



HAL
open science

**Key notes communication: Sentir de l'intérieur,
comment relater et analyser les pratiques de conscience
du Zhineng Qigong**

Misha Schroetter

► **To cite this version:**

Misha Schroetter. Key notes communication: Sentir de l'intérieur, comment relater et analyser les pratiques de conscience du Zhineng Qigong. ACAJ : D'AUTRES CORPS, D'AUTRES JEUX, Bernard Andrieu, Jun 2024, Paris, France. hal-04613117v2

HAL Id: hal-04613117

<https://hal.science/hal-04613117v2>

Submitted on 14 Oct 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License



Conférence D'AUTRES CORPS, D'AUTRES JEUX

Paris 2024 Misha Schroetter

Bonjour à tous, je suis ici pour vous parler de ma recherche en anthropologie, qui se compose de phénoménologie et d'une approche du terrain, une ethnographie, basée sur la participation observante.

Nous verrons d'abord les notions et concepts qui m'ont permis de faire science, d'analyser et de synthétiser un long travail d'observation, et une forme d'engagement corporelle et intellectuelle du chercheur que je suis. En effet, les notions et les concepts sont nombreux et il y a plusieurs manières de les entendre. Voici une liste en résumant certains des plus importants : L'emersologie, l'haptique, la présence, la conscience, la phénoménologie, imagining for real, l'ethnopraxie, la durée, la subjectivité, l'objectivité et l'agentivity ou l'agentivité.

Je finirai par vous présenter succinctement mon terrain d'enquête, le Zhineng Qigong, finissant avec les derniers concepts nous permettant l'analyse et la synthèse de cette recherche.

Critiques et définition terminologiques

L'éléphant

Avant de vous définir ces termes, je commencerai par vous parler de ce qu'on pourrait me critiquer le plus dans ma recherche et par l'article scientifique que je viens de publier : Sentir le corps de l'intérieur. C'est ce que je considère être "l'éléphant dans la pièce", ce qui est évident, mais qu'on pourrait nier, surtout moi qui suis le premier concerné par cette critique.

Cet éléphant, c'est la subjectivité du chercheur.



C'est parler de notre expérience en tant que chercheur, une orientation du regard différent de ce que les sciences sociales préconisent, c'est-à-dire, se focaliser sur les autres et parler des autres, afin d'être plus "objectifs". Je citerai ici Claude Lévi-Strauss :

« Ainsi, l'appréhension (qui ne peut être qu'objective) des formes inconscientes de l'activité de l'esprit conduit tout de même à la subjectivation ; puisqu'en définitive, c'est une opération du même type qui, dans la psychanalyse, permet de reconquérir à nous-même notre moi le plus étranger, et, dans l'enquête ethnologique, nous fait accéder au plus étranger des autres comme à un autre nous. Dans les deux cas, c'est le même problème qui se pose, celui d'une communication cherchée, tantôt entre un moi subjectif et un moi objectivant, tantôt entre un moi objectif et un autre subjectivé. »

Claude Lévi-Strauss, préface de, Marcel Mauss, *Sociologie et Anthropologie*, Quadrige/PUF, Paris, 1995, premier éd. 1950 p. XXXI

Eh oui, Lévi-Strauss parlait de subjectivité, et l'intégrait à sa propre pensée scientifique. Pour résumer ce propos, je dirais que c'est une façon d'observer l'autre faisant apparaître qui nous sommes inconsciemment dans l'observation de l'expression de sa culture. Le but étant l'objectivité, nous reviendrons sur ce point.

Ce que j'ai choisi de faire dans ma recherche n'est pas différent de ce que proposait Lévi-Strauss, puisque nous avons tous le même but en science, c'est de faire science. L'objectivité étant ce qui nous permet de faire science, ensemble. Ce n'est donc pas le but qui est différent dans ma recherche, mais le comment mener à bien cette recherche, et j'ai simplement inversé la focale de départ. Je suis passé par mon point de vue, afin de tenter de révéler l'inconscient de l'autre. C'est une forme de désaliénation, choisir d'être soi et de comprendre l'autre en passant par soi-même. Finalement c'est observer l'autre à travers nos yeux, le corps de l'autre à travers notre corps et nos sensations, permettant ainsi une meilleure compréhension, par empathie, de ce que l'autre exprime lorsqu'il l'exprime. J'ai pris la métaphore, dans la conclusion de cet article du diapason. Vous savez, cet instrument qui permet de donner le LA afin de s'accorder entre musicien ou d'accorder son instrument. Tout l'art de l'observation de ce qui est intérieur à l'autre, c'est une



forme de transmission de l'expérience vécue par l'autre. Quelle manière pouvais-je trouver de capter cette expérience, autre que de me rapprocher de l'autre afin que je puisse comprendre ce qu'il vit ?

L'ethnopraxie,

littéralement, la pratique de l'autre, du groupe. Alors, j'abuse dans la traduction de ce mot, l'ethnopraxie vient de la contraction de l'ethnographie et de la praxie, la pratique. C'est en fait une ethnographie pratiquante, une observation pratiquante ou participante nous venant de Loïc Wacquant. Alors, ce que monsieur Wacquant nous a permis, fut de constater qu'il y avait tout un pan de la vie des protagonistes de nos terrains dont nous n'avions pas accès et que ce qui était caché ne pouvait être révélé qu'en vivant avec ces gens-là. C'était surtout socialement que l'ethnopraxie permit à Loïc Wacquant de se rapprocher des personnes qu'il observait. Pour ma recherche, c'est un rapprochement par les sens, par le vécu que nous avons en commun, l'autre et moi-même.



L'émersiologie

"Sentir son corps vivant nous éveille à une nouvelle connaissance de soi et d'autrui, et exige une attention à soi dans le cours de notre existence, mais aussi à travers une intercorporité." *Émersiologie*, Moments philosophiques, Bernard Andrieu, Librairie philosophique J. Vrin, 2018.

J'ai ma propre conception de l'émersiologie, ou plutôt interprétation et je l'ai rapproché d'un concept de Qigong que j'ai vécu lors de mes pratiques et de mon apprentissage du Zhineng Qigong : le Ti Cha Si Wei :

"Consciousness related with experiencing and observing" ou dite "the feel-observe thinking" (Ti Cha Si Wei, 体察思维) :

"Nous pouvons appeler cette pensée d'observation du ressenti (Ticha siwei, 体察思维). C'est une conscience utilisée pour sentir et observer notre propre activité de vie intérieure, et dans l'idéal un état d'esprit que nous retrouvons dans la pratique du Qigong. Quand quelqu'un pratique le Qigong, il a besoin de se concentrer sur ses propres processus de vie interne, sentant le mouvement et les changements à l'intérieur de ceux-ci. Cet état de conscience se réfère à une phrase du Bouddhisme Zen : Yin ding sheng hui (因定生慧), laquelle se traduit par : "la stabilité rend plus profonde l'observation". Dans le Zhineng Qigong c'est la concentration de la conscience qui renforce l'activité de la vie. Pendant ce processus, il n'existe aucune pensée logique ou de jugement ou encore de déduction. Les sensations et les émotions peuvent bien être présentes, mais elles sont observées sans les analyser. Avec plus de stabilité, l'observation est plus grande, plus grande est l'observation et plus grande est la stabilité. La conscience sent directement et observe la variété des changements intérieurs." (Pang, 2015, p. 127)

Ce qui nous amène à une boucle ou un cercle vertueux que j'ai pour la première fois lu chez Bernard Andrieu en coécriture avec Nicolas Burel, c'est-à-dire, ce que j'ai traduit par "la réitération de l'expérience vécue, éclairée par la conscience que nous en avons a posteriori".

Vous l'aurez compris, l'émersiologie est un concept qui relève de l'expérience. C'est le témoignage de l'expérience du protagoniste qui est visée par ce concept, tentant par tous les moyens possibles de lui permettre l'expression de

© Misha Schroetter, Paris 12 juin 2024



son vécu, et justement, de pouvoir retourner à une expérience du vivant plus éclairée qu'elle ne l'était avant cette expression. Cela peut passer par l'interrogation, via des entretiens, je vous conseille les entretiens à la seconde personne de Claire Petitmengin, qui développa une technique d'entretien basé sur la subjectivité. Cette technique, pour simplifier, permet de guider la personne que nous interrogeons en l'aidant à exprimer sa subjectivité en un discours clair, basé sur la simplicité de la sensation corporelle. Car oui, ceci est une des difficultés rencontrées sur les terrains où l'on ne peut pas observer l'autre avec ses yeux, c'est-à-dire dans des activités où l'activité principale est une activité intérieure, ou interne.

C'est tout le propos de ma thèse, qui est en ligne si cela vous intéresse, c'est-à-dire de témoigner de l'activité interne des pratiques de conscience.

D'autre méthode existent, bien entendu, comme l'autoscopie, que Bernard Andrieu emploi aussi, c'est dessiner l'expérience vécue, principalement son propre corps en action, depuis les souvenirs du dessinateur.

L'objectivité et la subjectivité :

"Seule la connaissance objective est susceptible d'être critiquée : la connaissance subjective ne devient susceptible d'être critiquée que dans la mesure où elle devient objective, et elle devient objective quand nous disons ce que nous pensons ; et elle le devient davantage encore quand nous l'écrivons ou l'imprimons." (Popper, la connaissance objective)

On l'a vu avec Lévi-Strauss, "(...) tantôt entre un moi subjectif et un moi objectivant, tantôt entre un moi objectif et un autre subjectivé." Ici Lévi-Strauss parlait du passage et du va-et-vient de l'esprit du chercheur, qui vit deux formes de subjectivités, la sienne, et celle de l'autre, dans une vision où le chercheur cherche à emprunter le point de vue de la personne observée. Rendre objectif, c'est simplement en parler, d'après Popper. Écrire ou imprimer, nous voyons ici une réflexion à propos de la diffusion de la pensée scientifique, écrire et imprimer sont une manière d'exprimer ce qui est subjectif, mais aussi de le partager, et donc de faire science ensemble, d'être critiqué.



C'est ce que je fais et ce que font tous mes collègues lors de nos communications : rendre publique nos recherches, nos réflexions, afin que nous puissions être critiqués à notre tour.

Mais attention, la critique doit créer le débat, et je le précise avant les questions, le débat c'est chercher à ne pas se battre. Débattre. La critique dont Popper parle c'est celle de choisir, de s'engager dans une vision qui nous est propre, et ainsi permettre de créer une vision commune de ce dont nous parlons, et ainsi de faire science.

Les protagonistes de nos terrains d'observation ne sont pas des objets de recherche. Ils sont des sujets, ils ne peuvent donc pas être les objets de la critique, et il faut bien comprendre que l'objet se réfère toujours à ce qui fait partie de ce qui peut être observé, quelque chose que nous voyons ou expérimentons tous. C'est pourquoi la subjectivité revient sur le devant de la scène des sciences sociales : afin de prendre en compte des réalités qui ne peuvent toujours pas être objectivées, mais qui, si mises de côté, nous empêcheraient de connaître une grande partie du réel.

La réalité et le réel

Je ne fais que différencier ici une réalité qui nous est propre, qui est subjective, c'est le monde dont lequel nous vivons personnellement, comment nous nous représentons le réel, etc. et le réel, comme ce qui est la base du réalisme : que l'univers existe et que nous pouvons le partager avec autrui. Pour reprendre Popper.

Ce qui revient à parler de vérité, ou des vérités, qui ne sont que ce qu'on pense de la vie, et qui concerne aussi le témoignage de la vérité.

La vérité

Ce que nous permet une approche sensible des terrains d'anthropologie, c'est de nous rapprocher de ce que les autres vivent, et pour cela il nous faut

© Misha Schroetter, Paris 12 juin 2024



partager un réel, et le seul moyen que j'ai trouvé de le faire est de vivre moi-même les pratiques que j'ai observées. Cela ne veut pas dire que nous pouvons crédibiliser ce que nous visons subjectivement, car dans l'interne, nous nous retrouvons face à nous-même, si tout se passe bien. Je n'ai pas parlé de Marcel Jousse dans cet article, mais j'en parle dans un rapport de communication que vous pouvez trouver sur HAL, en français et en anglais. C'est un article de pré-publication pour ceux que cela intéresserait de publier ou simplement de lire. Jousse parlait de mimisme et de laboratoire d'observation :

"Mais c'est peut-être à ce moment-là que nous commençons à nous survivre. Quand notre pensée a été jouée par chacun des individus qui la font à leur image et ressemblance... Chacun fait alors sa propre vérité... L'interprétation c'est la survie du créateur... (Marcel Jousse : Amphithéâtre Turgot de la Sorbonne, 22-2-1934.)

ou mieux encore :

"Qui dit Anthropologie du Geste dit Anthropologie du mimisme. C'est tout un laboratoire expérimental qui s'ouvre devant nous. Ce n'est plus l'instrument mort qui morcèle l'homme. C'est l'homme qui prend conscience de l'homme. L'expérimentateur est devenu l'expérimenté. L'homme n'est plus "cet inconnu". Il est son découvreur. On ne connaît bien que soi-même."

p.35

C'est partant de ce postula, qu'on ne connaît que soi-même, que ma démarche est partie.

L'auteur ajoute :

"Mais pour se bien connaître, il faut s'observer. Le vrai Laboratoire est un observatoire. C'est un observatoire de soi-même. Et cet observatoire est un laboratoire car c'est un dur labeur que d'apprendre à se voir. Aussi faut-il créer ce qu'on pourrait appeler justement des "Laboratoires de prise de conscience". Nous ne pourrons jamais sortir de nous, mais grâce au Mimisme, tout est en



nous qui se rejoue par nous. Toute science est prise de conscience. Toute objectivité est subjectivité."

Donc, s'observer n'est pas si facile. C'est revenir aux recherches en psychanalyse par exemple, les psychologies des profondeurs, qui amène le chercheur à regarder en son for intérieur et à passer de l'inconscient au conscient. C'est aussi passer des processus de vie inconscients à la conscientisation de ceux-ci.

La phénoménologie

"Le sentir est cette communication vitale avec le monde qui nous le rend présent comme lieu familier de notre vie. C'est à lui que l'objet perçu et le sujet percevant doivent leur épaisseur. Il est le tissu intentionnel que l'effort de connaissance cherchera à décomposer." (Merleau-Ponty, 1945 : 79)

Ici encore, Maurice Merleau-Ponty exprime la relation entre l'objet et le sujet et précise cette interconnexion entre le sujet observant et l'objet observé, en passant par la perception, donc, une attention plutôt qu'une intention ou volonté d'observer.

Résumé de l'article et vif du sujet

La durée

L'exercice a donc comme difficulté de mettre le pratiquant face à ses désirs de contrôle, au contrôle du temps qu'il va pratiquer, au contrôle du rythme. C'est une discipline qui est imposée par l'instructeur, une discipline qui amène des limites aux pratiquants qui suivent les instructions. Ici, j'invite la réflexion de la durée avec Henri Bergson, qui travailla une philosophie « [...] dont l'origine est l'expérience de la durée ou, comme il l'a dit fermement à partir de L'évolution créatrice, l'intuition de la durée » (Vieillard-Baron, 2004 : 45).



De quoi je parle dans cet article. Maintenant que j'ai planté le décor intellectuel de ma recherche, je vais vous parler de ce que les alchimistes nomment "le vif du sujet".

Le Zhineng Qigong est une pratique de conscience et dans cet article je témoigne d'un moment de stage où j'ai participé. Les pratiques de conscience, comme leur nom l'indique, sont des pratiques corporelles qui proposent des formes de méditations, un retour sur soi. C'est un temps qu'on se donne à soi-même, c'est en tout cas de cette manière-là que je les résume, suivant ma propre expérience et les discours des personnes interrogées sur place. Le plus souvent ce sont des données passives que j'obtiens lors de mes observations, où dans de rares cas je fais des entretiens.

Pourquoi pas d'entretien ? Car la position de l'observant dans ce genre de stage n'est pas facile, elle n'est pas très bien acceptée, c'est une forme d'intimité que les acteurs sociaux partagent entre eux, et qui n'a jamais été bien reçu de mon expérience, lorsque je me suis présenté comme celui qui allait les observer pour la science.

Cela ne veut pas dire que je ne suis pas transparent avec les stagiaires, je leur explique lors du stage, lorsque nous avons l'occasion de discuter, mon intérêt pour les pratiques de consciences, et que j'en ai fait mon objet de recherche. Donc, avec plus de proximité, il est plus aisé de parler de ma position d'observant lors des stages.

La durée de Bergson, n'est pas le concept le plus profond que j'ai trouvé pour analyser mon terrain. Mais le terme en lui-même permet de parler du temps, du présent, et de la vie intérieure, autre concept que je dois ici à Bergson. Comment je m'en suis servi ? Simplement pour parler de présence à soi.

"Tantôt, en effet, nous avons à faire effort pour apercevoir cette sensation, comme si elle se dérobaît ; tantôt au contraire elle nous envahit, s'impose à nous, et nous absorbe de telle manière que nous employons tout notre effort à nous en dégager, et à rester nous-mêmes." (Bergson, 1920 : 24)



La question de la présence est une question fondamentale en phénoménologie. La phénoménologie répond plus profondément à cette question que la notion de durée de Bergson, mais la phénoménologie est plus complexe, là où la durée va droit au but. C'était une bonne porte d'ouverture, il me semble, pour parler de notre rapport au temps et de celui qui est lié à la pratique du ZNQG. La thématique du temps est omniprésente en philosophie, comme bien d'autres, et les auteurs nous permettant l'analyse de celui-ci ne manquent pas.

Pour résumer, il y a un temps de pratique, un temps que les stagiaires se donne et même qu'ils vont confier à l'instructeur, puisque celui-ci va les guider en imposant sa propre durée, durée ici étant dans son sens commun, c'est-à-dire, un temps délimité par quelqu'un de cette activité en question. Comment nous réagissons à la pratique, au temps de pratique, cela est personnel, subjectif au minimum. J'ai exprimé dans cet article une forme de lutte interne, que certains stagiaires vivent aussi, mais que je trouvais pertinent d'exprimer à travers ce que cela me coûte à moi-même. Les temps de pratiques sont des temps que l'on se donne à soi, des temps bénéfiques, des temps d'arrêts, face à la vitesse du temps vécu de nos quotidiens.

L'haptique :

L'haptique arrive avec l'analyse de cette ethnographie, analyse d'une méthode de prise de conscience enseignée, ici, par l'instructeur Marc Gutekunst. C'est celle que nous avons témoignée de méditation avec projection anatomique et de chemin de méridien. Les projections sont faites via un ordinateur et un vidéoprojecteur, permettant au formateur de montrer à ses élèves les détails de l'anatomie, des parties du corps choisies qui vont ensuite être vécues via une méditation guidée. Comment ? Les yeux fermés, et en guidant par la voix, point après points, suivant la projection du méridien expérimenté, ou de la partie du corps à "visitée" par l'esprit. En effet, c'est l'imagination qui permet le ressenti des points d'acupuncture, sachant qu'ici, il n'y a pas à proprement parlé d'acupuncture, ou d'acupressure, mais d'un éveil délicat du ressenti d'une zone précise à la surface du corps, orienté par la position corporelle que nous voyons sur l'écran de projection.

La difficulté ici était d'analyser le processus d'éveil de la sensation des points important sur le méridien suivit. L'haptique fut une révélation, tant Deleuze permis une grande réflexion sur les sens, où ceux-ci peuvent apprendre les uns des autres, et fonctionner autrement, s'inspirant des qualités des autres sens. L'haptique est ici présentée par Deleuze, comme une fonction : une fusion de différents sens.

"Le *fait* lui-même, ce fait pictural venu de la main, c'est la constitution du *troisième œil, un œil haptique*, une vision haptique de l'œil [...]. C'est comme si la dualité du tactile et de l'optique était dépassée visuellement, vers cette *fonction haptique*." (Deleuze, 1980 : 151, in Parret, 2009).

C'est ce qui se rapprochait le mieux du vécu des stagiaires et de moi-même lors de cet exercice de conscientisation des méridiens. En effet, il est très étonnant de sentir grâce à l'image, à une projection sympathique, où l'œil guide sur la peau, créant alors une sensation du chemin sur le corps.

Nous pouvons finir par :

Imagining for real

Here, imagining joins with the real instead of playing off against it. Simultaneously at large in the cosmos and at the core of being, both everywhere and somewhere, it is the way life has of ever surpassing itself, even as it is enfolded into the experiences and memories or in a word, into the souls of the living. (Ingold, 2022 : 23)

L'imaginant, l'activité même d'imaginer quelque chose sur notre corps, ou à l'intérieur de celui-ci, de le faire exister parce qu'on décide qu'il doit être à cet endroit, semble le créer dans la sensation. Ingold exprime poétiquement que la vie se crée et se recrée dans notre for intérieur.