



L'importance de l'espace de représentation pour la nonviolence

Philippe Moal

Parcs d'Étude et de Réflexion Toledo

Madrid, Espagne

Mai 2023

Table des matières

Avant-propos.....	3
L'objet de l'exploration.....	3
Espace-forme.....	6
Passage obligé : les sens.....	7
De la sensation à l'image.....	13
Traduction des sensations en images.....	13
La charge émotionnelle	15
Influence de l'état de conscience.....	15
Les fonctions de l'image.....	16
Le registre.....	19
Interaction entre perceptions et représentations	23
Localisation de l'image.....	28
Projection de l'espace de représentation.....	32
Conclusion	35
Bibliographie.....	36

Remerciements

à Alicia Barrachina, Carmen Gómez, Cristina Albertos, Dario Ergas,
Eduardo Gózalo, Françoise Baritel, Martine Sicard.

Avant-propos

Dans mes deux précédentes productions, dédiées aussi à la nonviolence, j'ai présenté des outils, des points de vue et des thèses du Nouvel Humanisme universaliste, illustrés par des propos et des citations de personnes reconnues dans le monde de la pensée et de l'action, tels Gandhi, David Thoreau, Viktor Frankl ou Ilya Prigogine.

Par contre, dans le travail que je présente ici, je me réfère essentiellement à l'Humanisme-Siloïste, étant donné que le concept d'espace de représentation n'est développé, à ma connaissance, par aucun autre courant.

Ce thème ouvre, selon moi, des perspectives "révolutionnaires" dans le champ de l'autoconnaissance et sert de repère incontestable quant au "que-faire" quotidien. De plus il s'avère être d'une aide considérable pour explorer les espaces profonds de notre monde intérieur.

L'objet de l'exploration

L'intérêt de ce travail est double : explorer l'espace de représentation tout en faisant le lien avec la violence et la nonviolence. Il s'agit davantage d'un récit d'expérience que d'un essai théorique.

Tout d'abord, je présente quelques concepts à propos desquels le Nouvel Humanisme a apporté un éclairage inédit, en commençant par les sens, et particulièrement celui à propos duquel nous faisons habituellement l'impasse : le sens cénesthésique, sans lequel nous ne pouvons parler d'espace de représentation. Puis, je développe ce qui représente l'essence même de cet espace : l'image et ses attributs et fonctions. Ensuite, je précise la notion si importante qu'est le registre, et enfin, j'aborde le rôle central que joue la conscience par rapport à l'espace de représentation, étant donné que l'auteur de ce concept, Silo¹, le qualifia d'"espace de la conscience"².

Ce sont, à mon sens, des notions nécessaires à connaître pour explorer cet espace qui, de plus, a la particularité d'être différent à chaque instant. Cette singularité m'exige de l'aborder de façon détendue et de faire preuve de flexibilité pour apprendre à le détecter et à le modeler dans l'intention de le doter d'attributs qui m'orientent vers la nonviolence.

Lorsque je me suis penché sur le sujet, j'ai senti intuitivement qu'il pouvait apporter des réponses essentielles à la conduite personnelle, notamment concernant le problème de la violence, qui va évidemment au-delà de la question individuelle.

Au début, le thème me semblait très complexe, mais je me suis mis à l'observer au cours de mes activités quotidiennes et, peu à peu, j'ai compris combien il est important d'en tenir compte.

Je ne prétends pas expliquer exhaustivement ce qu'est cet espace, je veux simplement transmettre, quelquefois sous forme d'hypothèse, les compréhensions et les questions qu'il suscite chez moi. Ce travail est donc une invitation à investiguer sur le sujet. Pour ma part j'ai procédé de la façon suivante : s'arrêter, observer, questionner, expérimenter... puis renouveler ce cycle si nécessaire.

1 Silo (pseudonyme de Mario Rodriguez Cobos, 1938-2010), penseur argentin, auteur de *Contribution à la pensée* dans lequel il pose les fondements du concept de l'espace de représentation.

2 Silo, *Contributions à la pensée*, Éditions Références, Paris, 2019 (© 1990), p. 18.

Les définitions de certaines notions présentées en notes de bas de page paraîtront peut-être rébarbatives à ceux qui sont familiers des concepts du Nouvel Humanisme, mais elles seront utiles à ceux qui ne connaissent pas encore ses thèses.

Ce concept, que l'auteur qualifia de "nouvelle théorie", ouvre des perspectives, notamment dans les domaines de la philosophie, de la psychologie et de la pédagogie. Silo cite des penseurs qui se sont approchés du concept sans pour autant le clarifier formellement, tel Descartes qui « mentionna un point d'union entre l'âme et le corps... il est étonnant qu'il n'ait pas remarqué le thème de la spatialité de la représentation »³ ; ou Husserl qui écrivait « la vie psychique aurait lieu dans un quasi-espace de la conscience »⁴, et Binswanger qui décrivit « la spatialité des phénomènes de représentation, sans être parvenu à comprendre la signification profonde d'"où" se donne les représentations »⁵.

Par ailleurs, la notion d'espace de représentation, développée en psychopathologie⁶, n'a rien à voir avec le concept présenté ici, car il se réfère exclusivement à un espace de la mémoire et non pas à un espace de la conscience.

Ce concept est encore quasiment inconnu, bien que nous nous y référions fréquemment sans en être conscients. Mais nous avons maintenant les clés pour l'utiliser sciemment. En quelque sorte, nous disposons du manuel pour nous en servir. Il est à la portée de tous ; chacun peut parfaitement y recourir et le mettre à profit sans faire appel à un savoir ou à une technique particulière. En effet, il n'est pas nécessaire de se référer à une méthodologie pour détecter l'espace de représentation ; il suffit d'être attentif à soi-même. De sorte que travailler sur l'espace de représentation est avant tout un travail attentionnel.

Ce concept, qui n'est ni un outil ni une technique, permet de découvrir un lien (un espace) qui fait la jonction entre le monde intérieur et extérieur de chacun. Il permet d'agir sur les contenus personnels à l'origine de la violence avant que celle-ci n'explose. Il permet également de servir de repère pour explorer les espaces insondables du monde intérieur.

C'est, en outre, un moyen qui permet d'éviter de consulter un intermédiaire pour comprendre la racine de ses propres problèmes et d'éliminer ainsi toute dépendance, ce qui va dans le sens du processus actuel de l'être humain qui tend, chaque fois plus, à s'orienter vers son autodétermination.

La pratique d'observation de l'espace de représentation vise à mon sens à le faire passer d'une "forme involontaire" (issue des instincts et des conditionnements), à une "forme intentionnelle" (issue du rôle actif de la conscience).

Je précise que tant que je ne me rends pas compte de l'espace de représentation, celui-ci n'existe pas. Certes il est là, mais tant que je ne porte pas un regard intentionnel sur lui, il n'existe pas pour moi. C'est comme si les signaux qu'il offre ne servent à rien et je continue mes activités de façon mécanique. Cependant, si je ne m'en rends pas compte, de toute façon il agit seul. L'intérêt consiste à y être attentif pour renforcer les images qu'il contient, alléger les tensions qu'il met en évidence ou modifier ses contenus afin de modifier la conduite. Il peut donc accomplir un rôle d'alerte.

Mais cela va plus loin, l'espace de représentation sert également de référence spatiale pour explorer des régions inconnues du monde intérieur, jusqu'à précisément le vider de

3 *Ibid.*, p. 17.

4 *Ibid.*, p. 56.

5 *Ibid.*, p. 20.

6 Arnaud Plagnol, *Espaces de représentation*, CNRS éditions, Paris, 2004. Arnaud Plagnol est psychiatre, maître de conférences en psychopathologie à l'université de Lille III et membre du CNRS.

tous ses contenus, pour enfin, par un long apprentissage visant à faire un silence absolu, rencontrer une "forme sans forme" ou "forme pure" où n'existe, notamment, ni la violence ni la nonviolence.

Je présente cette investigation à partir de mes propres compréhensions et je recommande fortement d'en faire l'expérience par soi-même afin d'approfondir le thème. Pour cela, vous pouvez vous référer : aux éclaircissements donnés par Silo dans *Contributions à la pensée* et plus spécifiquement au chapitre III, intitulé *Configuration de l'espace de représentation*⁷ ; à la conférence qu'il donna en 1990, au cours de laquelle il présenta ce livre au Centre culturel San Martin de Buenos Aires⁸ ; à l'ouvrage *Notes de psychologie*⁹ et plus particulièrement au chapitre 6 ; aux conférences qu'il donna aux îles Canaries en 1976 et spécialement celles des jours 9 et 10 dédiés à l'espace de représentation¹⁰.

Les hispanophones peuvent se référer à la compilation de textes, produite par Andrés Koryzma, sans laisser de côté l'introduction dans laquelle il fait part de ses expérimentations et décrit la manière dont la répétition de certaines routines conduit à une "manière significative d'être dans le monde" : « Il semblerait que l'espace de représentation soit un "milieu intégrateur" qui relie, comme un tout, le monde "externe" de la perception, au monde "interne" de la représentation et au sacré qui l'habite plus à l'intérieur... ou plutôt, avec lui, on donne une certaine "réalité" au monde externe et on a l'intuition d'une "autre réalité" du monde plus profond. Ainsi, selon comment l'on se place, on construit sa vie, sa "réalité"¹¹ ».

Pour étudier le thème de façon pratique, on peut consulter les explications contenues dans l'ouvrage *Autolibération*, de Luis Alberto Ammann, notamment le chapitre "Espace de représentation" et les exercices qui y sont rattachés¹².

Par ailleurs, l'étude réalisée par Silvia Bercu-Swinden intitulée *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*¹³ donne une vision exhaustive et illustrée du sujet.

Je recommande également la lecture de la monographie *Énigmes, formes, spatialité et sens*¹⁴, réalisée par Gustavo Hoerth, qui invite à la recherche phénoménologique sur le sujet, comme dans un laboratoire.

Pour une approche didactique, on peut visualiser la série des trois vidéos¹⁵ produites par Alvaro Orús. Et enfin, pour ceux qui souhaitent approfondir le sujet, il existe un séminaire de travail de deux jours, consacré à son étude¹⁶.

7 Silo, *Contributions à la pensée*, Op. Cit., p. 41.

8 Silo, *Silo Parle*, Éditions Références, Paris, 2013 (© 1995), p. 155.

9 Silo, *Notes de psychologie*, Éditions Références, Paris, 2011 (© 2006).

10 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Ediciones León Alado, Madrid, 2019, p. 175-222.

11 Andrés Koryzma, *Espacio de representación, profundidad y punto de control (Espace de représentation, profondeur et point de contrôle)*, Ediciones león Alado, Madrid, 2015, p. 5.

12 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004 (© 1980), p. 141-154.

13 Silvia Bercu-Swinden, *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, Parcs d'étude et de réflexion La Belle Idée, Bassevelles, 2017.

14 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido (Énigmes, formes, spatialité et sens)*, Parcs d'étude et de réflexion La Reja, Buenos Aires, 2020.

15 Álvaro Orús, *Sensation, perception et image*, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.youtube.com/watch?v=UMUYssN6kpw&t=3s>, *Niveaux de conscience et états altérés*, <https://www.youtube.com/watch?v=0qHmS5cJYn4&t=1s>, *Idées sur l'espace de représentation*, <https://www.youtube.com/watch?v=Rd0pRf0Eooc&t=4s>, Madrid, 2020

16 Ouvrage collectif, *Manuel de formación del Movimiento Humanista (Manuel de formation du Mouvement humaniste)*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009, p. 240-247.

Espace-Forme

J'expérimente l'espace de représentation comme une forme versatile faite de sensations et d'images localisées dans certaines parties du corps, ou à sa périphérie, ou qui m'englobent partiellement, voire entièrement. L'observation de cet espace me permet de déceler l'état dans lequel je me trouve et où il se manifeste dans le corps : suis-je calme, détendu, réflexif ? Ou bien préoccupé, agité, tendu, prêt à bondir ? Des sentiments comme le ressentiment ou la jalousie, par exemple, peuvent occuper tout cet espace et exploser à tout moment ou se retourner contre moi.

Aux différentes formes de l'espace de représentation correspondent différentes façons de sentir, de penser et d'agir. Cela a d'énormes conséquences dans la compréhension du phénomène humain¹⁷.

En observant mon espace de représentation, j'obtiens un scan instantané de ma situation ou de mon état interne, à travers les sensations, les images et leur localisation dans le corps. En revanche, je ne peux connaître celui d'une autre personne puisqu'il dépend de la conscience de chacun.

L'espace de représentation est une sorte d'"écran mental" où les images, formées à partir de stimuli sensoriels, de stimuli de mémoire et de l'activité de la conscience comme l'imagination par exemple, se projettent. En plus de servir d'écran de projection, il est formé de l'ensemble des représentations internes du sens cénesthésique. Par conséquent, il correspond exactement aux signaux du corps, et le registre que l'on a de lui est la somme de ces signaux, une sorte de "second corps" de représentation intérieure¹⁸.

L'extrait ci-dessus de la définition de l'espace de représentation m'encourage à détecter où il se trouve et à clarifier les images qu'il contient.

Dans un premier temps, pour m'entraîner, je ferme les yeux et j'évoque un ami duquel j'ai aussitôt une représentation interne. J'essaie non seulement d'avoir de lui une image la plus claire possible, mais j'essaie aussi de repérer dans quelle partie du corps j'éprouve des émotions en me le remémorant. Je me le représente loin de moi, puis tout prêt, puis je tente de le sentir à l'intérieur de moi. J'essaie de voir la scène où il se trouve avec du volume, avec des couleurs, tout au moins des nuances de gris. Je prends note des difficultés et des facilités que je rencontre en faisant cette pratique initiale.

Je me représente ensuite un "ennemi" et je constate que l'espace de représentation ne se trouve plus exactement au même endroit, quelque chose dans la forme a changé, la sensation interne se modifie, certaines crispations musculaires ou internes surgissent et mes sentiments changent également.

En répétant ce type d'expérience, je me familiarise avec cette pratique jusqu'à pouvoir détecter l'espace de représentation sans fermer les yeux, tout en étant connecté au monde, au cours de mes diverses activités quotidiennes. Je divise ainsi l'attention entre ma perception et mes représentations internes.

Je me rends compte que toute la violence que je perçois ou que je reçois se localise dans cet "espace singulier" de mon monde intérieur. Je pressens que cet espace joue un rôle déterminant quant à ma conduite. Cet espace est une sorte de vestibule entre moi et le monde, à partir duquel je m'exprime.

17 Policarpo Luna Durán, *La experiencia de la forma (L'expérience de la forme)*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022, p. 41.

18 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 281.

Mes sensations, mes souvenirs, mes réflexions s'y localisent à des endroits déterminés, sous forme d'images qui conditionnent les réponses que je donne : ' Je suis au travail, le chef de service me réprimande, je vois son visage réprobateur, j'entends ce qu'il me dit, je me souviens que ce n'est pas la première fois qu'il me fait des reproches, je ressens une grande injustice, car ses accusations, une fois de plus, ne sont pas fondées, je sens un nœud dans la gorge. Cette fois je ne peux me taire, je vais lui répondre, je vais le remettre à sa place... mais aussitôt je me dis que si je le fais, avec le manque de contrôle qui le caractérise, il risque de s'emporter impulsivement et de me sanctionner, voire de me mettre à la porte ; je décide donc de me taire, mais je vais clarifier mes arguments, afin de lui donner une réponse appropriée la prochaine fois que cette situation se renouvellera '. Les pensées et les sensations émotives et physiques que je ressens forment mon espace de représentation à ce moment précis.

Tout comme pour la violence que je subis, celle que je génère autour de moi démarre également depuis cet "espace spécial" de mon monde intérieur. Lorsque ce dernier est chargé d'images qui suscitent la violence, due à un sentiment d'injustice, au souvenir amer d'un échec, à la haine pour un ennemi, à l'intention de me venger, ou tout autre contenu négatif, là aussi, l'espace de représentation est l'antichambre à partir de laquelle je m'exprime dans le monde.

Cet espace me permet, à part le fait de me rendre compte des semences de violence qui s'y trouve, de pouvoir les corriger. Il permet également de m'appuyer sur les images qui me conduisent à perpétuer des actes non violents.

Dans ses travaux, Viktor Frankl ne fait aucune mention à l'espace de représentation, mais je présume que ses expériences lui permirent de s'approcher de ce concept, notamment lorsqu'il dit : « Entre stimulus et réponse, il y a un espace. C'est dans cet espace qu'est le pouvoir de choisir notre réponse. C'est dans cette réponse qu'est notre grandissement et notre liberté¹⁹ ».

Passage obligé : les sens

Je perçois le monde par les cinq sens les plus connus : la vue, l'audition, l'odorat, le goût, le toucher, que l'on peut qualifier d'externes, c'est-à-dire en prise directe avec le monde ; mais également à partir de deux autres sens moins connus qui ont un fort impact sur la perception et qui informent sur les sensations propres au monde interne : le sens kinesthésique et le cénesthésique. Je dispose donc de sept sens et non de cinq. Certains considèrent également l'intuition comme étant un sens. Einstein la définissait comme « une sensation au bout du doigt ».

Tout ce que je perçois passe par les sens, or ceux-ci fonctionnent avec plus ou moins de perfection et de facilité, c'est-à-dire avec plus ou moins de précision au niveau de ce que chacun perçoit : ' Tu vois rouge, je vois bleu ; tu entends de la musique et moi du bruit ; tu as froid alors que j'ai chaud, etc. '. La différence de perception peut être un premier motif de discorde.

19 Viktor Emil Frankl (1905-1997), professeur Autrichien de neurologie et de psychiatrie, créateur de la *Logothérapie* qui prend en compte le besoin de sens et la dimension spirituelle de la personne, *Le thérapeute et le soin de l'âme, Introduction à la Logothérapie et à l'analyse existentielle*, Inter éditions, Paris, 2019.

« Tous les sens sont en continuel mouvement, comme des radars²⁰ » dit Silo. Ils sont en permanence actifs « comme s'ils étaient à la recherche²¹ ». Ainsi, lorsque je suis en quête de coupables afin de me venger d'un préjudice que j'ai reçu, je vois, j'entends, j'interprète tout, en fonction de cette recherche. Je suis absorbé par cette idée de vengeance et cet état me conduit à accuser tout le monde, y compris ceux qui n'ont rien à voir avec le préjudice.

Dans le but d'observer le sens kinesthésique, je constate facilement que j'expérimente diverses sensations selon les mouvements de mon corps et sa position dans l'espace. Lorsque par exemple je suis en train de danser sur une esplanade, de courir dans un pré, d'avancer sur un fil d'équilibriste, ou lorsque je me recroqueville sur moi-même face à un danger, je ressens des sensations différentes comme l'harmonie, la liberté, l'hésitation, l'insécurité ou la peur.

J'observe que lorsque mon corps se met en mouvement, les sensations kinesthésiques se détectent aussi dans l'espace de représentation, qui se met également en mouvement, suivant le corps comme un double.

J'ai eu l'occasion d'en faire l'expérience alors que je me trouvais à Santiago du Chili : « Le 27 février 2010, vers deux heures du matin, un tremblement de terre de magnitude 8,8 secoua la région durant trois longues minutes. Un grondement sourd provenait des entrailles de la Terre et pénétra aussi les miennes. Tout se mit à bouger au-dedans et en dehors de moi. J'expérimentais une sensation kinesthésique d'instabilité incontrôlable. J'étais hyper conscient de moi-même, sans doute parce que la sensation ne ressemblait à rien de connu et que ma conscience était en alerte. Je tentai de m'accrocher à un meuble, mais en vain, car il se déplaçait aussi. La sensation d'étrangeté que je ressentais parut interminable. Mon cœur parut s'arrêter de battre et je ne pouvais penser à rien. Curieusement, alors que mon corps suivait le mouvement du paysage qui bougeait fortement, j'étais comme paralysé ».

Cette expérience me montra l'importance du sens kinesthésique, et je fis la relation entre cette sensation et la violence. En général, lorsque je me trouve face à une violence, alors que tout s'agite et se précipite autour de moi, j'ai tendance à me paralyser, à ne pas savoir quelle réponse donner à la situation et à me bloquer au niveau des émotions. Mais lorsque je parviens à déplacer ou activer le corps, lorsque je mets en marche ma motricité, la situation se débloque, la kinesthésie permet à mon énergie de circuler à nouveau. Rapidement, mes idées et mes émotions, qui s'étaient alors figées, se réactivent ; ce qui me permet de donner une réponse à la situation violente.

Je détecte mes sensations cénesthésiques depuis longtemps. Durant l'enfance je n'y prêtais pas l'attention qu'elles méritaient, plus exactement je tentais de les ignorer, comme si elles me gênaient. La timidité, la honte, la crainte, la colère, mais aussi la joie, les découvertes, l'amitié, se traduisaient par des émotions qui se manifestaient à l'intérieur de mon corps, mais qu'il ne fallait pas montrer à l'extérieur. Lorsqu'exprimer ces sentiments était autorisé, cela s'avérait difficile par manque de pratique, de sorte que fréquemment, comme beaucoup de jeunes de ma génération, je me disais : « je suis le seul à sentir cela, mieux vaut ne pas en parler ».

Bien que les mœurs et les conduites changent considérablement, il y a encore aujourd'hui beaucoup de pudeur à exprimer ce que nous vivons à l'intérieur de soi. On parle de jardin secret, de thème trop personnel, etc. Cette omission de la cénesthésie est suspecte. La mettre en lumière conduirait pourtant à dévoiler les véritables motivations, intentions et

20 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p. 96.

21 *Ibid.*, p. 82.

états d'âme. Certains politiciens, par exemple, seraient contraints de reconnaître que derrière leur engagement pour la justice, l'ordre ou le bien-être de leurs concitoyens, c'est la carrière, l'argent et le prestige qui les motivent. Mettre en lumière la cénesthésie permettrait également de découvrir qu'outre les quelques fanfarons et arrivistes qui imposent leurs règles à tous les autres, il existe des milliers et des milliers de personnes susceptibles d'orienter le monde dans une autre direction.

Sans aucun doute est-il nécessaire de commencer cette éducation dès le plus jeune âge, comme le disait Daniel León dans l'étude qu'il réalisa sur le sujet : « Pour revenir à l'idée de l'éducation de la cénesthésie : nous savons que pour éduquer l'ouïe, les musiciens réalisent un travail ardu de reconnaissance des différentes notes de musique. Ce travail est appelé génériquement "solfège". Peut-être serait-il possible d'élaborer un processus similaire, mais orienté vers l'éducation du sens cénesthésique²² ».

Personne n'échappe aux sensations cénesthésiques. Confronté à la violence, qui ne sent pas l'estomac qui se noue, la gorge qui se serre, le sang se glacer par l'effroi ou se mettre à bouillir de colère ?

Quant à la définition de la cénesthésie, par curiosité j'ai consulté les définitions que l'on en donne officiellement et j'ai constaté, non sans surprise, qu'elles sont très évasives. Pour le Centre National français de Ressources textuelles et lexicales,²³ il s'agit d'une « sensibilité organique, émanant de l'ensemble des sensations internes, qui suscite chez l'être humain le sentiment général de son existence, indépendamment du rôle spécifique des sens ». Pour le dictionnaire Larousse c'est : « un sentiment vague que chaque individu a de la totalité ou d'une partie de son corps, indépendamment du concours des sens ». Sur le site Wikipédia, on peut lire : « Sentiment vague que nous avons de notre être – voire de notre corps – indépendamment du concours des sens, ou sentiment que nous avons de notre existence grâce à la sensibilité organique vague et faiblement consciente à l'état normal, qui dérive de tous nos organes et tissus, y compris les organes des sens comme la faim et l'excitation sexuelle ». Et enfin, comme dernier exemple, dans le magazine français Psychologies on lit : « Terme demeuré ambigu, qui désigne un ensemble de sensations non spécifiques provenant du corps, indépendamment des données des appareils sensoriels²⁴ ».

J'ai découvert également qu'en psychiatrie, la cénesthésie a une connotation pathologique, puisqu'elle est associée à la dépression, aux hallucinations, à la schizophrénie, ou aux troubles de la sensibilité²⁵.

Les définitions "officielles" décrivent en majorité la cénesthésie comme étant indépendante des sens, alors que selon notre conception, il s'agit précisément d'un sens. Nous disposons ainsi d'un outil supplémentaire pour nous situer dans le monde. Nous en avons des sensations quelquefois floues, mais nous pouvons les affiner et les rendre plus claires en apprenant à les détecter.

Luis Alberto Ammann apporte une définition innovante du terme, qui rend la cénesthésie claire et expérimentable par toute personne : « Sensation que l'on enregistre lorsqu'un stimulus en provenance du milieu extérieur ou intérieur est détecté et fait varier le tonus

22 Daniel León, *L'exploration de l'espace intérieur et le travail avec la force*, étude pour le Centre Mondial d'Études Humanistes, Buenos Aires, 2006, p. 2.

23 Centre National de Recherches Scientifiques, créé à l'origine par le CNRS : Organisme public français de recherche pluridisciplinaire placé sous la tutelle du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, qui a pour mission de faire progresser la connaissance et être utile à la société.

24 <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Cenesthesie>, [En ligne], Consulté le 23 janvier 2023.

25 Ernest Dupré, *Pathologie de l'imagination et de l'émotivité*, Éditions Payot, Paris, 1925, p. 291.

de travail du sens qui perçoit. [...] La cénesthésie fournit des données relatives à la pression, température, humidité, acidité, alcalinité, tension, relaxation, etc., et toutes les autres sensations provenant de l'intracorps. Elle enregistre également le travail des centres (émotions, opérations intellectuelles, etc.), ainsi que le niveau de travail de la structure, au moyen d'indicateurs comme le sommeil ou la fatigue ; et enfin, elle enregistre le travail de la mémoire et de l'appareil de registres²⁶ ».

Cette définition requiert de clarifier les notions de "centre de réponse", de "registre" et de niveaux de conscience" ; ce que nous verrons plus loin.

À la différence des sens qui se trouvent presque tous localisés au niveau du visage, ce n'est pas le cas pour les sensations internes ; et, alors que nous pouvons contrôler les premiers, en décidant de fermer les yeux par exemple, il est quasiment impossible d'agir volontairement sur les sensations cénesthésiques (hormis la respiration). Par exemple, il m'est très difficile d'arrêter l'accélération du pouls lorsque je me trouve face à un danger.

Ainsi, confrontée à une situation violente, je peux crier, me boucher les oreilles ou détourner le regard, mais je ne peux faire "comme si" je ne percevais rien au niveau interne ; je ne peux arrêter de sentir le nœud qui me tenaille l'estomac lorsque j'ai peur, je ne peux ignorer l'impulsion qui me pousse à aider l'autre, je ne peux réprimer ma parole face à l'injustice et à l'infamie. Ne pas en tenir compte conduit à la contradiction, source de violence.

Les sensations cénesthésiques ne mentent pas et servent d'indice pour se calmer, pour modifier ses pensées néfastes, ainsi que pour agir et s'exprimer. Je comprends l'intérêt d'être attentif à ces sensations internes qui se manifestent dans mon espace de représentation, car il s'agit là d'un repère indiscutable concernant l'état dans lequel je me trouve et un indicateur fiable concernant ce que je dois faire ou ne pas faire.

L'expérience de "tomber amoureux" montre bien l'importance des sensations cénesthésiques. Illustrons cette idée par un exemple : ' Jean se sentit attiré par l'esthétique, les idées, le ton de la voix, la façon d'être de Maria, mais il ressentit surtout des sensations internes associées à ces attributs, et surtout une forte sensation dans la poitrine ; la flèche de Cupidon le toucha en plein cœur... et le bal commença. Tout explosa à l'intérieur de lui et se synthétisa en une sensation globale qui le submergea complètement. Les jours passèrent et il sentait qu'il nageait dans le bonheur ; tout était positif chez Maria, y compris ses "défauts" qu'il jugeait "intéressants". Les sensations kinesthésiques s'invitèrent à la fête et il avait l'impression de marcher à cinquante centimètres du sol. Il sentit également qu'il se déconnectait du monde ; seul lui importait Maria. Les deux tourtereaux vivaient dans un cocon, dans un état de béatitude. Autour d'eux, tout était teinté de ce climat idyllique ; les problèmes du monde n'existaient pas, tout était magnifique. Parfois, Jean sentait de la peur, mêlée à la crainte de voir cet "objet de bonheur" lui échapper. Cependant, avec le temps, les sensations cénesthésiques commencèrent à se sédimenter en lui et de douces sensations positives le submergèrent, il éprouva pour Maria une grande confiance, de la tendresse, de la complicité et sa présence le réconfortait. Il se souvint d'expériences antérieures où, à l'état amoureux, avait succédé des sentiments inverses. La désillusion avait pris le relais et son cœur s'était endurci. Peu à peu la personne s'était décollée de lui, à tel point qu'il avait senti l'envie qu'elle sorte rapidement de sa vie. L'amour initial s'était transformé en indifférence et par moment en hostilité, le faisant passer de l'état le plus positif au plus négatif. Les

26 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 307.

défauts de l'autre, qu'il avait vus au départ comme des traits sympathiques, étaient devenus de véritables problèmes ».

Cet exemple montre comment le vécu affectif s'expérimente à travers la cénesthésie. Il en est de même avec la violence dont le rejet est beaucoup plus fort lorsqu'il s'exprime viscéralement plutôt qu'au niveau des idées. Ce rejet conduit à une sorte d'incapacité à agir, car avant tout on veut faire sortir de soi le problème : « La haine produit une violence qui se traduit en images, par exemple de vengeance. Celles-ci me poussent à l'action et finissent par faire exploser ma violence de façon destructrice. En revanche, le dégoût génère en moi une aversion viscérale plus diffuse et produit une nausée presque paralysante. L'acte violent vis-à-vis de l'autre devient alors quasiment impossible. Certes, je rejette et condamne la violence, mais elle a surtout envahi mon "espace de représentation", et je veux, avant toute autre chose, l'en extirper²⁷ ».

Une sensation cénesthésique peut transformer la façon de percevoir le monde. Je l'ai expérimenté grâce à mon problème de vue. Je suis presbyte et astigmatique et sans mes lunettes à double foyer, tout ce que je vois est flou et imprécis, de près comme de loin. En général, l'acte de regarder m'occasionne une tension, mais si j'enlève mes lunettes, bien que tout devienne flou, la tension disparaît. Cette absence visuelle peut me créer une autre tension, une sorte d'insécurité kinesthésique, mais si j'arrive à me relâcher et que je ne me focalise plus sur la vue, peu à peu, ce n'est plus la sensation visuelle qui prime, mais la sensation cénesthésique qui s'impose. Ma perception devient plus globale, comme si mon corps et le paysage que j'observe étaient fondus. Je continue de regarder avec les yeux, mais le regard ne part plus des yeux, il part de l'intracorporel au niveau de la poitrine, avec davantage de volume, certes plus diffus, mais plus ample. La distension que je ressens se traduit au niveau émotif ; je ne suis plus tendu, mais relâché et apaisé intérieurement.

Je constate également que lorsque je détends les yeux, plus précisément l'intérieur des yeux, lorsque je relâche les globes oculaires, la sensation descend vers le bas du corps, par la gorge jusqu'à la poitrine. Curieusement, par cette distension des yeux, la peau du visage se détend également ; ce qui m'amène à observer que le sens cénesthésique commence par la peau.

L'appareil sensoriel trouve son origine dans un toucher primitif qui s'est spécialisé de plus en plus. Tout se sépare et cesse apparemment d'être tactile, mais en définitive tout se réduit et en dernier ressort se traduit en un registre du toucher [...]. Bien sûr, l'œil est différent du toucher, mais si vous avez des données du monde extérieur par l'œil, par l'oreille, c'est parce que ce toucher offre une résistance. Il y a une sorte de toucher qui est dans l'oreille. Tout est touché²⁸.

Afin de vérifier comment le sens visuel s'associe avec la cénesthésie, je réalise deux exercices simples, utiles à pratiquer dans le quotidien : dans un premier temps j'observe une personne que j'appelle Ana pour l'exercice. « Elle se trouve devant moi ; mon regard est focalisé sur elle et je commence à amplifier mon champ de vision jusqu'à 180°, tout en la regardant. Je constate que je cesse de centrer mon regard sur Ana et que les éléments à droite et à gauche des yeux, qui étaient jusqu'à ce moment inexistantes, sont maintenant également manifestes, même s'il y a alternance entre les deux perceptions (au centre et sur les côtés). Alors que j'étais littéralement happé par l'image d'Ana, maintenant mon

27 Philippe Moal, *Pistes pour la non-violence*, Éditions Références, Paris, 2022, p. 87.

28 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo* (*Canaries 76, 22 conférences de Silo*), Op. Cit., p. 88.

attention est divisée. Curieusement, je constate que je suis moins identifié à Ana, simplement par ce jeu visuel.

Je continue de regarder Ana, mais maintenant j'amplifie le champ de vision jusqu'à 360°. Je constate qu'aussitôt mon regard devient plus interne et centré ; la sensation part du centre de la poitrine tout en ayant la sensation des côtés, ainsi que de ce qui est au-dessus et en au-dessous de moi, de même que ce qui est devant et derrière moi. Je déplace le centre de gravité entre la poitrine et la tête et je tâche de sentir que le regard part de derrière les yeux. Je fais en sorte que je sente que je suis au centre d'une sphère. Celle-ci m'englobe horizontalement et verticalement et à partir de là, la sensation est purement cénesthésique. Je ne suis plus du tout focalisé sur Ana, mais je n'en suis pas non plus déconnectée. Dans cette position, je charge l'image d'Ana avec les meilleurs sentiments, j'essaie de sentir son humanité. Ses attributs s'estompent, elle n'est plus ni homme ni femme, mais un être humain. Un pas de plus et nos espaces de représentation ne forment plus qu'un ».

Dans son étude sur la Communication entre espaces, appliqué au monde de la peinture, Marisa Gabaldón conclut son travail par une expérience identique : « Il y a une sorte de changement dans la spatialité, ce n'est pas "mon espace" et "ton espace", c'est un espace unique, dans lequel on reconnaît la profondeur de l'autre et sa propre profondeur. Le regard change, tout s'harmonise en quelque sorte, la façon de s'exprimer, d'écouter ; à partir de ce regard inclusif, le je et le tu se rencontrent et deviennent parfois nous²⁹ ».

Par ailleurs, j'observe que les sensations cénesthésiques sont liées à un organe comme les poumons, le cœur ou l'estomac, mais aussi à la perception d'une réalité interne non localisable. En effet, lorsque je commets une erreur, en causant préjudice à quelqu'un par exemple, j'éprouve une sensation interne cénesthésique concernant cet acte, mais il m'est difficile de localiser cette sensation dans le corps ; lorsqu'une appréhension me gagne, j'expérimente une sensation de malaise diffuse, mais non localisée dans une partie du corps ; lorsque je pense, j'ai une sensation particulière qui est située au-dessus ou autour de la tête. Ces sensations, qui ne se trouvent nulle part en particulier et partout à la fois, sont bien présentes. Or, si elles sont là, elles doivent bien se trouver quelque part. Elles se trouvent dans l'espace de représentation, bien que je n'en ai pas de représentation visuelle, sinon cénesthésique.

Il existe des cas où l'on registre le climat sans images. En réalité, dans tous les cas, il existe une image cénesthésique et le placement de cette image diffuse dans l'espace de représentation perturbe les activités de tous les centres, car c'est à partir de cet espace de représentation, d'où les images surgissent, que l'activité est déclenchée vers les centres [...]. Un tel emplacement d'image non visualisable se produit de toute façon dans l'espace de représentation et mobilise fondamentalement les centres instinctifs³⁰.

Pour conclure ce chapitre, je recommande la compilation de commentaires et d'entretiens de Silo sur le thème de la cénesthésie, réalisé par Andrés Koryzma³¹.

29 Marisa Gabaldón, *Comunicación entre espacios (Communication entre espaces)*, Parcs d'étude et de réflexion Toledo, Op. Cit., p. 25.

30 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 296.

31 Andrés Koryzma, *Silo y la cenestesia (Silo et la cénesthésie)*, Parques de estudio y reflexión Punta de Vacas, 2018

De la sensation à l'image

De façon naturelle, tout ce que je capte par les sens se traduit en impulsions³² électriques, chimiques ou thermiques qui sont transmises instantanément à la conscience et à la mémoire³³. Cette immense base de données personnelles intègre ces informations et les associe avec mes autres données antérieures, puis renvoie l'information amplifiée, voire déformée, à celle qui coordonne le tout : la conscience. Par un processus complexe, celle-ci tient compte des premières transformations produites par les sens et la mémoire, qu'elle traduit et transforme à son tour sous forme d'images qui ont pour mission de m'inciter à donner une réponse à ce que mes sens ont capté au départ. Évidemment, ce circuit va à une grande vitesse.

Il est très difficile de faire la distinction entre l'impulsion sensorielle et l'image qui correspond à cette impulsion. On ne peut pas dire que l'image et l'impulsion sensorielle sont la même chose. De plus, nous ne pouvons pas non plus faire la distinction, sur le plan psychologique, entre la vitesse de l'impulsion interne et la vitesse de l'image. C'est comme si l'image et l'impulsion étaient une seule et même chose, alors qu'elles ne le sont pas³⁴.

‘ Lorsqu’une personne m’agresse, je peux répondre mécaniquement en donnant une réponse instinctive ou codifiée qui dépend de ma façon habituelle de réagir dans une telle situation ’. Dans le meilleur des cas, ma réponse est appropriée, mais ce n’est pas garanti puisqu’il s’agit d’une réponse automatique. Mais, en revanche, si je suspends ma réponse, ne serait-ce qu’une fraction de seconde, je produis une sorte d’arrêt mental qui modifie complètement la situation ; je ne suis plus "à la merci" de l’agression et je m’offre la possibilité de réagir de façon différée, c’est-à-dire sans compulsion, et donc avec davantage de probabilité de ne pas faire preuve de violence.

Traduction des sensations en images

Chaque sensation, chaque souvenir et tout ce que j’imagine se traduisent en images visuelles, auditives, tactiles, gustatives, olfactives, mais aussi kinesthésiques et cénesthésiques.

Nous disons qu'une image est une image, mais c'est aussi une forme, c'est aussi un objet, c'est aussi un contenu, c'est aussi une sensation, c'est aussi une structuration, c'est aussi une réponse, c'est aussi une représentation³⁵.

Des recherches faites en laboratoire³⁶ ont permis d’observer des différences entre les personnes quant aux représentations des images. La grande majorité reconnaît qu’elle fonctionne surtout avec des images visuelles. Certains, en plus, développent des images auditives, tactiles ou cénesthésiques, en fonction de leurs activités culturelles ou

32 Impulsions : signaux parvenus à la conscience par les appareils des sens et de la mémoire, qui sont travaillés par les voies abstractives ou associatives et traduits en images par la conscience. Ces impulsions subissent de nombreuses traductions et transformations, avant même d'être formalisées en images. Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 288. / Les impulsions, Morphologie des impulsions, symbolique, Sémiologie, allégorie. Silo, *Notes de Psychologie*, Op. Cit., p 48-54. / Impulsions : traduction et transformation. Morphologie des impulsions : signes, symboles et allégories. *Ibid.*, p. 182-205.

33 Philippe Moal, *Violence, conscience, non-violence*, L'Harmattan, Paris, 2017, p. 68.

34 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p. 111.

35 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido (Énigmes, formes, spatialité et sens)*, Op. Cit., p. 9.

36 Serge Netsine, *Revue psychologique 1959*, Paris, p. 429. En 1953, William Grey Walter classifie à partir de l'analyse des fréquences d'EEG (électroencéphalographie) plusieurs types d'imagerie mentale (visuelle, verbale, kinesthésique). Il existerait même un type d'imagination abstraite pure, caractérisé par l'absence de modifications neuro-végétatives, myographiques (contractions musculaires) ou phonatoires enregistrables pendant le travail mental.

professionnelles. Les mimes, par exemple, perfectionnent particulièrement leur kinesthésie et transmettent des émotions par l'expression corporelle.

Nous pouvons remarquer également que même si nous avons par exemple des aptitudes avec les images auditives, de toute façon, ces images sont fortement liées à l'œil. Je constate en effet que lorsque j'entends un bruit, mes yeux se dirigent dans la direction d'où vient le son.

Par ailleurs, nous sommes capables de développer ou de perfectionner tous les sens : les aveugles compensent leur cécité par la maîtrise des images auditives et cénesthésiques, et les muets pallient leur handicap par les images kinesthésiques.

Les images qui correspondent à tous les sens et pas seulement à l'œil prennent place dans un espace de représentation qui est en quelque sorte pour nous une sorte de registre visuel. Les aveugles de naissance, par exemple, expliquent qu'aucune représentation visuelle ne leur apparaît, mais se souviennent très bien, sans le moindre doute, des phénomènes auditifs, gustatifs et d'une autre nature. Ils n'ont pas besoin de cette image visuelle. Néanmoins, en eux, les représentations des autres sens apparaissent dans un registre spatial³⁷.

Toutes les perceptions faites par les sens ont leur correspondance au niveau des représentations ou images internes. Lorsque je me souviens d'un ami, j'en ai une image visuelle (son visage, sa stature...), une image olfactive (l'odeur de son parfum si caractéristique...), une image auditive (les intonations de sa voix...), une image tactile (ses fortes poignées de mains...), une image kinesthésique (le mouvement de nos corps lorsque nous nous saluons par une accolade), une image cénesthésique (le sentiment d'amitié que j'éprouve pour lui et que je ressens dans la poitrine, ou encore cette prédisposition à réfléchir ensemble chaque fois que nous nous voyons...).

Les impulsions sont transformées quand ce qui a été articulé d'une certaine façon en image, dans l'espace de représentation, commence à prendre d'autres configurations par association, comme si cette image avait pris vie et une dynamique propre³⁸.

Or, les images sont la matière première de l'espace de représentation. Ce sont elles qui déterminent cet espace et non l'inverse. Nous pourrions penser que nous sommes dotés, par nature, d'un lieu physique dans le corps où apparaissent les images. Mais il n'existe pas d'espace de représentation vide où se placeraient les images, autrement dit, il n'existe pas de lieu physique prédéterminé de l'espace de représentation dans le corps. Certes, pour les images visuelles, je peux les imaginer sur une sorte d'écran devant les yeux ; cependant, où se trouve le cri d'une personne violente qui m'agresse ? Où se trouve ce son ? Où se trouve la sensation diffuse de peur face à un danger ? Où se trouve cette peur ? Où se trouve l'intuition qui m'exalte ? Où se trouve cette idée ? Où se trouve la compréhension subite qui m'inspire ? Où se trouve cet entendement ? Ces impressions sont formulées en images, en l'occurrence ici auditives et cénesthésiques, et constituent l'espace de représentation.

Celui-ci se formalise au moment où les images le composent, y compris celles de la mémoire. Eduardo Gozalo parle de l'emplacement des éléments de la mémoire dans l'espace de représentation de cette façon : « En ce qui concerne la mémoire, nous ne savons pas où la placer, puisqu'il s'agit de tonalités sensorielles enregistrées chimiquement et traduites sous forme d'images. Ces tonalités sensorielles et énergétiques

37 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo* (*Canaries 76, 22 conférences de Silo*), Op. Cit., p. 180.

38 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 289.

sont distribuées dans l'ensemble du corps. Tel un double, il s'agit d'un corps qui n'est pas physique, mais énergétique, c'est-à-dire une traduction d'impulsions générées autour du corps comme un champ. Ainsi, la mémoire se localiserait en partie dans ce double ou corps énergétique et en partie dans le corps physique. Ce champ énergétique, ou double, incarne ce que nous appelons espace de représentation, qui correspond aux traductions d'impulsions du corps³⁹ ».

L'espace de représentation n'est pas prédéterminé avec un volume, des images, une forme, une couleur, un emplacement précis, etc. Pourtant, lorsque je le capte, il détient ces attributs. J'en conclus qu'il n'y a pas d'espace de représentation sans image et à l'inverse, qu'il n'y a pas d'image sans espace de représentation, c'est-à-dire que dès qu'il y a image il y a aussitôt espace de représentation.

La charge émotionnelle

Les images ont un sens particulier pour chacun, qu'elles soient neutres, chargées positivement ou négativement. Il y a une différence entre l'image visuelle d'une personne aimée et celle d'un rival avec qui je suis en conflit ; entre l'image auditive d'une chanson de mon enfance et l'aboiement d'un chien qui m'a agressé ; entre l'image tactile du froid sur la peau et celle que m'y laisse une impression rugueuse ou huileuse ; entre l'image olfactive de mon parfum préféré et l'odeur nauséabonde d'une canalisation bouchée ; entre l'image gustative salée et le goût sucré ou acide sur ma langue ; entre l'image kinesthésique de mon corps en train de danser et celle où je suis pris de vertige au sommet d'une tour d'immeuble ; entre l'image cénesthésique de ma gorge serrée à l'écoute d'un mauvais résultat et celle de mon impatience fébrile alors que j'attends un être aimé lors d'un rendez-vous.

Toutes les images ont pour chacun une charge émotive particulière qui peut varier d'une personne à l'autre. Une scène de mélancolie sera associée à la tristesse pour l'un et à la faiblesse pour un autre, par exemple. Ainsi les espaces de représentation de ces deux personnes, face à la même situation, seront chargés de façon très différente. Comprendre que les "significations" varient d'une personne à l'autre prédispose à la communication nonviolente.

Influence de l'état de conscience

Les images agissent différemment selon l'état ou le niveau de conscience⁴⁰ dans lequel je me trouve. Plus je suis éveillé, plus elles sont connectées au monde, et il m'arrive de sentir que ces images me font me sentir à fleur de peau. Dans cet état, je suis davantage identifié aux situations. Mes réactions peuvent être très rapides et irréfléchies, car je suis à la périphérie entre deux mondes : l'intérieur et l'extérieur. Quelquefois même je suis "hors de moi", absorbé par le monde extérieur. Dans ce cas, comme le dit Policarpo Luna Durán

39 Eduardo Gozalo, *Commentaires sur la mémoire et le double*, Parcs d'Étude et de Réflexion Attigliano, 2022.

40 Niveaux de conscience : formes de travail du circuit conscience-sens-mémoire-centres [...]. Nous reconnaissons le niveau de sommeil profond, caractérisé par un travail minimum des sens externes [...]. Le sens cénesthésique travaille de façon prédominante [...]. Les mécanismes critiques et autocritiques disparaissent [...]. Nous distinguons le niveau de sommeil profond avec et sans images. Dans le niveau de demi-sommeil, le travail des sens externes augmente [...]. Le pouvoir suggestif des images diminue, en même temps que se manifeste faiblement l'autocritique. Nous reconnaissons aussi l'état de demi-sommeil passif, qui amène facilement au sommeil [...]. Dans le niveau de veille, les sens externes apportent un plus grand débit d'information en régulant, par inhibition, les sens internes et en donnant à la conscience la capacité à s'orienter vers le monde dans le travail de compensation des stimuli. Les mécanismes de critique et d'autocritique, d'abstraction et de réversibilité fonctionnent amplement, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 273.

dans son étude expérimentale sur la forme : « La majorité de nos activités se dirige vers le monde extérieur et l'attention, l'aptitude propre à la conscience, la suit⁴¹ ».

Fort heureusement, dans ce même état éveillé, la conscience peut également prendre les commandes et cesser de "suivre" les impulsions, par des réponses non mécaniques.

À l'opposé, plus je baisse de niveaux de conscience, par exemple lorsque je suis fatigué, plus les images qui composent l'espace de représentation sont cénesthésiques et se superposent aux perceptions des sens externes. L'état attentionnel varie en fonction de mon niveau de conscience. J'agis avec plus ou moins d'efficacité sur mon espace de représentation, à commencer par ne pas me connecter à lui lorsque je suis en demi-sommeil, car dans cet état il m'est difficile d'être en état d'attention.

Plus le niveau de conscience descend, plus l'espace de représentation augmente en dimension [...]. Le registre des sens externes diminue, et le registre cénesthésique interne augmente. Donc : à mesure que l'on descend de niveau, le registre augmente, les signaux de toutes les parties de l'intracorps augmentent, de même que la configuration de l'espace mental. Celui-ci gagne en dimension et en amplitude. À mesure que le niveau de conscience s'élève, les signaux provenant de la cénesthésie s'estompent, diminuent, et surgissent les confrontations avec les données (opérations mentales et sens externes)⁴².

Dans tous les cas, mon expression dans le monde passe toujours par l'espace de représentation, même si je ne m'en rends pas compte. Celui-ci sert en quelque sorte de pont entre le monde interne et l'externe, de sorte que l'attention à cet espace est fondamentale pour produire des changements intentionnels.

Les fonctions de l'image

L'ouvrage *Autolibération* fait référence aux fonctions de l'image qui sont de mobiliser le corps, provoquer la décharge de tensions, transformer les charges oppressives et créer un registre de l'action⁴³.

Pour commencer, j'observe comment l'image mobilise le corps, compte tenu de la diversité des types d'images. Je me rends compte que lorsque l'ennui me gagne, lorsqu'une envie sexuelle m'attise, lorsque je suis traversé par l'idée que j'ai besoin d'un projet pour me réaliser, lorsque je suis envahi par une angoisse irrationnelle, lorsque j'ai faim, je veux trouver de quoi me motiver, assouvir mon désir, mettre en œuvre un projet, me libérer du malaise ressenti ou trouver de quoi manger. Ces nécessités poussent ma conscience à élaborer des images qui vont mobiliser mon corps, afin de pallier ou compenser la nécessité. Ainsi, l'image sert de véhicule pour donner une réponse au constat de besoin fait par la conscience. Je découvre, par la même occasion, que mon corps se mobilise non seulement physiquement, mais également émotionnellement et intellectuellement.

Les images qui accompagnent les perceptions des sens mobilisent des activités suivant le stimulus qui leur parvient. C'est l'image, activée par la perception, qui mobilise, et non la sensation ou la perception. L'image oriente le système musculaire et celui-ci la suit. Ce n'est pas le stimulus qui fait bouger les muscles, mais l'image qui agit sur le système musculaire externe ou interne, en provoquant la mise en marche de nombreux phénomènes physiologiques.

41 Policarpo Luna Durán, *La experiencia de la forma (L'expérience de la forme)*, Op. Cit., p. 39.

42 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p.206.

43 Luis Alberto Ammann, *Autolibération, Fonction de l'image*, Op. Cit., p. 286.

De ce point de vue, la fonction de l'image est de transporter, apporter, et rendre de l'énergie au monde extérieur d'où proviennent les sensations⁴⁴.

L'image pousse mon corps à se mettre en marche, et plus cette image est claire et précise, plus je suis efficace dans ma réponse. Si, de plus, elle est fortement chargée émotionnellement, elle décuple son pouvoir de mobilisation. Évidemment, c'est le cas, autant pour les images négatives que positives, ce qui dépend de mes expériences vécues, de ma manière de structurer les situations, de ma forme mentale⁴⁵, de ma tendance à répondre d'une certaine façon (par la motricité, l'émotion, l'intellect ou l'intracorps), etc.

Les images sont porteuses de charges, les images déplacent le corps, quelque chose d'aussi éthéré que l'image finit par faire en sorte que le corps bouge. La théorie des images explique les fonctions transformatrices des impulsions, porteuses de charges, traceuses de mouvement. Les images sont celles qui provoquent le mouvement, sont celles qui transportent les charges. Elles créent des mondes réels à partir du mental. Dès les temps les plus anciens, certains poètes ont perçu la fonction de l'image créatrice et l'ont placée dans les rêves des dieux⁴⁶.

Toute sensation, émotion ou idée qui me touche me conduit à élaborer des images afin de donner une réponse qui est mécanique ou intentionnelle, selon le niveau de conscience du moment, comme nous le verrons plus loin. Pour l'instant, disons qu'il ne suffit pas d'avoir une forte sensation, une commotion émotionnelle ou une grande idée pour agir, il faut qu'il y ait des images pour que je puisse répondre à la sensation, exprimer l'émotion, ou concrétiser l'idée.

Toutes les images mobilisent, qu'elles soient olfactives, tactiles, gustatives, cénesthésiques, ou kinesthésiques ; elles ont toutes la vertu de mobiliser : ' Je rentre dans un restaurant, me dirige vers une table et m'assieds ; aussitôt une odeur d'huile brûlée me pénètre et provoque en moi un rejet quasi viscéral. Le cadre est attrayant, mais l'odeur persistante – l'image olfactive – est insoutenable. Je me lève, m'excuse auprès du personnel et quitte le restaurant précipitamment '.

Quant à la seconde fonction de l'image qui est de décharger des tensions, je me rends compte comment dans le quotidien je gère mes conflits par des images, et quelquefois de façon cathartique⁴⁷ et incontrôlée. Lorsque je me trompe par exemple, après coup il m'arrive de repenser à mon erreur en me répétant intérieurement ce que j'aurai dû faire ou ne pas faire, afin de me tranquilliser. Le plus souvent cela ne porte pas à conséquence, au contraire, cela permet de libérer des tensions qui, sinon, s'accumuleraient et finiraient par créer des problèmes. L'image sert donc de soupape "naturelle" pour libérer l'énergie accumulée ou bloquée dans le corps.

L'image transporte des charges psychologiques au niveau physique [...]. Nous sommes loin des anciens qui supposaient que l'image était une sorte de perception dégradée. Nous voyons qu'elle a une fonction très importante, celle de transporter une charge [...]. Les images remplissent la fonction de décharger les tensions dans la représentation, par la fonction d'évoquer des questions plaisantes qui servent l'économie du psychisme⁴⁸.

44 *Ibid.*, p. 287.

45 La forme mentale est immobile et correspond au développement biologique de l'espèce dans son parcours évolutif et à la situation historique et culturelle particulière dans laquelle vit chaque être humain.

46 Silo, *Charla de Drummond III*, mars-avril 2000, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 42.

47 Catharsis : décharge de contenus oppressifs ou de tensions internes, au moyen de leur extériorisation par les centres de réponses (sous forme de rires, de pleurs, de cris, par exemple), Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 261.

48 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p.172.

Face à la violence que je constate ou que je subis, je ressens la nécessité d'évacuer les tensions qu'elle génère, soit par une réponse impulsive, soit par une réponse différée, soit en n'y répondant pas, au risque de somatiser, car l'énergie liée aux tensions reste dans le corps et commencent à y générer des problèmes physiques internes, comme l'explique de nombreuses études qui démontrent le lien direct entre les troubles émotionnels et la somatisation⁴⁹.

La nécessité d'évacuer les tensions par la catharsis consolide l'idée que la violence n'est pas naturelle chez l'être humain, sinon un poison, un venin, dont l'organisme veut se libérer, que ce soit par un rejet intellectuel, émotionnel, viscéral ou kinesthésique. Évidemment, lorsque la violence est "normalisée" dans la société, je ne l'évacue pas intentionnellement puisque je ne la vois pas, mais cela n'empêche pas de l'évacuer d'une façon ou d'une autre, y compris par la violence.

La troisième fonction de l'image qui consiste à transformer les charges oppressives que l'on vit se fait empiriquement lorsque l'on change d'opinion, lorsque l'on réfléchit, lorsque l'on tient compte d'un conseil, ou lorsque l'on reconsidère le problème.

Mais si ce n'est pas le cas et que nous nous rendons compte que nous sommes tendus (ce qui est une première condition pour agir sur les tensions), l'observation de l'espace de représentation est d'un grand recours parce que nous pouvons y découvrir les images à l'origine du problème. Nous pouvons alors transformer ou créer de nouvelles images qui auront pour conséquence de faire vivre la situation douloureuse d'un autre point de vue.

Lorsqu'il s'agit d'une croyance qui nous fait souffrir, c'est uniquement en allant à la racine du problème que nous pouvons résoudre le conflit, et chercher à comprendre comment cette croyance est devenue un élément de notre propre identité.

Alors que la décharge cathartique permet d'alléger momentanément les tensions, en revanche, le transfert d'une image chargée négativement par une autre produit une transformation qui peut être permanente. Cependant, j'observe aussi la difficulté à débloquent les images figées, celles que je ne veux pas lâcher, ce qui est fréquent lorsque je suis pris par un état de vengeance, par exemple. La fixation sur une idée empêche de modifier les images. Dans ce sens toutes les pratiques qui favorisent la flexibilité d'images aident à assouplir l'espace de représentation, à le rendre plus malléable, et aident à adopter des comportements compréhensifs et tolérants. Je vérifie également que l'humour produit des modifications de mon espace de représentation et très certainement aussi dans celui de la personne à qui je m'adresse, grâce à l'irruption d'images qui me font sortir du cadre et prendre de la distance avec la situation vécue. Les images absurdes et insolites, par exemple, permettent de modifier complètement une atmosphère chargée de tensions.

Nous détectons en nous-mêmes que dans la mesure où nous sommes fixés à un climat fort, à des contenus forts, l'*opérativité* au niveau de la pensée, des sentiments et des actions, perd de sa mobilité et notre liberté diminue. À l'inverse, nous constatons que lorsque nous sommes libérés de ces contenus, de ces fixations fortes et profondes, nous gagnons en mobilité interne [...]. Nous recherchons donc la mobilité interne. Lorsque nous ne pouvons pas nous déplacer et nous adapter aux différentes situations, il y a des problèmes. Nous ne pouvons pas nous adapter à des situations différentes parce que nous sommes fixés sur des contenus qui envahissent toute l'activité. Nous ne

49 Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, Paris, 2022.

pouvons donc pas passer d'une situation à une autre, nous ne pouvons pas nous adapter à de nouvelles situations⁵⁰.

Je conclus ce chapitre en observant que modeler les images de l'espace de représentation offre un tremplin pour se projeter intentionnellement dans un futur choisi.

Le registre

Lorsque je regarde une personne, je ressens une sensation spéciale et exclusive ; une sorte de reconnaissance qui, plus qu'une sensation, est une expérience associée ou acquise uniquement avec cette personne ; un mélange de sensations et d'images propre à cette relation. Nous appelons cela un "registre". Chaque personne, chaque lieu, chaque situation, chaque violence, chaque acte nonviolent, me procure un registre différent. C'est la somme de ma perception, de ce que j'en connais et de ce que j'imagine à son sujet. C'est une reconnaissance immédiate, une sorte de synthèse conceptuelle réalisée par la conscience. L'ensemble des images, présentes dans l'espace de représentation, me produit un registre significatif.

Il y a quelque chose qui registre. Sans cette chose qui registre, nous ne pouvons parler de ce qui est enregistré [...]. Et ce qui registre, si c'est un appareil qui registre, doit aussi avoir sa constitution. Il est possible que nous ayons – de l'appareil qui registre –, une sensation, c'est-à-dire un registre de l'appareil qui registre. Nous appelons ce registre de l'appareil qui registre la conscience⁵¹.

Le terme registre a plusieurs significations. Il est notamment appliqué à l'étendue des sons en musique, aux classements de documents administratifs, ou encore à la capacité de stockage d'une information élémentaire en informatique. Ici, le sens est différent. Tout le monde a l'expérience du registre, mais chacun le formule à sa façon, et surtout l'expérimente le plus souvent sans le définir avec des mots. Il s'agit d'un phénomène interne et non extérieur à soi : ' J'entre dans une pièce. Les visages des personnes présentes sont crispés. Je sais que nous nous réunissons pour solutionner un conflit dans lequel je suis impliqué ; il s'agit d'un problème survenu il y a quelques jours. Je regarde les personnes une à une. La crainte de passer un mauvais moment m'envahit... Tout à coup, une appréhension s'empare de moi : ma gorge se serre, mes jambes flageolent, je commence à transpirer, je ressens un malaise intérieur... J'ai un registre de peur '.

Nous devrions retenir l'idée que toutes les sensations, perceptions et images sont des formes de conscience et, par conséquent, il serait plus correct de parler de "conscience de la sensation, conscience de la perception et conscience de l'image"⁵².

Je vois l'intérêt de détecter les registres, d'apprendre à m'en rendre compte, puis à les décrire, et enfin à les exprimer. Je constate qu'en y étant attentif et en les exprimant, la communication avec les autres personnes est plus précise, sachant de plus qu'a priori, le registre est universel.

Les registres sont plus ou moins universels [...]. Le système d'impulsion se traduit de manière très similaire. Producteur et traducteur d'un grand système

50 Silo, *Transformaciones de impulsos (Transformations d'impulsions)*, Causerie donnée à Corfou, 1975, p. 9-10.

51 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p.72.

52 Silo, *Contribution à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 23.

d'images, pour le comprendre, il n'est pas nécessaire de faire appel aux mythes de l'inconscient collectif : le même champ de tension existe chez l'Européen, chez l'Oriental, ou en Antarctique, quelle que soit l'époque. Le temps et l'espace s'écoulent et il y a une traduction des impulsions qui sont universelles⁵³.

Lorsque je prête attention aux registres, je peux observer les tensions et les images qui y sont associées... Par exemple, je me rends compte du climat d'impatience qui m'envahit lorsque je travaille sur un projet avec d'autres personnes, ou de la colère qui monte en moi devant une injustice, ou de la peur qui m'assaille lorsque je suis confronté à des réactions irrationnelles. Ces sensations et ces images me permettent d'associer mon espace de représentation à un registre global.

La douleur et la souffrance me produisent des registres différents, certains sont physiques, profondément enracinés dans le corps, lié au moment présent, et d'autres, davantage mentaux, liés à des situations du passé, ou à l'imagination négative quant à mon avenir, par exemple.

Tous les sens, lorsqu'ils atteignent un certain seuil de tolérance, produisent un registre de douleur [...]. La douleur est structurellement liée au rejet de la douleur. La donnée de la douleur est immédiatement liée à une mécanique qui se mobilise pour la rejeter⁵⁴.

‘ Lors d’une altercation violente avec quelqu’un, j’expérimente de fortes sensations associées à des registres. Le ton monte très vite et tous les sens sont altérés, les mots deviennent blessants, les sensations sont de plus en plus virulentes, les tensions augmentent et tout s’accélère. Si une personne étrangère au conflit tente de me raisonner, c’est en vain, car dans cette situation, excepté l’agresseur, personne d’autre n’existe à mes yeux. Je suis pris par ma propre violence et la charge de mes images détermine l’intensité du conflit. En outre, si je suis convaincu que je défends la vérité, ma violence est légitime et, dans ce cas, je suis dominé par l’idée que j’ai raison (qui conduit à penser que j’ai raison d’être violent). Je capte mon registre à ce moment-là, mais le plus souvent je n’en tiens pas compte, car je suis pris par la situation et il m’est impossible d’en tenir compte. Je suis identifié au conflit et je n’ai plus aucun recul sur moi-même. De plus, l’attitude de l’autre personne me renvoie des sensations et des images dont j’ai aussi un registre qui réalimente le conflit. De même, j’ai un registre de mes propres faits et gestes, ce qui rétro alimente le problème. Tout mon espace de représentation se résume alors en un système de tensions physiques, émotives, et mentales qui me donnent la sensation d’être "hors de moi", comme si mon espace de représentation était "hors de moi", ce qui n’est jamais le cas puisque tout phénomène que je vis est une structuration de ma propre conscience ’.

Il s'avère que mon espace de représentation, curieusement, est interne et non externe [...]. Si l'on regarde mal, on pense que l'espace de représentation va du corps vers l'extérieur. En réalité, l'espace de représentation va du corps vers l'intérieur [...]. Lorsque nous disons que les images qui surgissent en différents points de l'espace de représentation agissent sur des centres, elles ne pourraient pas agir sur des centres si l'écran était à l'extérieur. Elles agissent sur les centres parce que les impulsions sont à l'intérieur. Donc, ce qui est en haut et en bas, ce qui est devant et derrière, ce qui est dedans et dehors, se produit dans cet espace de représentation, qui est de toute façon interne⁵⁵.

53 Silo, *Charla de Drummond IV, juin 2000*, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 71.

54 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo (Canaries 76, 22 conférences de Silo)*, Op. Cit., p. 90.

55 *Ibid.*, p. 309.

Pour sortir de cette situation, seule la prise de conscience de mon registre peut permettre d'arrêter le conflit. Autrement dit, seul l'acte de me rendre compte de moi-même me permet de stopper l'action et de rectifier ma conduite. L'acte conscient de reconnaissance génère de nouvelles images dans mon espace de représentation qui se transforme et se resitue alors en moi-même. Depuis l'état "hors de moi" dans lequel je me trouvais, je me recentre en moi-même. Le registre change et cela me rend capable de résister à la violence.

Les impulsions qui terminent leur parcours dans les actions lancées vers le monde externe procurent, elles aussi, des sensations internes, des sensations des actions que la personne lance vers le monde. C'est cette prise de réalimentation qui permet d'apprendre de ses propres actions en perfectionnant l'action antérieure ou en corrigeant l'erreur commise⁵⁶.

Lorsque je me rends compte de ma violence, le registre que j'en ai produit une sorte d'*électrochoc* pour ma conscience qui réagit pour que je change d'attitude. La détection du registre est la clé. Soit j'insiste en alimentant mes tensions, mes pulsions et mes compulsions destructrices, soit je me connecte au registre qui me permet de me recentrer sur moi. Je vois alors le conflit avec distance et j'ai la possibilité de mettre un terme à la situation violente.

Cependant, avoir le registre d'un acte ne veut pas nécessairement dire que cet acte est cohérent – c'est-à-dire valable d'un point de vue éthique –. Les indicateurs qui permettent de détecter si un acte est cohérent furent développés par Silo à plusieurs reprises, notamment lors de la conférence qu'il donna le 29 septembre 1978 à Las Palmas, aux îles Canaries⁵⁷. Il y mentionne trois critères qui permettent de reconnaître une action cohérente : 1) j'expérimente une sensation gratifiante en l'effectuant, 2) je désire répéter l'expérience, et 3) je sens qu'en l'effectuant, je m'améliore personnellement.

Je ne peux donc confondre le registre d'un acte avec sa valeur. Le registre part de la conscience. Il ne correspond pas nécessairement à un acte non violent. Celui-ci peut même être très violent si ma conscience est chargée de violence. Un bourreau, par exemple, peut avoir le registre d'un travail bien fait, alors qu'il vient d'exécuter froidement un condamné, et il peut, de plus, répéter sa besogne à plusieurs reprises.

En ce qui concerne les registres psychologiques eux-mêmes, il a été observé qu'il est nécessaire de ne pas forcer la recherche de registres, mais plutôt d'assumer une attitude d'observation de ceux-ci et de leur classification dans le sens de ce qui nous rapproche ou nous éloigne de ce que nous appelons "action valable". La validité d'un registre ne peut être indiquée de l'extérieur ou par une autre personne⁵⁸.

Il y a une différence entre avoir un registre et être conscient de ce registre. Il y a une différence entre avoir peur et me rendre compte que j'ai peur, entre être violent et me rendre compte que je suis violent.

La conscience peut être aveuglée par une pensée exclusive, par exemple associée à un dogme, à une croyance, à un ordre à accomplir, et amener à faire preuve d'intolérance et de fanatisme vis-à-vis de personnes qui n'ont pas les mêmes conceptions. Michel Wieviorka illustre bien cette idée ainsi : « La violence est l'apanage de ceux, qui, au lieu

56 Silo, *À propos des Notes de psychologie*, Causerie au Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, Buenos Aires, 17 mai 2006. [En ligne], consulté le 30 août 2022, URL : <https://www.youtube.com/watch?v=wsJm1QLBpqq>

57 Silo, *Silo parle, L'action valable*, Op. Cit., p. 17.

58 Silo, *Charla de Drummond I*, 1999, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 9.

de savoir se saisir des idées, se laissent emparer par une seule idée et en deviennent l'objet et les idéologues parfois meurtriers⁵⁹ ».

Lorsque la conscience est envahie par un état, elle génère des images dont les registres sont associés à cet état. Lorsque je me trouve face à un danger, je suis absorbé par ce danger. Ma conscience est devenue "conscience en danger" et celui-ci peut occuper tout mon espace de représentation. La première réaction, la plus naturelle, consiste à tenter de fuir de la situation de danger. Or, celui-ci m'a pénétré et c'est uniquement si je l'expulse hors de moi que je peux m'en libérer. Lorsque je prends de la distance par rapport aux images de violence présentes en moi, en les déplaçant de l'intérieur vers l'extérieur, c'est-à-dire vers la périphérie, je peux m'en dissocier plus facilement.

Si, par un processus d'autoréflexion, je décidais de rester affronter ce qui est dangereux, il me faudrait lutter avec moi-même, rejeter de mon intérieur ce qui est dangereux, mettre une distance mentale entre la compulsion de fuite et le danger, et ce, au moyen d'une nouvelle perspective. En somme, il me faudrait modifier l'emplacement des images dans la profondeur de l'espace de représentation et, par conséquent, la perception que j'en ai⁶⁰.

Lorsque mon espace de représentation est chargé ou envahi de mauvaises intentions, je me trouve comme dans la peau d'un tigre, prêt à bondir, les griffes dehors, incontrôlable, destructeur, violent. Selon les cultures, de nombreux animaux servent de métaphore lorsque l'on veut qualifier la violence : ' c'est un porc, une vermine, un serpent, un rapace, un requin, un vautour, un parasite, une sangsue '. Qui n'a pas ressenti qu'à l'occasion, l'un de ces animaux l'avait envahi - c'est-à-dire envahi son espace de représentation - ?

Sans aucun doute, le premier pas à faire pour sortir d'un état violent consiste à se rendre compte de cet état, à prendre conscience des registres produits par les images qui ont envahi l'espace de représentation.

Ce qui élève l'homme par rapport à l'animal, c'est la conscience qu'il a d'être un animal... Du fait qu'il sait qu'il est un animal, il cesse de l'être⁶¹.

Le registre ne garantit pas que j'agis de façon cohérente. Pourtant, c'est uniquement à travers lui que je peux opérer sur ma violence. Si je suis dominé par le désir de vengeance vis-à-vis d'une personne, mes registres appellent à la vengeance. Si je veux dépasser cette inclination, je dois faire une recherche personnelle à propos de cette soif de vengeance et effectuer un travail interne pour me connecter à des registres qui me conduisent à lâcher prise, à examiner ma vengeance sous un autre angle, à considérer les raisons qui m'y poussent, à juger l'autre personne autrement, depuis toutes ses dimensions, jusqu'à cesser de la voir telle un objet qui mérite d'être supprimé, et sentir son humanité, qui, en définitive, est identique à la mienne.

Le registre de l'action est fondamental pour stopper l'acte violent. La prise de conscience des registres présents dans l'espace de représentation incite à l'autocritique et pousse à modifier les conduites violentes. Cet espace est une sorte de carrefour, d'intervalle entre moi et le monde, dans lequel il est encore temps d'agir, dans lequel il n'est pas trop tard

59 Michel Wieviorka, sociologue et écrivain français, directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales de Paris, *La violence*, Éditions Pluriel, Paris, 2020, p. 159.

60 Silo, *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 40.

61 Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Phénoménologie de l'esprit*, Flammarion, Paris, 2012.

pour changer de point de vue et d'intention d'action, dans lequel je peux différer mes réponses⁶² et agir sans violence.

D'une certaine façon, les registres liés à mon espace de représentation me servent d'avertissement pour détecter où il me conduit, rappelant qu'il n'y a pas de registre de l'espace de représentation sinon un registre des images présentes dans cet espace. Un registre négatif me cristallise sur une série d'images négatives associées à des registres également négatifs. En revanche, un registre positif entraîne un autre également positif, puis un autre, et encore un autre, presque sans fin. Un acte cohérent produit un registre d'unité, qui conduit à un registre de compréhension, qui lui-même conduit à l'envie de répéter, qui conduit à son tour à la reconnaissance et intégration en moi d'un acte cohérent. Un registre conduit à une cascade d'autres registres.

Interaction entre perceptions et représentations

J'ai découvert la peintre Berthe Morisot en septembre 2019. Les toiles de cette avant-gardiste impressionniste m'ont littéralement "impressionnée". Sa condition de femme artiste dans un univers quasi exclusivement masculin importuna. Dès l'origine, la critique de ses productions fut acerbe. On qualifia sa peinture de non terminée, comme ce fut d'ailleurs le cas pour les autres impressionnistes. Si ses œuvres peuvent sembler floues, l'impression qu'elles transmettent ne l'est pas. L'essentiel est dit. Chacun y ajoute ses propres images, rêveries, réminiscences. En posant ses sensations cénesthésiques sur la toile, Berthe Morisot indique que le monde perçu n'est jamais terminé, que l'autre le complète toujours avec ses propres impressions, tout comme chacun complète la réalité qu'il perçoit avec ses représentations internes. Ainsi va le monde, accumulant des impressions qui se superposent et forment de nouveaux "paysages". Berthe Morisot pose un nouveau regard sur le monde, plus profond que celui de la simple "copie", un regard qui va au-delà de la perception ; c'est en cela peut-être que sa peinture interpelle⁶³.

A la perception⁶⁴ du monde se superposent des représentations⁶⁵ déjà en mémoire qui permettent de reconnaître ce que je perçois. De sorte que je perçois toute situation ou personne de façon subjective, en fonction de ce que je connais sur eux ; ainsi ma perception est toujours partielle ; sans parler du fait que les situations et les personnes changent. Et même si je rencontre un paysage nouveau ou un inconnu, je les associe avec ce que je connais déjà, ce qui logiquement ne peut pas refléter exactement la réalité de cette situation ou de cette personne.

Je me rends à l'évidence, je filtre tout ce que je perçois et je ne peux jamais voir une situation ou quelqu'un comme le voit une autre personne. Ortega y Gasset avertissait :

62 Réponse différée : se différencie de la réponse réflexe, par l'intervention de circuits de coordination, par la possibilité de canaliser la réponse par différents centres et par la remise à plus tard de la réponse face au stimulus. Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 301.

63 Expérience personnelle de l'auteur suite à une visite au musée d'Orsay, à Paris.

64 Perception : (du latin perceptio, de percipere : attraper) Action et effet d'appréhender un phénomène par la voie sensorielle tant par des capteurs externes que par les capteurs de l'intracorporel. Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo (Dictionnaire du Nouvel Humanisme)*, León Alado Ediciones, Madrid, 2014 (© 1996), p. 208.

65 Représentation : phénomène de mémoire qui touche le champ de présence de la conscience, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 302.

« Ce que ma pupille voit de la réalité, aucun autre ne le voit⁶⁶ ». J'expérimente toujours ce que je perçois en y superposant mes représentations ; ainsi l'espace de perception et l'espace de représentation se chevauchent-ils en permanence au point qu'en fait il ne s'agit que d'une seule réalité, structurée, de fait, par la conscience. L'ensemble forme un "paysage"⁶⁷ qui est la synthèse des deux espaces.

Derrière toute perception il y a avant tout ma conscience et son intentionnalité⁶⁸, qui formule ce que je veux faire, ou plus exactement ce que je peux faire de ce que je perçois. Il y a donc la perception sensorielle, plus les données de mémoire, plus l'intentionnalité de la conscience. Et celle-ci ne se contente pas de contempler passivement la situation ou la personne, mais l'interprète pour y donner une réponse.

Lorsque je perçois le monde externe, lorsque je m'y développe, lorsque je vis (ou j'évolue) quotidiennement dans ce monde, je le constitue non seulement avec des représentations qui me permettent de reconnaître et d'agir, mais en plus avec des systèmes coprésents de représentations. Cette structuration que je fais du monde, je l'appelle "paysage" et je vérifie que *la perception du monde est toujours reconnaissance et interprétation d'une réalité, en accord avec mon paysage. Ce monde, que je prends pour la réalité même, est ma propre biographie en action et cette action de transformation que j'effectue dans le monde est ma propre transformation*. Et quand je parle de mon monde interne, je parle également de l'interprétation que j'en fais et de la transformation que j'effectue en lui⁶⁹.

Tout ce que je perçois s'associe à des images qui me sont propres, liées à mes conceptions, croyances, valeurs et expériences, ainsi qu'à mes préjugés. À la suite de la perception par les sens, les choses se complexifient lorsque l'information parvient à la mémoire et à la conscience, car à partir de ce moment, tout devient subjectif : un tchador sera pour une femme le symbole de sa foi et pour une autre le symbole d'une atteinte à sa liberté.

Je perçois toujours un objet en y ajoutant ce qui l'accompagne. La conscience agit sur la perception. Je perçois toujours en structurant davantage que ce que je perçois [...]. J'infère davantage que ce que je vois d'un objet. Ce que je vois de l'objet est le registre que j'ai de l'objet [...]. La conscience travaille avec plus d'éléments que ce dont elle a besoin, elle va plus loin que l'objet observé⁷⁰.

Je vérifie que, constamment, des images s'ajoutent ou se superposent à mes perceptions, et cela par simple association mécanique. J'assiste à une situation violente que je n'avais encore jamais vécue, et aussitôt, par *similitude*, je pense : ' cela me rappelle l'expérience de violence que j'ai vécue il y a deux ans au cours de mon dernier voyage ', ou alors cela me fait penser, par *contiguïté*, à un ami à qui il arrive toujours ce genre de situation, ou bien, par *contraste*, je fais la relation avec mon expérience : ' Dans le quartier où j'habite cela ne se passerait jamais '.

66 José Ortega y Gasset, *Le spectateur*, Éditions Rivages, Paris, 1999 (*El espectador*, Salvat Editores, Barcelone, p. 21).

67 Différents paysages se forment dans le monde intérieur : l'externe (la perception des sens externes pondérée par les propres contenus de la conscience, Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo* (*Dictionnaire du Nouvel Humanisme*), Op. Cit., p. 200), l'humain : la réalité humaine sur la base de la perception de l'autre, de la société et des objets produits avec signification intentionnelle, *Ibid.*, p. 200), l'interne (la perception des sens internes pondérée par les données de la mémoire et par la posture intentionnelle de la conscience, *Ibid.*, p. 201), de formation (les événements vécus dès la naissance en relation avec un environnement, *Ibid.*, p. 201., Luis Alberto Ammann, *Épilogue, Paysage de formation, Autolibération*, Op. Cit., p. 245-253.

68 Philippe Moal, *Pistes pour la non-violence*, Op. Cit., p. 95.

69 Silo, *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 53.

70 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo* (*Canaries 76, 22 conférences de Silo*), Op. Cit., p. 164.

Je me souviens d'une expérience significative qui illustre ce fonctionnement. ' Je me promenais dans une rue lorsque j'aperçus un gros chien s'avancer vers moi ; aussitôt je me suis souvenu du chien qui m'avait mordu durant mon enfance. Les deux chiens étaient présents : l'un réel et l'autre dans mon espace de représentation. J'avais le choix entre deux réactions : soit réagir en répondant à l'image qui était en moi, soit répondre au chien que j'avais en face de moi. Je me mis subitement à courir dans une autre direction. L'image du chien imaginaire était devenue plus réelle que le chien réel. J'appris par la suite que ce chien était inoffensif. J'aurais pu faire l'inverse et ne pas fuir, ne prenant pas en compte l'expérience que j'avais eue auparavant dans une telle situation, mais probablement avais-je senti (par erreur) qu'il y avait danger '.

Dans cette expérience, ma réaction fut liée à la charge de l'image de la scène du passé, présente avec force dans mon espace de représentation. La sensation ou l'image cénesthésique avait été plus forte que l'image externe, ce qui m'amène à reconnaître qu'il existe une mémoire des représentations cénesthésiques. Même si ces images sont souvent diffuses, pas très claires, elles agissent comme des climats qui peuvent envahir toute la conscience. Les "paysages" agissent avec une grande force de persuasion. Ils surgissent par association, en fonction de la situation vécue au moment présent et se trouvent dans l'espace de représentation comme des éléments "coprésents"⁷¹ : ' Une personne m'agresse dans le métro ; un étrange climat m'envahit, chargé d'une sensation de "déjà vécu ', de réponse que j'ai déjà donnée dans une situation similaire ». Ces images omniprésentes, presque subliminales, agissent avec toute leur charge. Les coprésences peuvent surgir subitement de façon inopinée et leur charge émotive et affective peut être le détonateur d'une grande violence.

Je note également que lorsque je suis malade, j'expérimente que la sensation cénesthésique propre à la maladie agit en coprésence permanente et m'empêche de réaliser une quelconque activité.

Chaque représentation individuelle fait partie d'un système de représentation plus ou moins co-présent qui varie selon les conditions des données en mémoire. En d'autres termes, une réponse au monde, déclenchée par un stimulus, est choisie dans un champ de coprésence parmi de nombreuses autres représentations possibles. Ainsi, le système des coprésences, dans plus d'un sens, détermine le comportement global des individus et des ensembles humains⁷².

Les coprésences agissent également dans un sens positif : ' Lorsque je me réunis avec des amis pour étudier, j'observe que certaines coprésences positives resurgissent automatiquement dans mon espace de représentation. Des images cénesthésiques, liées à un certain tonus attentionnel, me prédisposent à l'étude en groupe et je me recentre '. Je déduis de cette constatation qu'il est possible de graver en soi des mécanismes qui déclenchent automatiquement certaines coprésences. Les rituels n'ont-ils pas pour fonction d'induire des coprésences que l'on souhaite voir se manifester ?

Je constate par ailleurs que le fait de changer de lieu modifie les coprésences, car les associations d'images deviennent différentes : ' Je suis dans mon bureau en train d'écrire sur un sujet précis, et je suis à court d'inspiration. Je décide de sortir prendre l'air. Une

71 Coprésences : tout ce qui ne semble pas lié strictement à l'objet central se dilue dans l'attention, accompagnant la présence de l'objet au moyen de relations associatives avec d'autres objets non présents, mais qui lui sont liés. Ce phénomène d'attention s'appelle champ de coprésence et il est en rapport avec la mémoire [...]. En faisant attention à un objet, ce qui est évident devient présent et ce qui n'est pas évident agit de façon coprésente, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 258.

72 Silo, *La modification du tréfonds psychosocial*, causerie à Rio de Janeiro, 4 janvier 1982.

fois à l'extérieur, dans la rue, le paysage me renvoie très rapidement à de nouvelles associations d'images. Étant encore connectées au thème d'étude, de nouvelles coprésences apparaissent, en relation avec ce thème, ainsi que de nouvelles inspirations

Je note que lorsque je me rends dans un cadre différent, je suis influencé par l'action de forme qui me conditionne et produit des changements dans mon espace de représentation ; ce qu'explique très bien un groupe de chercheurs humanistes qui a approfondi le phénomène : « L'action de forme est la façon dont un cadre spatial, mental, relationnel, culturel ou tout objet que je perçois m'influencent⁷³ ».

J'interprète donc ce que je perçois du monde en fonction des représentations internes que je projette et que je confonds avec ce que je perçois, croyant fermement qu'il s'agit de la réalité.

Si ma représentation correspond à un certain système de croyances, je modifierai sûrement ma vision et ma perspective sur le monde externe de la perception⁷⁴.

Il arrive fréquemment que des personnes qui viennent de perdre un être cher commentent que, durant les jours qui suivent le décès, elles aperçoivent cet être aimé à plusieurs reprises dans des lieux publics. Évidemment, c'est impossible, mais dans une telle situation, la conscience, qui ne peut assumer cette absence, cherche à revoir l'être aimé qui lui manque douloureusement. La conscience, dans sa logique "acte-objet", afin d'amoindrir la souffrance ressentie, projette des images du défunt qui transforment le regard et font voir ce qui n'existe pas.

Si, en veille, quelqu'un perdait la notion "d'intériorité", c'est parce que le registre qui sépare "l'extérieur" de "l'intérieur" aurait disparu pour un motif quelconque. Néanmoins, les images projetées vers le "dehors" conserveraient leur pouvoir traceur, impulsant la motricité vers le monde. Le sujet en question se trouverait alors dans un état particulier de "rêve éveillé", de demi-sommeil actif, et sa conduite, exprimée dans le monde extérieur, perdrait toute efficacité objectale. Il pourrait alors dialoguer avec des personnes inexistantes ou commettre des actions qui ne correspondraient pas avec les objets et avec d'autres personnes⁷⁵.

Lors d'un échange informel entre chercheurs humanistes, Dario Ergas commentait cette expérience en ces termes : « La première réaction face à une perte serait de chercher l'objet perdu à l'extérieur de soi, là où peut-être nous avons l'habitude de le rencontrer. Cependant, chaque personne selon son expérience, peu à peu, ira chercher en lui-même des images visuelles, auditives et surtout cénesthésiques, qui le réconfortent », et il avançait l'hypothèse suivante : « Une perte serait en quelque sorte également une possibilité de se connecter avec des espaces plus profonds en soi-même ».

Par rapport à mes souvenirs, qui influencent également ma conduite, je peux recréer des situations du passé en les transformant sciemment, partiellement ou même complètement, par rapport à ce qui s'est réellement produit, et finir par me convaincre que les choses se

73 Œuvre collective réalisée par des membres de différents Parcs d'Étude et de Réflexion : La Belle Idée, Odena, Pravikov y Schlamau, *Unité d'investigation sur l'action de forme*, janvier 2022 : [En ligne], Consulté le 16 novembre 2022, URL : https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/UIAF_Production_commune.pdf, p. 8.

74 Silo, *À propos de l'énigme de la perception*, causerie aux îles Canaries, 1978, tiré de l'ouvrage de Andrés Korysma : *Espace de représentation, profondeur et point de contrôle (Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit., p. 34).

75 Silo, *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 46.

sont réellement passées ainsi. J'intègre dans mon espace de représentation de "faux souvenirs" qui influencent mon comportement actuel.

Je peux également ne pas me rendre compte que je falsifie les faits de mon passé. 'Une situation de violence vécue il y a des années me revient à l'esprit, je la revis avec sa charge émotionnelle. Différents sentiments surgissent, à propos de la façon dont se sont déroulés certains faits du passé, par exemple la culpabilité, le désir de vengeance, la honte, le regret... Plutôt que de revivre les situations qui m'ont fait souffrir, je modifie imaginativement ce qui s'est passé afin de ne pas en souffrir à nouveau. Je change mon histoire par un récit qui me détend, ou qui réhabilite mon image, tout au moins qui ne me crée pas de tensions supplémentaires. En quelque sorte, je raccommode la situation pour être en paix avec moi-même ou pour m'auto valoriser, par exemple '.

Jean-Paul Sartre qualifie ce mécanisme de "mauvaise foi", se référant au mensonge à soi-même⁷⁶. Silo parle de "mauvaise conscience", une sorte de fuite de la conscience qui compense un malaise intérieur et peut conduire aux interprétations les plus invraisemblables de la réalité, et qui exige de faire un "retour sur soi-même" pour cesser de fuir : « Pour la personne qui fuit, l'acte de reconnaissance, l'acte de s'accepter – à ses propres yeux et aux yeux des autres – est le seul acte qui peut permettre de sortir de sa singulière prison. Ceci est absolument à l'opposé de ce que la personne qui fuit attend ; rappelons qu'elle attend quelque chose d'externe, des autres, du milieu, mais surtout pas d'elle-même !⁷⁷ ».

La conscience en émoi en général modifie le comportement corporel afin de modifier les qualités du monde ; les nouvelles qualités ainsi "introduites" sont des projections subjectives qui, dès lors, appartiennent aux objets externes. De la sorte, la conscience en émoi compte avec les croyances transférées qui dotent les objets d'intentionnalité⁷⁸.

Lorsque je reconsidère des situations autobiographiques douloureuses, en prêtant attention à ne pas déformer ce qui s'est réellement passé, je suis davantage à même d'entreprendre un travail de réconciliation avec ces situations, car je ne les fuis pas. Au contraire, je commence par les reconnaître, condition nécessaire pour se réconcilier.

Face à toute situation, et d'autant plus face à une situation nouvelle, je ne peux pas me contenter d'interpréter les faits en fonction de mon expérience passée. Je dois me mettre en attitude d'écoute et d'observation, de découverte. Je peux ainsi élargir mes conceptions, amplifier mes horizons et, par conséquent, amplifier le champ de mon espace de représentation, et, de ce fait, amplifier le champ de ma conscience. À partir de cet exemple, je comprends que le brassage des cultures produit une amplification de la conscience, c'est-à-dire une amplification de la liberté.

Je repense à la légende de la femme de Loth⁷⁹, transformée en statue de sel, dans la genèse de l'Ancien Testament. Il s'agit certainement d'une allégorie rattachée au sel de la mer Morte, où se déroule la légende. Par analogie, si, dans une situation nouvelle, je me tourne vers le passé afin d'y trouver des repères pour agir, je risque de m'immobiliser, de me pétrifier, de ne plus pouvoir avancer, car le passé ne coïncide pas avec la situation présente. Mon espace de représentation risque de se figer, notamment sur des expériences

76 Jean-Paul Sartre, *L'être et le néant*, Gallimard, Paris, 1976.

77 Silo, *Conscience et fuite*, texte apocryphe, 1975, p. 6.

78 Luis Alberto Ammann, *Conscience en émoi, Autolibération*, Op. Cit., p. 276.

79 L'histoire de la femme de Loth semble être en partie fondée sur une légende populaire et apparaît dans la Bible, dans le Livre de la Genèse. Elle est également mentionnée dans les livres deutérocanoniques, dans le Livre de la Sagesse (10:7) ainsi que dans le Nouveau Testament (Luc 17:32).

anciennes liées à l'échec, ou à une sensibilité empreinte de nostalgie, ou à une crainte irrationnelle, etc. Cela me paralyse. Je dois fournir un effort pour ne pas m'arrêter aux images présentes dans l'espace de représentation, et les modifier ou au moins les amplifier et les rendre malléables, flexibles, afin de me laisser porter vers l'inconnu. Ce faisant, le temps s'arrête, l'espace-temps s'immobilise, je suis comme suspendu entre le passé qui fut et le futur qui sera. J'attends donc patiemment, puis la chaîne d'images se déploie ; elles affluent et se déroulent... et enfin, le futur ouvre ses portes.

J'ai des registres des choses passées, mais la direction de ma conscience est toujours en recherche, toujours en mouvement vers l'avant, même si elle essaie de faire revenir des événements qui se sont produits il y a longtemps, qui n'ont rien à voir avec le moment présent. Ma vie, dans ce sens et en général, est tournée vers le passé, mais les actes de conscience sont toujours futuristes, ils vont toujours de l'avant. La conscience est propulsée vers l'avenir. Cela crée de grandes contradictions. La structure de la conscience est toujours futuriste, toujours à la recherche d'objets. Et l'attitude générale est tournée vers le souvenir, vers la recherche de choses qui sont passées. Cela crée une grande contradiction en raison de la propre mécanique futuriste de la conscience⁸⁰.

Localisation de l'image

Quasiment tous les courants qui s'intéressent à l'image connaissent le rôle important que celle-ci joue dans la société. On s'en sert pour appuyer les idées, les théories et les argumentations, ainsi que comme outil pour influencer les comportements, y compris pour manipuler et conditionner. Cependant, le lien entre la perception et les représentations internes est-il clair ? Est-il évident que les images ont un effet sur les conduites parce qu'elles sont associées à des représentations ? Leur influence sur les comportements est-elle rigoureusement maîtrisée ? La relation image-conscience est-elle claire ?

A ces questions, Silo apporte des précisions et au cours d'une conférence qu'il donna en 1990, il exprima son intérêt pour le phénomène de l'origine de l'action, sa signification et son sens, et émet cette hypothèse en relation avec l'image : « la conscience n'est ni le produit ni le reflet de l'action du milieu, mais, prenant les conditions que celui-ci impose, elle finit par construire une image ou un ensemble d'images capables de mobiliser l'action vers le monde et par-là de le modifier⁸¹ », et il ajoute : « L'image est une re-présentation structurée et formalisée des sensations ou des perceptions qui proviennent ou sont provenues du milieu extérieur ou intérieur. Cette représentation, qui résulte précisément de la structuration effectuée, ne peut être considérée comme une simple "copie" passive des sensations, ainsi que le croyait la psychologie naïve⁸² ».

Cependant, dans l'ouvrage *Contributions à la pensée*, il va plus loin et relève l'importance de la localisation de l'image dans l'espace de représentation. Il précise : « L'image est une manière active pour la conscience d'être dans le monde, une façon d'être qui *ne peut être indépendante de la spatialité* et une façon d'être dans laquelle les nombreuses fonctions qu'elle accomplit dépendent de la position qu'elle occupe dans cette spatialité⁸³ ».

80 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo* (*Canaries 76, 22 conférences de Silo*), Op. Cit., p. 160.

81 Silo, *Silo Parle, Contributions à la pensée*, Op. Cit., p. 157.

82 *Ibid.*, p. 160.

83 Silo, *Contributions à la pensée*, Éditions Références, Paris, 2019 (© 1990), p. 13.

Ainsi, dans l'espace de représentation, non seulement la signification et la charge de l'image sont importantes, mais également la localisation, et spécialement la profondeur, qui est, de plus, non fortuite. Nul doute que les images les plus profondes à l'intérieur de soi ont une signification plus profonde que les images périphériques.

Afin de vérifier cette question de l'influence de l'emplacement de l'image, je réalise quelques pratiques de représentations en fermant les yeux : je commence par imaginer en détail l'appartement où je vis, puis le quartier et ses activités, ses bruits, ses odeurs... Ensuite je me représente la ville... et après quelques secondes la planète... J'observe les mouvements des globes oculaires et la sensation d'expansion de l'espace lorsque je passe d'un plan à l'autre. J'observe qu'en élargissant le paysage, les registres sont différents : la sensation est celle d'agrandir aussi mon espace de représentation.

J'imagine maintenant que je suis sur une autre planète, précisément sur la Lune ... Je regarde la Terre... Je constate que mes globes oculaires se dirigent vers le bas et ma tête tend à s'incliner aussi vers le bas, comme si je regardais la Terre d'en haut. C'est logique puisque, pour nous, de la Terre, la Lune se trouve toujours là-haut, au-dessus de nous ; donc si je m'imagine là-bas, je regarde vers le bas. Il existe donc une mémoire kinesthésique de la spatialité des images.

Maintenant j'évoque une personne aimée... Elle se trouve au loin vers la droite dans le paysage... J'observe comment mes globes oculaires se dirigent alors dans cette direction. Elle se dirige vers le centre du paysage puis s'approche de moi et m'adresse un geste amical... Mes globes oculaires la suivent et mes émotions augmentent positivement. Puis elle s'éloigne vers la gauche, descend un escalier et disparaît... J'observe le mouvement de mes yeux qui suivent ses déplacements, et j'observe également les réactions émotives me que produit son éloignement.

J'imagine maintenant une personne avec qui je suis en conflit... Elle se trouve au loin devant moi. Subitement, elle s'approche en courant... J'observe comment, plus elle s'approche, plus mon corps se tend... J'essaie de localiser dans quel endroit du corps je sens des tensions. La personne se trouve maintenant près de moi, à quelques centimètres... J'observe mes émotions... Maintenant, elle fait demi-tour et retourne vers l'endroit d'où elle est venue... J'observe combien mon corps se relâche.

J'évoque maintenant un être cher qui est parti de ce monde il y a des années. J'observe à quel point j'ai tendance à aller chercher les images de ce proche vers le fond de moi-même, vers le fond de l'espace de représentation. En cherchant des souvenirs, mes yeux tendent à regarder à l'intérieur de moi et non pas à l'extérieur. Tout à coup je la vois et nous nous regardons... Une grande émotion m'envahit.

Enfin, j'évoque un homme ou une femme pour qui j'ai une grande admiration : un maître, une déesse, un guide, un sage... J'observe l'émotion que me procure son image, et je localise l'endroit où celle-ci se trouve dans l'espace de représentation, ainsi que la taille et le volume qu'elle y occupe ; est-elle située en haut de l'espace, devant moi ou plus bas ? Est-ce que je la sens à l'intérieur de moi ou à la périphérie de mon corps ? Je remarque que le fait de situer l'image au centre de ma poitrine m'apaise.

Fernando Alberto Garcia exprime comment l'image d'une référence intérieure, en l'occurrence un guide, occupe un volume qui peut envahir complètement, donc occuper tout l'espace de représentation et pousser à agir avec force : « Parmi tous les types d'images, ce sont tout particulièrement les "images-guides", qui donnent direction à une recherche, à une aspiration située dans les niveaux élevés de l'espace de représentation. Ces images sont liées au sens de la vie, à une perception du futur qui impulse ou "aspire" notre conduite, notre situation actuelle. En elles prédomine le futur, et non pas le passé.

Ce sont des images simples, statiques ou dynamiques, avec lesquelles on interagit ou non, ou bien des images composant un paysage ou des scènes avec un certain argument. Dans tous les cas, elles possèdent une forte charge affective⁸⁴ ».

Au fil des différentes pratiques, je constate que l'espace de représentation devient plus ou moins sombre ou lumineux. Je m'y sens englobé ou, au contraire, je le sens dans un point précis du corps. Je peux également le sentir au fond de moi-même, dans des régions plus profondes.

Alors que dans le monde réel, je suis conditionné par les situations et par la matière, dans le monde intérieur, ma liberté de mouvement est illimitée et je peux y modifier les images à volonté et donc, en conséquence, modifier mon action dans le monde réel, étant donné que tout part de la réalité intérieure.

En descendant dans l'espace de représentation, celui-ci devient plus sombre. Au fur et à mesure que l'on monte dans l'espace de représentation, il devient plus clair... Cette obscurité dans la descente et la clarté dans la montée sont en fait liées à deux phénomènes : l'un, l'éloignement des centres optiques ; l'autre, le système habituel d'idéation et le système habituel de perception dans lequel nous avons associé la lumière du soleil dans le ciel, etc., et le manque de lumière dans les profondeurs. Cela se modifie sans aucun doute dans les endroits où la neige est presque continue et le ciel est sombre, comme le décrivent les habitants des zones très froides et brumeuses. D'autre part, il y a des objets en hauteur qui sont obscurs, même lorsque l'espace de représentation est plus éclairé et il y a des objets qui sont clairs dans les profondeurs de l'espace de représentation⁸⁵.

Il y a localisation, contraction ou expansion de l'espace de représentation, selon la nature et la charge émotionnelle des images qui s'y trouvent. Lorsque je suis pris par la violence, celle-ci occupe un volume en moi, voire m'envahit complètement, et donc envahit tout l'espace. Je me trouve prisonnier d'une "forme mentale violente".

En accord ou pas avec le monde que je perçois et en fonction de la valeur que je lui attribue, les images présentes dans mon espace de représentation changent de charge et d'emplacement. Par exemple, si la monarchie est une valeur reconnue dans le paysage social et si je l'approuve, lorsque je ferme les yeux, l'image du monarque se situe plutôt dans la partie haute de mon espace de représentation, elle est lumineuse plutôt qu'obscur, et située à une certaine distance de moi, car le roi est inaccessible et intouchable. Si j'essaie de visualiser son image dans la partie basse de l'espace, de l'obscurcir et de m'approcher du roi, je note une certaine tension ; mon estomac se noue et j'ai l'impression que nous ne sommes pas à notre place, ni lui ni moi.

À l'inverse, si je suis en désaccord avec la monarchie, j'ai tendance à situer, dans mon espace de représentation, l'image du monarque à un niveau plus horizontal, voire vers le bas. Je le vois moins lumineux et le sens plus proche, jusqu'à pouvoir le toucher, comme pour signifier notre proximité en tant qu'êtres humains.

L'exemple est valable pour tout système de valorisation ou d'autorité... avec le père, la mère, un chef, un leader, un subalterne, un collègue de travail, un proche, etc. Dans la société, les codes de bonne ou mauvaise conduite, les modèles à suivre ou à rejeter, les

84 Fernando Alberto Garcia, *Le guide intérieur comme appui pour les travaux d'École*, 2011 : [En ligne], Consulté le 16 novembre 2022, URL : https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Guideinterieur_FernandoGarcia.pdf, p. 10.

85 Silo, *À propos de l'énigme de la perception*, tiré de l'ouvrage de Andrés Korysma : *Espace de représentation, profondeur et point de contrôle* (*Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit, p. 54).

valorisations, les systèmes hiérarchiques, etc. induisent des représentations dont la spatialisation revêt une très grande importance.

L'espace de représentation se situe entre moi et le monde, dans une couche de profondeur allant de la plus périphérique à la plus profonde (plus en arrière, comme au fond de moi, avec des contenus sédimentés qui agissent en tréfonds, quelquefois de façon permanente), plutôt située vers le haut ou vers le bas de l'espace.

Lorsque je suis attentif à cette intersection entre les deux mondes – interne et externe –, je détecte quelles parties du corps sont tendues, quelles émotions m'assaillent et quelles charges ont les images qui s'y trouvent. Je me rends compte de mes idées arrêtées, de mes émotions incoercibles, et des réactions qui, si elles tendent à être impulsives, peuvent être source de grande violence. Je peux également méditer, faire silence, vider les images de leur charge, voire éliminer les images elles-mêmes, et m'approcher de la lisière d'un autre espace-temps plus profond qui semble m'attendre, et d'où, quelquefois, émerge l'intuition, l'inspiration poétique, l'indéfinissable.

Toute impulsion qui s'achève dans l'intracorps ou à l'extérieur du corps produit des registres se situant à différents emplacements dans l'espace de représentation. C'est grâce à cela que l'on peut réaliser que les impulsions de l'intracorps se placent à la limite tactile cénesthésique vers l'intérieur et que les impulsions qui aboutissent par des actions dans le monde sont enregistrées à la limite tactile kinesthésique⁸⁶.

À la périphérie de mon espace de représentation, le tourbillon des bruits quotidiens et mes contenus violents forment un barrage étanche qui isole de mon monde intérieur plus profond, là où, précisément, je peux puiser de nouvelles images, là où peuvent surgir de nouveaux paradigmes.

Dans de très rares situations, très temporairement et très brièvement, on quitte le courant habituel du "je" et on entre dans un autre espace et un autre temps, un espace mental profond qui n'est pas celui que nous fournit la perception. Il existe un espace profond dans la conscience que je peux trouver et un temps qui n'est pas celui, séquentiel, dans lequel je vis. Il existe des niveaux d'approfondissement des espaces internes⁸⁷.

Un travail d'investigation assidue me donne accès à ces régions plus profondes du monde intérieur. De nouvelles configurations de l'espace de représentation apparaissent avec une autre dimension, une autre amplitude, différente de celle à laquelle je suis habitué dans le quotidien.

J'accède à ces espaces plus profonds par un pont de silence qui enjambe les bruits qui me submergent, qu'ils soient positifs ou négatifs (mes projets, mes réflexions, mes préoccupations, mes soucis, mes problèmes, etc.). En l'absence de bruits, le silence se fait entendre. Dans cet espace, patiemment, sans expectative, j'attends, sans rien attendre. L'expérience dépasse les mots, et je ne peux avoir les registres de ces espaces profonds qu'à partir de l'expérience et non par la théorie.

Il s'agit du silence de la conscience, de toute perception externe ou interne et de toute représentation, c'est-à-dire de tout registre, afin que la recherche ultime de la conscience puisse se manifester dans toute sa dimension⁸⁸.

86 Silo, *À propos des Notes de psychologie*, causerie au Parc La Reja, Buenos Aires, 17 mai 2006. [En ligne], consulté le 30 août 2022, URL : <https://www.youtube.com/watch?v=wsJm1QLBpqq>

87 Silo, *Le profond*, causerie à Santiago du Chili, 8 septembre 2002, tiré de l'ouvrage de Andrés Koryzma : *Espace de représentation, profondeur et point de contrôle (Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit., p. 13).

88 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido (Énigmes, formes, spatialité et sens)*, Op. Cit., p. 45.

Les observations précédentes m'amènent à réviser ma relation avec mes proches et mes connaissances et à observer quelle place ils occupent dans mon espace intérieur lorsque je les évoque. Je comprends également l'intérêt de localiser correctement mes meilleures aspirations et mes projets les plus dignes dans l'espace de représentation. Je dois charger cet espace de bien-être, de paix, de force, et de joie, afin qu'il s'étende au-delà de mes propres perceptions et représentations, afin qu'il parvienne chaque fois plus loin dans le paysage humain.

Nul doute que les grandes figures de la non-violence ont été en contact avec ces espaces profonds à partir desquels ont surgi leurs meilleures inspirations et orientations.

Projection de l'espace de représentation

L'espace de représentation est le passage obligé entre la conscience et le monde, même si je n'ai pas conscience de cet espace. Tout stimulus provenant du monde, y compris de mon monde intérieur, se répercute dans le corps sous forme d'images visuelles, tactiles, cénesthésiques, etc. et donne lieu à la forme de mon espace de représentation. Les réactions qui suivent, qu'elles soient violentes ou non-violentes, s'expriment automatiquement au travers des centres de réponses⁸⁹ même si je ne m'en rends pas compte, alors même qu'il s'agit une réponse de ma conscience.

En revanche, si à ce moment précis j'essayais de capter mon espace de représentation, je me rendrais compte que ma réponse part de cet espace. Celui-ci est donc en quelque sorte la prothèse virtuelle de l'intentionnalité de la conscience, c'est-à-dire la plateforme abstraite qui sert à s'exprimer dans le monde.

La façon d'être de la conscience dans le monde est fondamentalement un mode d'action en perspective, dont la référence spatiale immédiate est le propre corps et non pas seulement l'intracorps. Mais le corps, en étant objet du monde, est également objet du paysage et objet de transformation. Le corps finit par devenir la prothèse de l'intentionnalité humaine. Si les images permettent de reconnaître et d'agir, alors c'est selon la manière dont se structurera le paysage des individus et des peuples, selon leurs nécessités (ou ce qu'ils considèrent comme leurs nécessités), qu'elles tendront à transformer le monde⁹⁰.

De plus, chaque réponse que je donne à partir d'un centre de réponse, par exemple le centre intellectuel, change la nature de mon espace de représentation. Les images qui y apparaissent se modifient en fonction de ma réponse, dont la conscience tient compte pour actualiser les réponses qu'elle va impulser. Ainsi, à chaque réponse que je donne, la conscience modifie les images contenues dans l'espace de représentation et éventuellement leur localisation.

Ainsi, l'action, au travers de mes centres de réponses, de même que la non-action, modifie le registre que j'ai de mon espace de représentation : ' Je vois une personne âgée tenter de traverser la chaussée bondée de véhicules. Je la sens angoissée et l'envie de l'aider surgit aussitôt... Mais je me souviens du rendez-vous où l'on m'attend... Après un bref instant d'hésitation, je décide de poursuivre mon chemin. Alors que je m'apprête à

89 Centres de réponses : synthèse conceptuelle se référant à un mécanisme du psychisme qui donne une réponse au monde de la sensation. La réponse est la manifestation de l'activité du centre vers le milieu extérieur ou intérieur. Nous pouvons différencier les centres de réponses, soit par l'activité, soit par la fonction qu'ils remplissent, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 262.

90 Silo, *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 54.

m'éloigner, un sentiment désagréable m'envahit, un registre de contradiction. Je me rends compte de la violence de mon acte ou plus précisément de mon non-acte. Je reviens sur ma décision. Je m'approche de la personne âgée, lui prends le bras et l'aide à traverser la rue. Une fois l'acte réalisé, une sensation interne d'unité et de cohérence avec moi-même envahit mon espace de représentation, qui a changé de nature en l'espace de quelques secondes '.

Tant les changements de position que les transformations d'images mettent l'espace de représentation au centre de la capacité de l'être humain de changer ses situations personnelles et sociales. Au contraire, l'incapacité de produire des transformations d'images tant en les modifiant qu'en altérant leurs positions reflète une certaine rigidité dans les mécanismes de conscience, qui empêchent l'adaptation d'un individu aux circonstances changeantes, cela étant également un facteur de souffrance personnelle et sociale [...]. Il n'y a pas de changement possible sans changement interne, intentionnel, des images qui nous bougent et nous inspirent⁹¹.

Une expérience, à la fois simple et profonde, me montre comment se projette cet espace, dans lequel la cénesthésie joue le plus grand rôle. ' Une situation anecdotique, a priori bénigne, me plonge dans un état d'énervement qui finit par m'altérer complètement. Lorsque j'essaie de me calmer, je produis l'inverse et je m'énervé encore davantage. La journée se passe avec une sensation d'agitation intérieure qui empêche toute personne de m'approcher et qui me rend impossible également de m'approcher des autres. Le lendemain matin, à peine réveillé, me revient le souvenir de la journée précédente. Je tâche de faire silence et je profite d'être encore à moitié endormi pour me relâcher, puis je me mets à observer mon espace de représentation. J'observe que mes tensions musculaires, émotives et mentales ont quasiment disparu concernant cet événement. En revanche, en évoquant la situation, je remarque que j'éprouve des sensations internes liées à des images visuelles quasi oniriques, traduites par la cénesthésie : je suis entouré (ou enfermé) par une sorte de matière-énergie grisâtre en forme de cube. La masse, à la fois volatile et compacte, crée une couche hermétique qui m'isole du monde. Je comprends que je me suis créé un rempart de protection, comme un double. Souhaitant sortir de ce piège, imaginaiement je tente d'expulser hors de mon corps cette matière-énergie et je tente ainsi de sortir de cette illusion. Peu à peu, les images cénesthésiques se relâchent jusqu'à se dissoudre complètement. Je sens mon corps s'alléger, libéré de ces tensions internes '.

Je comprends comment la violence se traduit par des tensions musculaires, émotives et mentales, mais surtout cénesthésiques. Autant les premières se dissipent facilement, autant les tensions de l'intracorporel s'installent avec davantage de permanence dans le corps et projettent des images internes qui orientent mon expression dans le monde de façon peut être moins perceptibles que les images visuelles, mais plus influentes.

Lors des activités journalières, nous sommes impulsées par des projets, des rêveries, des illusions et des aspirations qui nous portent et nous transportent, et nous pouvons aussi être impulsés par des états qui nous freinent comme le ressentiment, la frustration, la cupidité, par exemple. Toutes ces impulsions sont associées à des registres cénesthésiques qui se traduisent en images porteuses d'action qui apparaissent dans l'espace de représentation.

Il m'arrive de sentir cet espace devant moi, au niveau de la poitrine. Il me tire comme s'il m'aspirait vers l'extérieur, allant au-devant du monde, me poussant à le suivre. Lorsque

91 Silvia Bercu-Swinden, *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, Op. Cit., p. 31.

cet espace est chargé de bienveillance, le registre qui l'accompagne se manifeste comme une coprésence qui se déclenche au simple contact de l'autre. Curieusement, lorsque je parviens à me connecter à un être qui m'est totalement inconnu, le registre s'intensifie et s'enflamme comme un feu. Je rapproche cette expérience à une autre du passé : ' Il y a des années, un ami m'avait dit que j'avais le "feu sacré" ; je m'étais alors senti extraordinaire. Depuis, au cours de mes activités humanistes j'ai constaté que tout le monde détient ce feu sacré, mais qu'il faut l'allumer '. La relation à l'autre s'humanise lorsque ce feu sacré s'enflamme dans l'espace de représentation.

Conclusion

L'utilité de l'espace de représentation, dont j'avais l'intuition en commençant ce travail, s'est confirmée au fil de cette investigation, largement nourrie par les différents apports sur le sujet, à commencer par ceux transmis par Silo.

Au terme de cette étude expérimentale surgit une autre intuition concernant la destinée de ce concept : dans un avenir qui pourrait être proche, l'espace de représentation devient un élément essentiel dans la société : de nombreux penseurs le plébiscitent et des Universités l'intègrent dans les cursus ; les hommes et les femmes l'adoptent "naturellement" dans leur quotidien, comme référence.

Cette exploration m'a ouvert de nouveaux horizons. J'ai compris la nécessité de développer et d'affiner la perception de mes sensations cénesthésiques, de les sentir et les écouter. J'ai vu l'intérêt de m'appuyer sur mes registres afin d'affiner ma capacité à détecter mes contradictions, et donc d'agir avec plus de cohérence. J'ai appris à observer la façon dont ma perception et mes représentations interagissent constamment et influencent mon interprétation du monde, ainsi que ma conduite. J'ai confirmé ce qui était déjà une évidence par expérience : le pouvoir des images, non seulement de celles qui sont visuelles et attrayantes, mais surtout de celles qui concernent l'intracorps.

J'ai découvert comment, lorsque mon espace de représentation se manifeste à la périphérie de mon corps, le moindre stimulus qui me dérange m'incite à réagir de façon impulsive, alors que lorsqu'il est plus interne, cet espace me rend moins réactif. Je peux entrer en relation avec les autres êtres humains avec davantage de fluidité, moins collé à des images à défendre. Je comprends que l'attention à cet espace permet une véritable rencontre avec l'autre être humain ; je suis plus ouvert à ses points de vue et peux exprimer mes opinions sans les imposer. Nous communiquons d'espace à espace, tels des vases communicants.

Par ailleurs, j'ai compris combien l'espace de représentation est un élément clé pour sonder les espaces les plus profonds et les plus lumineux du monde intérieur.

Apprendre à détecter cet espace et s'en servir en tant que réelle antichambre de l'implication dans le monde s'avère d'un grand intérêt, parce que si cet espace est une sorte d'écuse entre la conscience et le monde, c'est également un lieu où je peux réaliser les investigations les plus significatives, autrement dit c'est aussi l'antichambre de l'accès à des espaces plus profond en soi.

L'espace de représentation est un tremplin vers le monde tangible pour y faire reculer la douleur et la souffrance et repousser les limites du possible, et c'est également un tremplin vers le monde intérieur, accessible à tous les explorateurs en quête d'infini.

Bibliographie

- **Álvaro Orús**, *Jeu de 3 vidéos : Sensation, perception et image ; Niveaux de conscience et états altérés ; Idées sur l'espace de représentation*, Madrid, 2020.
- **Andrés Koryzma**
 - *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Ediciones león Alado, Madrid, 2015.
 - *Silo y la cenestesia*, Parques de estudio y reflexión Punta de Vacas, 2018.
- **Arnaud Plagnol**, *Espaces de représentation*, CNRS éditions, Paris, 2004.
- **Daniel León**, *L'exploration de l'espace intérieur et le travail avec la force*, Centre Mondial d'Études Humanistes, Buenos Aires, 2006.
- **Eduardo Gozalo**, *Commentaires sur la mémoire et le double*, Parcs d'étude et de réflexion Attigliano, 2022.
- **Ernest Dupré**, *Pathologie de l'imagination et de l'émotivité*, Payot, Paris, 1925.
- **Fernando Alberto Garcia**, *Le guide intérieur comme appui pour les travaux d'École*, Parc d'étude et de réflexion Punta de Vacas, 2011.
- **Gustavo Hoerth**, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*, Parcs d'étude et de réflexion La Reja, 2020.
- **Jean-Paul Sartre**, *L'être et le néant*, Gallimard, Paris, 1976.
- **José Ortega y Gasset**, *Le spectateur*, Éditions Rivages, Paris, 1999.
- **Luis Alberto Ammann**, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004 (© 1980).
- **Marisa Gabaldón**, *Comunicación entre espacios*, Parcs d'étude et de réflexion Toledo, 2013.
- **Michel Odoul**, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, Paris, 2022.
- **Michel Wieviorka**, *La violence*, Éditions Pluriel, Paris, 2020.
- **Ouvrages collectifs**
 - *Manual de formación del Movimiento Humanista*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009.
 - *Unité d'investigation sur l'action de forme*, Parcs d'étude et de réflexion La Belle Idée, Odena, Pravikov y Schlamau, 2022.
- **Philippe Moal**
 - *Pistes pour la non-violence*, Éditions Références, Paris, 2022.
 - *Violence, conscience, non-violence*, Éditions L'Harmattan, Paris, 2017.
- **Policarpo Luna Durán**, *La experiencia de la forme*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022.
- **Serge Netsine**, *Revue Psychologie*, Paris, 1959.
- **Silo**
 - *À propos de l'énigme de la perception*, îles Canaries, 1978.
 - *À propos des Notes de psychologie*, Parc d'étude et de réflexion La Reja, 2006.
 - *Canarias 1976 : 22 conferencias de Silo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2019.
 - *Charlas de Drummond*, Ediciones León Alado, Madrid, 2008.
 - *Conscience et fuite*, texte apocryphe, 1975
 - *Contributions à la pensée*, Éditions Références, Paris, 2019 (© 2006).
 - *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2014.
 - *La modification du tréfonds psychosocial*, Rio de Janeiro, 1982.
 - *Le profond*, Santiago du Chili, 2002.
 - *Notes de psychologie*, Éditions Références, Paris, 2011 (© 2006).
 - *Silo parle*, Éditions Références, Paris, 2013 (© 1995).
 - *Transformaciones de impulsos*, Corfou, 1975.
- **Silvia Bercu-Swinden**, *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, Parc d'étude et de réflexion La Belle Idée, 2017.
- **Viktor Emil Frankl**, *Le thérapeute et le soin de l'âme*, Inter Éditions, Paris, 2019.