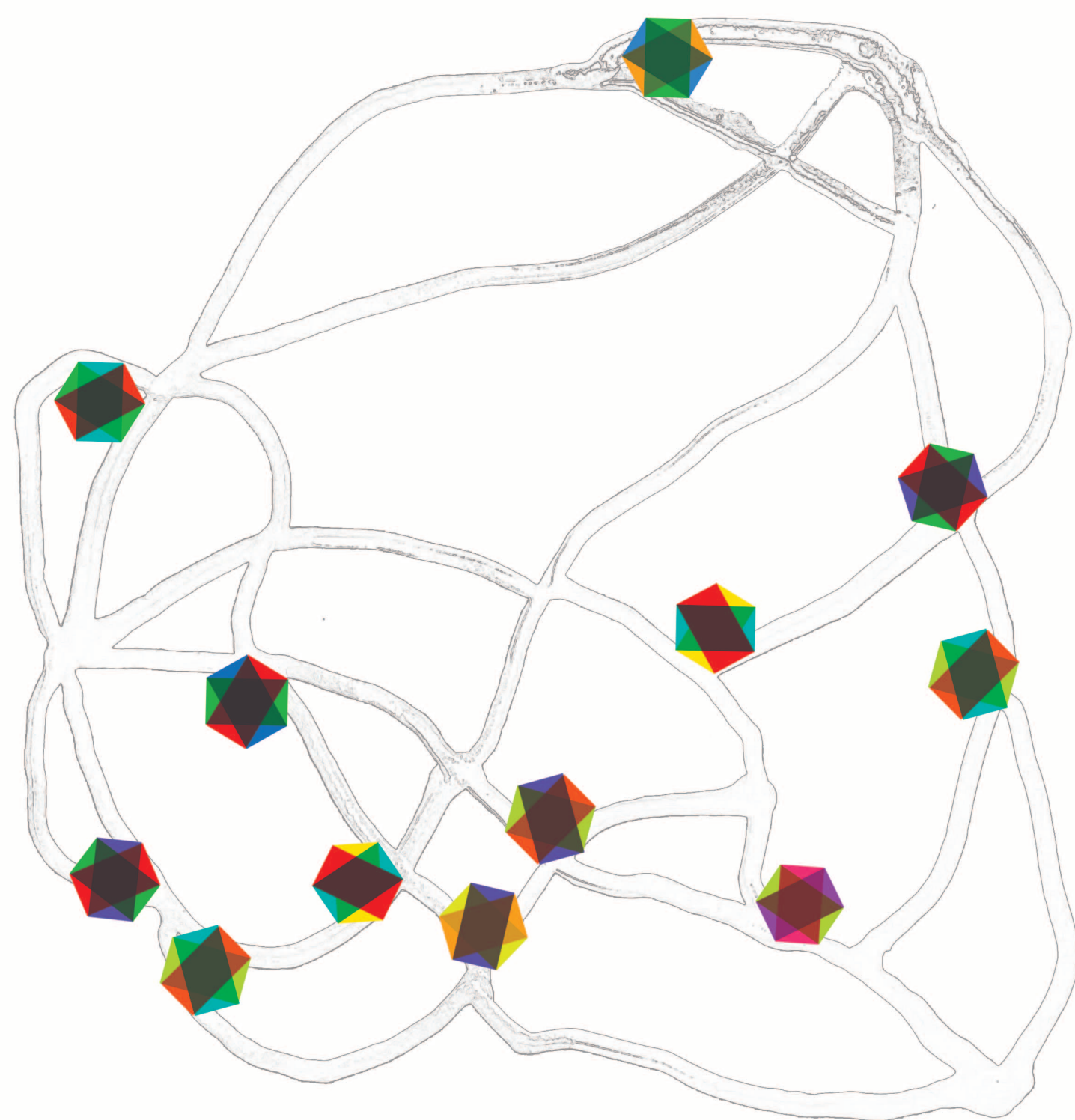
Éléments :

Perception finement présente
Sentiment d'étrangeté parsemé sur l'ordinaire
Tri et classification par essence

1• Choisir 7mn dans la journée. Pendant 7 jours utilisez ces 7mn (toujours les mêmes 7mn - PRÉCISÉMENT - indépendamment de la situation), pour garder trace de l'instant vécu sous forme visuelle, textuelle, sonore... faire des dessins, des photographies, des collections de petits objets trouvés ou transformés dans l'instant, des enregistrements, des textes ... Ne prévoyez pas, percevez comme pour la première fois l'instant présent avec curiosité candide.

2• Les 7 jours passés, disposer l'ensemble des productions devant vous. Classez-les en familles. Comparez, trouver des récurrences. Nommez chaque famille. Certaines familles n'auront que deux éléments (membres), d'autres 7 (ou plus...). Prendre conscience de votre sensibilité, de vos intérêts, de vos trouvailles. Les noms et les caractéristiques des familles les dévoilent. Laisser mijoter !





en cuisson

● solo arpenté
- * - = +

filer

● R.I.A. (Ran- contre imagée des affects)

comme l'eau qui coule

mobile d'émois

porte paysage

● tea*2

foule

● d'effeuve

solo arpenté

(dé)nouer

● "boite valise"

Intuition par faisceau

« ... ce que, depuis longtemps, j'ai désiré atteindre par diverses voies d'étude ; sans pouvoir d'abord y parvenir, puis, jusqu'à l'instant où, en mer, (...) j'ai été conduit à comprendre incompréhensiblement des choses incompréhensibles d'une façon incompréhensible, dans la docte ignorance, par un dépassant des vérités incorruptibles humainement connaissables. »

Nicolas de Cues, *De la docte ignorance*.

Cheminer, arpenter, naviguer...
Posez la bille sur un point, la laissez glisser. Elle tombe, à la croisée d'une voie.
Ouvrez à la page éclairée.
Tournez, lissez, suivez la voie qui vous invite à une expérience.