

Présence en le monde et présence du monde

Domenico Masciotra, ASCAR inc.

masciotra.domenico@gmail.com

Présentation à l'atelier du 2 août 2021, Activité de formation précolloque.

Colloque international et multidisciplinaire

[L'Énaction en perspective et en prospective](#)

Du 23 au 27 août 2021

Ce document contient le texte que j'avais préparé pour ma présentation. Il comprend des informations que je n'ai pas présentées, question de temps et aussi parce que ma présentation a été en partie spontanée. J'y ai apporté quelques modifications mineures et quelques ajouts aussi mineurs.

Présence en le monde et présence du monde



J'ai trouvé sur un site Internet ce principe : Soyez une présence, pas la personne. La présence renvoie à l'idée d'ÊTRE, alors que la personne renvoie à l'EGO ou à ce que je pense que je suis et non pas à ce que je suis véritablement. On peut relier les deux, la présence et la personne, de la manière suivante :

Une personne se manifeste dans et par la qualité de sa présence mentale en action et en situation.

Lorsque la présence est optimale, on dira en danse, en musique, en théâtre ou dans les sports que la personne est dans un état de grâce ou un état de fluidité, dans le sens que tout baigne dans l'huile pour elle, que tout lui réussit et qu'elle est en harmonie complète avec le monde physique aussi bien que social.

En élevant sa présence, le monde devient plus présent. La présence, lorsqu'elle est optimale, se traduit en un mieux vivre à l'unisson avec le monde et un mieux vivre ensemble avec les autres.

But de la présentation

Perspective énaïve de la présence

Postulats

Représentationnalistes ↔ Énaïfs

Place de la présence

Approche par compétences (APC)

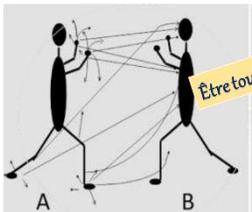
Mindfulness (pleine présence) → Présence énaïve soutenue

Le but de la présentation est de proposer une perspective énaïve de la présence.

- Je vais d'abord définir le concept de « postulat ».
- Je vais ensuite contraster les postulats de deux paradigmes : ceux du représentationnalisme et l'énaïve, puis examiner la place de la présence dans chacun de ces deux paradigmes.
- Enfin, je proposerai une interprétation énaïve de la pleine présence (Mindfulness) en termes de présence énaïve soutenue.

Mon intérêt pour la *présence*

Pratique des arts martiaux (KARATÉ-DO)



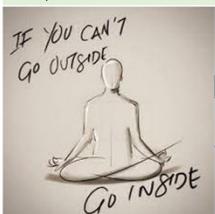
Présence: Pouvoir d'agir actualisé

Mon intérêt pour la présence vient de deux pratiques. D'abord de la **pratique des arts martiaux**, surtout le karaté, pendant près de 40 ans. Voici quelques leçons que j'en ai tirées.

1. L'adversaire le plus important ce n'est pas celui qui est en face de soi. L'adversaire, il est en nous : c'est notre Ego. Il faut apprendre à ÊTRE, à faire une croix sur son Ego, c'est-à-dire développer une présence, une présence mentale en action et en situation.
2. Pour devenir une présence, il faut développer un pouvoir d'agir pratique en karaté. Il est illustré par les flèches dans l'image.
 - Les flèches courtes représentent les possibilités défensives
 - Les flèches longues, les possibilités offensives.
3. Être présent c'est actualiser son pouvoir d'agir. Il faut **se faire tout action**, ne pas penser à ce qu'on fait, simplement agir, devenir une conscience agissante. Au karaté, cela veut dire penser avec ses mains et ses pieds surtout, mais en fait, avec tout son corps, donc aussi avec sa tête, mais surtout pas seulement dans sa tête.
4. Autre chose que j'ai apprise : il faut faire unité avec l'adversaire. Il ne faut pas s'opposer à ce qu'il fait, mais le retourner contre lui, s'en servir à son avantage.

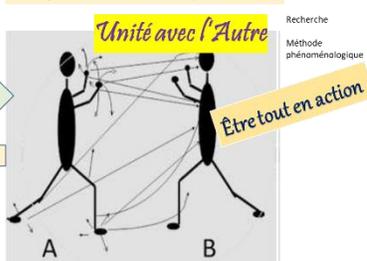
Mon intérêt pour la *présence*

Pratique des arts de la méditation



- La méditation, c'est actif
- Présence à soi
- Présence au monde → monde présent

Pratique des arts martiaux (KARATÉ-DO)



Présence: Pouvoir d'agir actualisé

Mon autre pratique est celle de la méditation (je ne sais pas comment la qualifier : peut-être méditation ZEN).

Il y a un post qui a circulé pendant le confinement dû à la pandémie de la covid-19. Il dit ceci : Si vous ne pouvez pas aller à l'extérieur, allez à l'intérieur. Cela renvoie, a priori, à une quête d'intériorité, de présence à soi. Mais cela n'est pas tout à fait exact. La méditation, ce n'est pas un enfermement sur soi, mais plutôt élargissement de soi dans les deux sens (intérieur, extérieur).

1. La méditation, ce n'est pas passif du tout, c'est même très actif. Ce n'est pas seulement relaxer, se détendre, c'est aussi et surtout s'énergiser, élever sa présence en l'énergisant.
2. Dans mon cas, je cherchais à transposer les effets de la méditation dans la pratique du karaté et dans la vie quotidienne, notamment dans toutes les relations aux autres.
3. La méditation, c'est une présence à soi, mais aussi, en même temps, une présence au monde. C'est une quête d'unité avec le monde, une unité soi-monde. Le mondé vécu prend le dessus sur le monde réfléchi.
4. Les deux pratiques (karaté et méditation) étaient combinées. Il y avait de continuels allers et retours entre les deux pratiques. L'idée était de faire du karaté une activité de méditation en action. En fait, la pratique du karaté aidait à la méditation et la méditation aidait à la pratique du karaté.

Unité avec l'Autre



La présence de l'un rend l'autre présent et vice versa.
Au total, il n'y ni moi, ni toi...
que de la danse.

Couplage structurel entre deux présences

L'unité avec l'Autre est plus facile à imaginer dans les relations de coopération comme dans la danse en couple. La présence de l'un rend l'autre présent et vice versa.

Le couplage structurel proposé par Varela et al (1993) s'applique entièrement ici, sauf qu'il s'agit d'un couplage entre deux présences en action de haut niveau.

Lorsqu'on regarde un couple professionnel danser, on ne voit plus deux personnes, mais **deux ÊTRES dansant en synergie**. Au total, il n'y ni moi, ni toi, mais que de la danse.

C'est ce que peut vouloir dire soyez la présence, pas la personne. Ici cela devient : soyez deux présences dansantes unifiées et non pas deux personnes. Par analogie, au théâtre, on dira qu'on veut voir le personnage et non pas l'acteur.

Postulat

Principe non démontré que l'on accepte et que l'on formule à la base d'une recherche ou d'une théorie (CNRTL)

Postulat matérialiste: Tout est matière.
La science étudie le monde matériel.

Une définition de postulat : « Principe non démontré que l'on accepte et que l'on formule à la base d'une recherche ou d'une théorie » (CNRTL)

Prenons l'exemple d'un postulat matérialiste : tout est matière. La science étudie donc le monde matériel et l'esprit fait partie de ce monde matériel et se comporte selon les lois de ce monde.

Toutes les théories ont leurs postulats. Ils peuvent être implicites ou explicites. Mais pour contraster les théories, il est bon de les expliciter. Je vais tenter d'en expliciter quelques-uns dans le but de contraster deux paradigmes épistémologiques : le représentationnalisme et l'énaction.

Postulats représentationnalistes Approche par compétences (APC)

1. La cognition cervicale (esprit ≈ cerveau)
2. Des « objets » de connaissance se conservent en mémoire
3. Les « objets » en mémoire = ressources mobilisables (toolbox, Lave, 1988)
4. La compétence → **capacité de mobiliser** des savoirs ou d'autres compétences.
5. Dualisme corps vs esprit (cerveau vs reste du corps)
6. Dualisme personne (**ou présence**) vs monde
7. Une idéologie utilitariste: est bon ce qui est utile.
 - Les savoirs sont viables s'ils sont utiles
 - Savoir ne suffit pas: il faut savoir utiliser ses savoirs
 - D'où la **conception de la compétence en termes de savoir mobiliser**.

considère comme des objets manipulables, utilisables.

3. On postule que les « objets » en mémoire constituent des ressources mobilisables. Cela nous amène à la métaphore du *toolbox* (coffre à outils) de Lave (1988). Selon cette auteure, la mémoire est conçue métaphoriquement comme un coffre à outils, celui du menuisier par exemple. Selon la tâche à accomplir, le menuisier prend un outil dans son coffre, l'utilise et ensuite le remet intact dans son coffre. Le coffre à outils (la mémoire) est plein de savoirs diversifiés et on y retrouve aussi des compétences.

L'approche par compétences (APC) est théorisée, le plus souvent, dans une perspective représentationnaliste. Les postulats mentionnés ci-dessous sont des indicateurs des liens entre l'APC et le représentationnalisme.

1. On postule que la cognition cervicale. On croit que l'esprit est dans le cerveau ou encore que le cerveau soit la matérialisation de l'esprit.
2. On postule que des « objets » de connaissance se conservent en mémoire de manière stable. Par objet, j'entends des connaissances chosifiées, on les

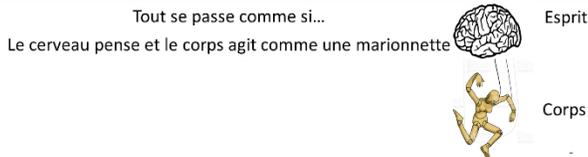
4. On postule aussi que la compétence dispose du pouvoir ou de la capacité à mobiliser des savoirs ou d'autres compétences. Tout se passe alors comme si on avait un petit homme dans la tête, l'homoncule de Dennet (1993), qui utilise les outils du *toolbox* à la manière du menuisier. Chaque compétence serait un homoncule qui peut mobiliser des savoirs ou être lui-même mobilisé par d'autres homoncules (compétences).
5. On postule un dualisme corps vs esprit (cerveau vs reste du corps). Le corps ne serait qu'un ensemble de ressources physiques (corporelles) au service du cerveau.
6. On postule un dualisme personne vs monde. La personne est un cerveau et le monde est indépendant du cerveau qui cherche à se le représenter.

Cette conception de la cognition et de la compétence se prête à une idéologie utilitariste selon laquelle les savoirs sont viables seulement s'ils sont utiles. Plus spécifiquement pour l'APC, cela veut que s'il soit nécessaire d'apprendre les savoirs relatifs à l'exercice d'un métier, celui d'enseignant par exemple, il est aussi nécessaire d'apprendre à les utiliser à bon escient. D'où la conception de la compétence en termes de savoir mobiliser.

Utilitarisme et représentationnalisme dans l'APC Place de la présence?

« C'est là l'essentiel. **Est compétent celui qui sait mobiliser** » (Naudy, 2008).

Quelques auteurs qui proposent le **savoir mobiliser** (Le Boterf, 2017; Tardif, 2003; Jonnaert, 2002; Piris et Dupuy, 2007; Piot, 2006; Perrenoud, 1999; de Montmollin, 1994; Zarifian, 1999; Leplat, 2000; Rœgiers, 2000; Rey, 2009, etc.



matérielles mobilisables. L'idée est que le cerveau pense, il est aux commandes, et le corps suit les commandes du cerveau comme une marionnette. La marionnettiste c'est le cerveau et la marionnette c'est le corps.

Utilitarisme et représentationnalisme dans l'APC. Place de la présence?

« C'est là l'essentiel. **Est compétent celui qui sait mobiliser** » (Naudy, 2008). Plusieurs auteurs de l'APC adhèrent à la compétence comme un savoir mobiliser et aux postulats représentationnalistes (voir la liste des auteurs sur la diapo).

Dans cette perspective on se trouve à penser dans sa tête. Le cerveau est aux commandes du corps comme si celui-ci constituait tout un ensemble de ressources

Quelle est la place de la présence dans l'APC? C'est une présence d'esprit dans la tête. Le corps-marionnette n'a de la présence que par l'intermédiaire de l'esprit qui le manipule. La présence est réduite à cette fonction cognitive qu'est l'attention. On y réfère parfois en termes de **présence attentive**.

La cognition étant l'affaire du cerveau, la présence au monde est indirecte, elle est représentationnelle, même lorsqu'on est en présentiel.

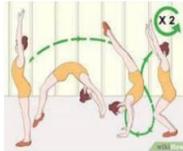
L'APC forme à des compétences, mais ne forme pas une personne compétente. En effet, selon Le Boterf (2017) qui est un des initiateurs de l'APC, « Avoir des compétences, si nombreuses soient-elles, est nécessaire, mais cela ne suffit pas pour être compétent ». Ce que dit Le Boterf se trouve à contredire l'idée qu'être compétent c'est savoir mobiliser. Ce n'est pas l'être (la personne) qui mobilise. La mobilisation est un pouvoir accordé à la compétence.

Place de la présence: **présence d'esprit dans la tête**
représentationnalisme → présence indirecte au monde,

La « présence » serait une compétence « à avoir »
(Ex.: en soins hospitaliers, Nadeau, 2006)

Avoir des compétences, si nombreuses soient-elles, est nécessaire,
mais cela ne suffit pas pour **être compétent**. (Le Boterf, 2017)

Présence *en action* et monde *en action*



En action, le monde bouge aussi
On vit le monde *en action*



On **vit** le monde *en action* même
lorsqu'on a l'impression de ne rien faire

lorsque vous vous arrêtez. Dans une activité en gymnastique, tel le salto arrière, le monde bouge aussi. Enfin, dans la haute vitesse comme en course automobile, le monde bouge aussi. En résumé, lorsqu'on est en action, le monde bouge aussi, on vit le monde en action. Qu'en est-il lorsqu'on ne fait rien et qu'on le fait bien, comme dans l'image de droite de la diapo? On vit le monde en action même lorsqu'on a l'impression de ne rien faire, parce qu'on bouge toujours un peu les yeux, on change de posture, on respire... Bref, être vivant c'est être en action et « mettre le monde en action ». On est toujours une présence en action dans un monde en action. C'est une manière de comprendre la perspective de l'énaction. Le philosophe grec Héraclite ne disait-il pas que tout est en perpétuel mouvement. Ce n'est que notre esprit incarné qui, par besoin de stabilité, considère les choses comme stables et permanentes.

On va maintenant passer à la perspective énaïve de la présence.

On est une présence en action et, ce faisant, on se présente aussi le monde en action. Quand je dis le monde en action, je parle du monde vécu et tel que vécu.

Quelques exemples simples, peut-être même simplistes. Si vous tournez rapidement votre tête (ou même seulement vos yeux) de gauche à droite, le monde autour de vous va bouger lui aussi. Si vous tournez en rond sur vous-même rapidement plusieurs fois, le monde autour de vous va aussi tourner et cela va même durer quelques secondes

Présence: dynamique mentale qui se vit **en action en situation**

Exemple d'une activité complexe → nécessite une **présence élevée**

A) Énaïve du surfeur

- 1) Mise en action de soi (agir)
- 2) Mise en action de la planche qui est le prolongement de soi
- 3) Mise en action de la vague par l'unité surfeur-planche



B) Énaïve du monde

- 1) Mise en action du surfeur par le mouvement de la planche et ses propriétés
- 2) Mise en action du mouvement de la planche par la vague
- 3) Mise en action de l'environnement immédiat (air, vent, la gravité, le poids, les propriétés de la planche, etc.) qui participe du surf



La présence est une dynamique mentale qui se vit en action et en situation.

J'ai choisi une activité complexe, le SURF, pour illustrer le dynamisme d'une présence élevée ou intense. Pour que le surf advienne, il faut que le surfeur et d'autres éléments de l'espace-temps s'activent de manière harmonieuse, qu'ils fonctionnent à l'unisson :

A. Le surfeur en action

1. Le surfeur est en action, on le voit dans l'image : il est très actif.
2. Le surfeur met en action la planche. Il ne fait pas que reposer sur la planche, il la dirige. Le surfeur et la planche font unité.
3. Le surfeur avec sa planche agit sur la

mer : on voit dans l'image du surfeur qu'il y a un sillon sur la vague qui est généré par l'action du surfeur sur la planche et la planche sur la vague.

B. Le monde en action

1. La planche agit sur le surfeur, elle le force à continuellement se rééquilibrer.
2. La vague agit sur la planche, elle la met en mouvement.
3. L'environnement immédiat (air, vent, la gravité, le poids, les propriétés de la planche, etc.) participe du surf.

En résumé, le surfeur agit sur la planche qui agit sur l'eau qui agit sur la planche qui agit sur le surfeur. Tout est *en action* et à cela s'ajoute notamment l'intensité du vent, l'effet de la gravité... bref du monde en mouvement et vécu dans l'immédiateté de son devenir. De la combinaison harmonieuse de ces énactions émerge le surf, le chef d'orchestre (l'épicentre) étant le surfeur car lui seul est vivant, lui seul vit le surf. Le surfeur, sa planche, la vague forment une unité dynamique, ce qui nécessite une approche globale pour comprendre tout ce qui est *en action* pour qu'advienne le surf. Notons qu'une telle analyse puisse s'étendre à des activités collectives : la vague et les autres éléments entrant en jeu dans l'avènement du surf peuvent représenter métaphoriquement la dynamique des relations sociales entre des coéquipiers ou des adversaires (concurrents, etc.). Pour ainsi dire, il faut apprendre à surfer dans la dynamique des relations sociales.

Quelques Postulats énaectifs

La cognition est un **agir réel en temps réel**
L'agir fait la cognition (Versace et al, 2018)
L'agir est incarné
Présence = dynamique mentale en cours d'action

Être vivant

Présence à soi
Présence directe (en action) avec le monde
présence ↔ monde présent
Présence existentielle (Leroy-Viémon, 2008)



Surfeur fait du surf en surfant

Le surfeur n'a pas « d'espace » pour faire autre chose, il se donne à fond pour générer le surf.
D'où sa **grande présence**.

Je vais maintenant présenter quelques postulats énaectifs tirés de l'exemple du surfeur.

Postulat 1. La cognition est un **agir réel en temps réel**. C'est dans le fonctionnement de l'action que se comprend la cognition.

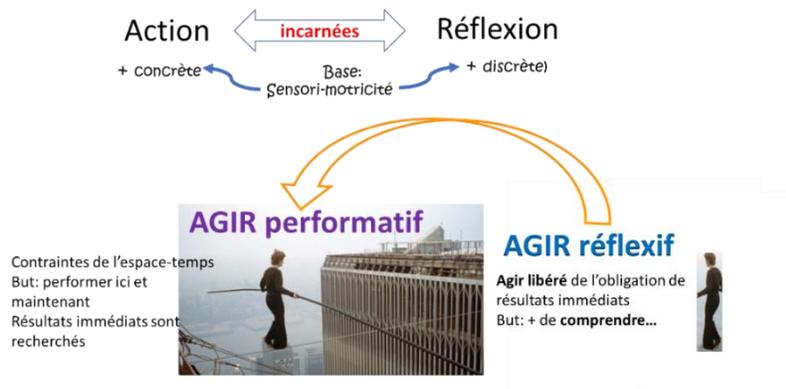
Postulat 2. L'agir fait la cognition (Versace et al, 20). Le surfeur fait du surf en surfant. Le surf est généré par tout ce qui est en action. On pourrait dire par tout ce qui est cognition-action.

Postulat 3. La cognition (ou l'esprit) est incarnée. La littérature sur l'énaction, entre autres, cherche à

démontrer cela. Ma manière de comprendre que l'esprit est incarné s'inspire de l'épistémologie génétique de Piaget (1970). Je crois que Piaget cherchait à comprendre comment un organisme vivant devient progressivement un esprit. Le départ est la chair vivante, l'organisme, et progressivement l'organisme se fait esprit. L'esprit émerge d'un l'organisme ou d'un corps agissant, il est donc forcément incarné. Par contre, pour Piaget la cognition évoluait vers le rationalisme et le représentationnalisme. Dans sa perspective, penser rationnellement n'a plus une base sensorimotrice comme c'est le cas dans les premières années de la vie et la cognition progresse, comme dans le cognitivisme, selon un processus de décontextualisation. Au contraire, dans l'énaction, la sensorimotricité est à la base du fonctionnement de la cognition à tous ses niveaux et elle ne peut se comprendre qu'en contexte, c'est-à-dire telle qu'elle survient ici et maintenant.

Postulat 4. La présence est une dynamique mentale en cours d'action. C'est votre dynamique mentale actuelle qui vous habite, par exemple, alors que vous participez à cet atelier.

Postulat 5. Être vivant, c'est être à la fois une présence à soi et une présence au monde. La présence est existentielle : elle est le fait d'être présent en action et en situation et de faire être le monde en action et en situation.



Action et réflexion sont deux types d’agir et les deux sont incarnés. Les deux ont une base sensorimotrice, sauf que la base sensorimotrice est plus concrète dans le cas de l’action et moins concrète dans la réflexion. On peut alors distinguer l’agir performatif de l’agir réflexif. L’agir performatif est illustré par l’image du somnambule qui traverse, en marchant sur une corde raide, du toit d’un édifice multi-étages à celui d’un autre édifice. L’agir performatif fait

face aux contraintes de l’espace-temps (vent, hauteurs, vide, etc.), exige une très grande présence de la part du funambule, étant donné le grand risque que comporte son activité et son but est de performer ici et maintenant. Les résultats recherchés sont immédiats. Par contre, l’agir devient plutôt réflexif lorsque le funambule a terminé sa marche et qu’il pense à sa performance. Il se trouve alors à être libéré des contraintes liées à la performance, de la nécessité d’être, pour ainsi dire, omniprésent et de l’obligation de résultats immédiats. Il peut prendre tout son temps pour réfléchir et prendre autant de pauses qu’il le désire.

Notons également que le rationnel est un produit de la cognition-action et non une propriété inhérente à celle-ci. La cognition n’a pas de base rationnelle et même lorsqu’elle devient capable de rationaliser, sa base demeure toujours sensorimotrice, puisque la cognition est incarnée. Dire que la cognition-action a toujours une base sensorimotrice, c’est dire que l’émotion en fait partie. Réfléchir, penser, imaginer, raisonner, percevoir, s’émouvoir, parler, lire, cuisiner, marcher, etc. sont tous des agirs incarnés. La première caractéristique de la cognition est donc qu’elle a une base sensorimotrice.

Dans une perspective éactive, la cognition vécue ne peut pas être comprise strictement au plan rationnel. Cependant, la science dominante nie tout cela et elle fonctionne comme si la réalité ne pouvait être comprise que dans une perspective à la troisième personne, objectivement, sans émotion, strictement rationnellement. Piaget (1974), par exemple, croyait que la réalité, la vraie réalité, ne peut être saisie que par un esprit rationnel, tout en affirmant en même temps que l’action est autonome par rapport au rationnel, car l’action, selon lui, ne se connaît pas.

Ramenons tout cela à nous-mêmes. Suis-je ce que je pense que je suis ? Qui suis-je lorsque j’essaie de me définir rationnellement ? C’est une grande question. Personnellement, je crois que nous ne sommes pas ce que nous pensons être, peu importe que ce que nous pensons de soi-même soit rationnel ou non. Chacun de nous a une réalité beaucoup plus riche que ce que nous pouvons en penser. Le rationalisme permet de bien fonctionner dans des cadres bien délimités comme, par exemple, le jeu d’échecs et peut-être aussi dans des cadres scientifiques fondés sur le rationalisme et le représentationnalisme.

Existence et présence

pas une propriété des objets



Connaître c'est faire émerger
faire **exister**
C'est **se présenter** le monde
et non pas **se le représenter**



Existence et présence sont deux concepts intimement liés. D'abord, l'existence n'est pas une propriété des objets ou du monde. Une chaise, par exemple, n'existe pas pour une autre chaise. Il leur manque la conscience qui les rendrait présentes et existantes l'une pour l'autre.

Une chaise existe seulement pour une conscience qui la saisit dans et par l'action. Une chaise est définie dans les dictionnaires comme un siège qui a un dossier, mais qui n'a pas de bras.

Cependant, du point de vue de la cognition-action, une chaise est tout ce qu'on peut en faire ou faire avec. Les images de la diapo illustrent plusieurs des possibilités d'action avec une chaise. Mais on peut en imaginer bien d'avantage.

De ce point de vue, connaître c'est bien plus que savoir ce qu'est un objet. Selon le but poursuivi et/ou les circonstances du moment, la conscience agissante fait émerger de nouveaux usages d'un objet : par exemple, la chaise peut servir de bouclier pour se défendre contre un agresseur improvisé. Plus une personne peut exercer d'actions diversifiées sur un objet et plus cet objet gagne en existence. Pareillement, plus une personne peut diversifier ses usages d'un objet et plus les fonctions de cet objet prennent existence. Connaître le monde, c'est se présenter le monde en action, le faire exister en action pour soi et non pas se le représenter par des images dans sa tête.

Ce que n'est pas la présence

Mind wandering ≈ Esprit errant

(Killingworth et Gilbert, 2010)

Contrairement aux autres animaux, les êtres humains passent plus de la moitié du temps à penser à ce qui ne se déroule pas actuellement autour d'eux.

- L'esprit est souvent envahi de pensées vagabondes qui portent sur
- Des événements survenus dans le passé,
 - Ou des événements qui peuvent advenir dans le futur
 - Ou tout simplement qui ne se produiront jamais.



Dans les images de la diapo, les bulles et les nuages représentent des pensées se déroulant dans la tête. L'image de droite au bas de la diapo traduit bien l'idée de l'esprit errant : une personne qui est dans les nuages et qui ne peut faire face à la réalité du moment et ne peut anticiper le danger qui s'en vient.

Dans les pratiques de la méditation, on présente souvent les pensées comme étant métaphoriquement des nuages qui obscurcissent l'esprit, dont il faut en être conscient, mais ne pas s'en occuper et se contenter de laisser passer les pensées-nuages.



Esprit errant et méditation

Les méditants → expérience de ce qu'est l'esprit errant. Pas facile de seulement suivre sa respiration, car un flot de pensées non voulues surgissent (Petitmengin et al, 2017).



But de la méditation: éliminer ces pensées qui ennuagent l'esprit



Pilates



Yoga

Plusieurs activités ont pour but d'élever la **concentration** (Shapiro et al, 2008), la **présence attentive** (Grégoire et al, 2016; Couturier, 2016) ... ou d'atteindre la **pleine présence** (Lee et al, 2018; Dunn et al, 1999).

La pratique de la méditation facilite la prise de conscience de l'esprit errant. En effet, les méditants en font régulièrement l'expérience. Il n'est pas facile de s'en tenir à la technique choisie (ex : strictement suivre sa respiration), sans qu'un flot de pensées vagabondes surviennent, bien qu'on ne les veuille pas et que le but de la méditation soit de les éliminer. Des exemples d'activités de méditation sont illustrées dans la diapo : Tai chi, méditation assise, yoga, Pilates...



Esprit errant

Agir dispersé ou Présence dispersée

Pensées errent dans sa tête

Point de vue énonctif

On pense avec tout son corps.

Penser: c'est agir

L'esprit errant du point de vue représentationnaliste renvoie à des pensées dans la tête. C'est ce que représentent les bulles dans l'image de gauche. Les pensées ne sont pas incarnées, elles n'ont pas une base sensorimotrice.



Dans la perspective énonctive, il vaut mieux parler d'agir ou de présence dispersée plutôt que d'esprit errant, car ce ne sont pas seulement nos pensées, même à les considérer incarnées, qui perturbent notre performance au travail. Les nombreux bras de l'image à la droite de la diapo représentent différents agirs incarnés (pensées, gestes, mouvements, actions), i.e. des agirs ayant une base sensorimotrice (corps-esprit agissant).

mouvements, actions), i.e. des agirs ayant une base sensorimotrice (corps-esprit agissant).

Agir dispersé ou présence dispersée



Faire une activité, puis sans la terminer, passer à une 2^e activité, puis en une 3^e, revenir à la première, etc.

On passe constamment d'un agir à l'autre sans véritablement progresser dans aucun d'eux.

On est présent à tout et à rien
La présence est dispersée

CONSTAT: « Je n'ai pas arrêté de la journée et j'ai le sentiment de n'avoir rien fait. »
(Dortier, 2017)

« Qui n'a fait ce constat accablé au terme d'une journée de travail où se sont succédé réunions (pas vraiment productives), rendez-vous (qui ont pris plus de temps que prévu), problèmes inattendus (Internet en panne), les mails, sms ou tweets en cascades, les interruptions

impromptues (« je peux te déranger deux minutes ? ») et, avouons-le aussi, des moments de flânerie passés sur Internet ». (Dortier, 2017).

La dispersion est le fait de faire une activité, puis sans la terminer, passer à une deuxième activité, puis à une troisième, revenir à la première et ainsi de suite. On passe d'un agir à l'autre sans véritablement progresser dans aucun d'eux. On est alors présent à tout et à rien : c'est cela la présence dispersée.

Agir dispersé



Agir canalisé



L'agir dispersé peut être illustré par les bras d'une pieuvre. Tout se passe comme si chaque bras faisait sa propre affaire. La pieuvre se trouve ainsi à poursuivre plusieurs buts en même temps et cherche à les atteindre au même moment. Au contraire, quand tous les bras de la pieuvre fonctionnent à l'unisson dans le but de progresser vers l'atteinte du même but, on parlera alors d'un agir canalisé.

Notons de nouveau la différence entre l'agir dispersé et l'esprit errant. Ce dernier renvoie strictement à des pensées vagabondes, tandis que l'agir dispersé ne renvoie pas seulement à des pensées dans la tête. D'une part, les pensées ne se déroulent pas strictement dans la tête ou le cerveau, car du point de vue de l'énaction et de la cognition incarnée, on pense avec tout son corps. D'autre part, la dispersion au travail ne concerne pas seulement ce que la personne pense, mais aussi et surtout à ce qu'elle fait de manière dispersée.

Présence énaactive soutenue

Becoming One with Nature (Lee et al. 1996)

« Détends-toi, respire, sens le sol avec tout ton corps et ne fais rien d'extra »

« Pour te détendre complètement, respire, sens le sol avec tout ton corps **et ne fais rien d'extra.**

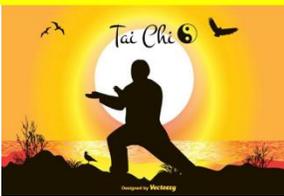
Pour respirer entièrement, détends-toi, sens le sol avec tout ton corps **et ne fais rien d'extra.**

Pour sentir le sol de tout ton corps, respire, détends-toi, **et ne fais rien d'extra.**

Pour ne faire rien d'extra, respire, détends-toi, et sens le sol avec tout ton corps ».

(Lee et al. 1996, p. 26, traduction libre)

« Se faire tout action » de manière soutenue, sans faire rien d'extra



Ce que je pense, c'est ce que je fais
Ce que je fais, c'est ce que je pense

Cette diapo illustre ce qu'est la « présence énaactive soutenue » dans la pratique du Tai chi. Selon Lee et al (1996), la finalité du Tai chi est de faire unité avec la Nature (le monde). La citation sur la diapo indique la marche à suivre qui consiste à se faire « tout action » de manière soutenue, c'est-à-dire se contenter de faire la suite des mouvements qui font partie de la forme (chorégraphie) du Tai chi, et ne penser à rien, même pas au mouvement qu'on est en train de faire.

La maxime est la suivante :

ce que je pense, c'est ce que je fais et
ce que je fais c'est ce que je pense.

Présence énaactive soutenue

Agir en connaisseur, canaliser son agir, garder le cap et ne faire rien d'extra



Tai chi: Méditation en action

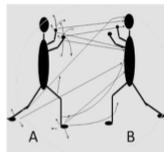


Avancé ← Débutant
On sera un meilleur débutant

Débutant ← Avancé
et avoir développé peu de présence

Avancé ← Avancé

Présence compétente



Tai chi: art martial



Domenico Masciotra, présentation 2 août 2021. Atelier Présence en le monde et présence du monde. L'Énaaction en perspective et en prospective

23

Comment parvenir à devenir une présence énaactive soutenue? Il faut d'abord avoir développé un pouvoir d'agir en connaisseur dans une activité X. Ensuite, canaliser son agir, les mouvements ou gestes issus de nos différentes parties du corps, à l'image de la pieuvre dont les bras fonctionnent à l'unisson. De plus, garder le cap, ne pas se disperser, rester engagé totalement dans l'activité en cours. Enfin, c'est sans doute le plus difficile, ne rien faire d'extra, ne rien faire d'autre que ce que l'activité nécessite, sans dépenser une seule once d'énergie de surplus.

La diapo fait les liens entre le niveau atteint par une personne dans la pratique de la méditation et celle du karaté (représente ici toute activité de la vie). On peut être avancé en méditation et débutant au karaté. En ce cas, la méditation ne peut combler le manque d'expérience en karaté, mais aider à mieux y évoluer. Au contraire, on peut être avancé au karaté et débutant en méditation. Selon mon expérience, les pratiquants avancés au karaté, mais pas en méditation, n'ont pas toujours développé une présence élevée, sauf en de

pour élever sa
présence énaactive



Cette diapo suggère une manière de se disposer mentalement dans le but d'élever ou d'optimiser sa présence énaactive. Il est suggéré de dynamiser tout son *ÊTRE en action en situation* de manière fluide et soutenue. La maxime déjà présentée plus tôt y est répétée :

Ce que je pense, c'est ce que je fais.

Ce que je fais, c'est ce que je pense.



Être présent dans toutes les activités de la vie



Pour parvenir à une
présence énaactive soutenue
Se donner à fond dans son agir en situation avec
ses meilleures propriétés et en gardant le cap
aussi longtemps que dure l'activité



Merci pour votre présence soutenue!

La présentation se termine avec une compréhension de la *Présence énaactive soutenue* qui relève d'une quête perpétuelle et qui ne constitue jamais un fait accompli. En effet, pour y parvenir, il est nécessaire de se donner à fond dans son agir en situation avec ses meilleures propriétés (ex. : fluidité, efficacité, efficience, dynamisme, sensibilité, mobilité, synergie, vitalité, etc.) et en gardant le cap aussi longtemps que dure l'activité.

Diverses activités sont données en exemple : un concert de piano, le surf, une chirurgie, le chant, l'enseignement, bref cela peut s'étendre à toutes les activités de la vie.

Merci pour votre lecture soutenue!

Références

Couturier, C. (2016). La « présence attentive » attire l'attention sur les campus canadiens. [Affaires universitaires](#).

Daniel Dennett (1993). *La Conscience expliquée*, Paris : Odile Jacob.

de Montmollin M. (1994): La compétence dans le contexte de travail. In M. Minet, M. Parlier et S. de Witte (Dir.), *La compétence mythe, construction ou réalité?* Paris, L'Harmattan, pp. 39-45.

Dortier, J. (2017). Comment lutter contre la dispersion ?. Dans: J. Dortier, *Travail, guide de survie* (pp. 70-80). Auxerre, France: Éditions Sciences Humaines.

Dunn, B.R., Hartigan, J.A. & Mikulas, W.L. Concentration and Mindfulness Meditations: Unique Forms of Consciousness? *Appl Psychophysiol Biofeedback* 24, 147–165 (1999).

Grégoire, S., Lachance, L. et Richer, L. (Sous la direction de, 2016). *La présence attentive (Mindfulness). État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses Universitaires du Québec.

Hastings, Conn (2017). Mind wandering is common during driving. *Neuroscience*.

Jonnaert, Ph. (2002). *Compétences et socioconstructivisme. Un cadre théorique*. Bruxelles : De Boeck.

Killingsworth MA, Gilbert DT. (2010). A Wandering Mind is an Unhappy Mind. [Science](#), 12: Vol. 330, Issue 6006, p. 932.

Lave, J. (1988). *Cognition in Practice: Mind, Mathematics and Culture in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

Le Boterf, G. (2017). Agir en professionnel compétent et avec éthique. Halte au « tout compétences » ! [Éthique Publique, vol.19, n° 1](#).

Lee DJ, Kulubya E, Goldin P, Goodarzi A and Girgis F (2018) Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. *Front. Neurosci.* 12:178.

Lee, M., Lee, E., Lee, M., et Lee, J. (1996). *The Healing Art of Tai Chi: Becoming One with Nature*. New York: Sterling Pub.

Leplat J. (2000): *L'analyse psychologique de l'activité en ergonomie*. Toulouse, Octarès.

Leroy-Viémon, B. (2008). La méthode enactive en psychologie clinique: Le « savoir faire » du corps-en-mouvement. *Cahiers de psychologie clinique*, 30, 91-108. <https://doi.org/10.3917/cpc.030.0091>

Masciotra, D., Roth, W-M. et Morel, D. (2008). *Énaction : apprendre et enseigner en situation*. Bruxelles, De Boeck.

Masciotra, D. et Monzon, M. (2003) A Healthy Body in a Healthy Mind. Striking Out in Space & Time. *Journal of Asian Martial Arts*, Volume 12 Number 1, 25-34.

Masciotra, D., Ackermann, E et Roth, W-M. (2001) “Maai”: The Art of Distancing in Karate-Do. Mutual Attunement in Close Encounters. *Journal of Adult Development*, Vol. 8, No. 2, 119-131.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*, Paris : Gallimard

Mooneyham, B. W. et Schooler J. W. (2013). The Costs and Benefits of Mind-Wandering: A Review *Revue canadienne de psychologie expérimentale*, Vol. 67, No. 1, 11–18.

Petitmengin, C., van Beck, M., Bitbol, M., Nissou, J-M. et Roepstorff, A. (2017). Que vit le méditant? Méthodes et enjeux d'une description micro-phénoménologique de l'expérience méditative. In Dumas Guillaume & Fortier Martin & González Juan C. (Eds), *Les états modifiés de conscience en question: anciennes limites et nouvelles approches*, *Intellectica*, 67, (pp.219-242)

Perrenoud, Ph. (1999). Construire des compétences, tout un programme ! Propos recueillis par Luce Brossard pour [Vie Pédagogique](#).

Piaget, Jean (1974). *La prise de conscience*. Presses Universitaires de France.

Piaget, Jean (1974). *L'épistémologie génétique. Que sais-je?* Presses Universitaires de France.

Piot, T. (2006). La notion de compétences dans les métiers de l'intervention sociale. *Les Sciences de l'éducation. Pour l'Ère nouvelle*. Numéro thématique : Formation et intervention sociale. Vol. 39, n°3, 2006, 7-21.

Piris, F. et Dupuy, R. (2007). Mobilisation de ressources dans l'expression de la compétence en activité. Rôle des caractéristiques biographiques et positionnelles et du sens accordé au travail. Le cas des cadres d'une entreprise aéronautique. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, N° 74, pages 67-89.

Rey, B. (2009). « Compétence » et « compétence professionnelle ». *Recherche et formation*, n° 60, p. 103-116.

Roegiers, Xavier. 2000. *Une pédagogie de l'intégration. Compétences et intégration des acquis dans l'enseignement*. Bruxelles : De Boeck Université.

Shapiro, S.L. Brown, K.W., Astin, J.A. (2008). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research. *Center for Contemplative Mind in Society, prsinstitute.org*

Siéoff, É et Piquard, A. (2004). Attention et vieillissement, *Psychol NeuroPsychiatr Vieillesse*, vol. 2, n° 4 : 257-69, p. 258

Smallwood J., Fishman D. J et Schooler, J. (2007). Counting the cost of an absent mind: Mind wandering as an underrecognized influence on educational performance *Psychonomic Bulletin & Review* 14(2):230-6.

Tardif, J, (2003). Développer un programme par compétences : de l'intention à la mise en œuvre. *Pédagogie collégiale* Vol. 16 no 3, p. 36-44.

Taylor, G, et Malbœuf-Hurtubise, C. (2016). Présence attentive en milieu scolaire. Tats des connaissances et pistes de recherche. Dans Grégoire, S., Lachance, L. et Richer, L. (Sous la direction de, 2016). *La présence attentive (Mindfulness). État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses universitaires du Québec. Chapitre 8 : pp. 124-136.

Thompson, B. (2016). Be the presence, not the person. [Zen thinking](#), consulté le 01-08-2021.

Varela, F., Thompson, E. et Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Éditions du Seuil.

Versace, R, Brouillet, D et Vallet, G. (2018). *Cognition incarnée: Une cognition située et projetée*. Wavre, Belgique: Mardaga.

Yanko, M. R. et Spalek T. M. (2013). Driving With the Wandering Mind: The Effect That Mind-Wandering Has on Driving Performance. *Human Factors*, 56(2): 260–269.

Zarifian, Philippe, (1999). *Objectif compétence*. Éditions Liaisons.