



Faculté Européenne de Sophrologie  
16 Boulevard Saint Germain  
75237 Paris

Devenir, une question cruciale.  
De la méta-conscience en sophrologie  
à une théorie de la transcendance  
selon les paradigmes modernes.

Psychologue Clinicien,  
DESS de Psychopathologie et de psychologie clinique  
DES de Sophrologie médicale  
29.12.2005

## SOMMAIRE

I - Devenir, une question cruciale	p 2
II- Un paradigme et une finalité	p 5
III- Une ébauche d'orientation	p 8
IV- Une révolution dans le rapport sujet-objet	p 10
V – Premières conséquences pratiques et conclusion	p 13

## I - DEVENIR, UNE QUESTION CRUCIALE :

L'histoire de l'homme, c'est l'histoire de ses représentations, l'histoire du comment il a donné du sens à sa vie, à son environnement, à l'univers. En philosophie et plus particulièrement depuis Marx, il est devenu connu qu'il y a l'histoire en tant que telle et la conscience de l'histoire ; découle de cette conscience une action sur l'environnement.

Nous nous demandons aujourd'hui si les phénomènes évoluent de manière linéaire ou circulaire. Devenir c'est peut-être la même histoire qui se répète dans des formes différentes, à des époques différentes. Nous faisons référence, ici à la circularité du temps. Le devenir est une question que tout être humain se pose ou se posera de son vivant à partir du moment où il est dans le monde. Nous vivons ce qui est communément appelé « progrès » de manière linéaire et nous vivons le devenir existentiel de manière circulaire.

L'homme ne crée pas et n'invente pas dans l'absolu, il vit des contextes sociaux et culturels qui l'amènent à structurer le réel d'une certaine façon. Il est structuré pour structurer le réel, il ne peut pas ne pas donner et se donner du sens. C'est pulsionnel.

C'est dans cette interaction au milieu qu'il élabore et développe des théories et des idéaux. Il modélise le sujet et l'objet et la relation les reliant. L'étude du sujet éclaire et définit l'objet même si ce dernier n'est pas toujours perceptible physiquement et vice versa. Le vide définit le plein et le plein définit le vide. Nous sommes peut-être arrivés, en ce début de 21<sup>e</sup> siècle, à ce paradigme de la bouteille mi-vide, elle est en même temps mi-pleine. Elle n'est pas vide et elle n'est pas pleine, que peut-elle être ?

L'homme modélise parce qu'il est habité par l'harmonie et fait l'expérience des paradoxes d'une réalité duale, il vit le manque et l'incomplétude.

Nous n'allons pas étaler, ici, tous les modèles élaborés à ce jour, nous allons plutôt présenter les besoins qui le caractérisent et qui motivent ses élaborations. Nous pouvons résumer phénoménologiquement ces besoins en trois types :

- 1-Besoins physiques et biologiques
- 2-Besoins d'estime et de reconnaissance
- 3-Besoins de donner du sens en lien avec le devenir et la transcendance.

La réponse aux besoins physiques et biologiques a permis par exemple l'accès à de meilleurs abris et à l'amélioration de la sélection de l'espèce, elle a permis aussi l'institution de propriété, du mariage et la structuration des liens filiaux.

La réponse aux besoins d'estime et de reconnaissance a permis par exemple de grandes révolutions culturelles qui ont donné lieu à ce qui est communément admis, aujourd'hui, comme progrès social ou scientifique.

La réponse aux besoins de type III permet de donner du sens à son existence et à l'existence, cela a permis de structurer des philosophies et des systèmes de pensée transcendants, ils transcendent la réalité sensible tout en la contenant. Ce sont des systèmes qui se veulent cosmiques et universels.

Et c'est parce qu'ils sont transcendants qu'ils ont permis à l'homme de combler un certain nombre de frustrations résultant de la non satisfaction des besoins de type I et II. Sigmund Freud qualifie ces systèmes de « névrose collective » et Karl Marx les qualifie « d'opium des

peuples ». Nous pensons, avec le recul d'aujourd'hui, qu'ils ont voulu certainement qualifier l'utilisation qui en a été faite, à une période donnée, dans le continent Europe. Nous ne pensons pas, dans ce contexte de changement paradigmatique, que la globalité de ces systèmes puisse être qualifiée ainsi. La connaissance, la conception du réel est « contextualisé » dans un milieu déterminé.

La réponse aux besoins de type III se traduit par une phénoménologie consciente et inconsciente de recherche personnelle. Certaines théories considèrent la vie dans ce monde, dans sa totalité et telle qu'elle est, comme une recherche personnelle :

#### 1- La connaissance :

L'homme est en connaissance continue, en croissance perpétuelle. Dans une relation sujet-objet, nous apprenons de tous les jours, que l'objet soit physique ou humain. Pour Husserl, la conscience est intentionnalité. Pour Rogers, l'homme est un être en expansion, la personnalité doit être saisie dans son mouvement permanent, elle est croissance, développement et maturation.

#### 2- « Le qui suis-je » ? et son corollaire « le pourquoi des choses » ?

Se situe en arrière-plan de la démarche de connaissance, la question identitaire de nos besoins, de nos désirs, de ce que nous voulons. Nous sommes porteur de façon permanente de ce questionnement.

A la fin du 20<sup>e</sup> siècle, les outils, les moyens pour connaître et se connaître fusent dans tous les sens. Le paradigme est resté naturaliste et déterministe même s'il s'est voulu absolu et universel.

#### 3- Le sens :

L'homme a le pressentiment qu'il y a un sens absolu ou tout au moins permanent des choses qui « doit » se traduire par une sensation de complétude et de sérénité intérieure. Il est structurellement porteur d'angoisse. C'est la « conscience » qui nous permet d'avoir ce pressentiment. La conscience, c'est aussi une capacité de synthèse, une capacité qui nous permet de dégager des significations, des sens, et un sens à partir de l'objet paradoxal de la réalité.

#### 4- La recherche du bonheur :

qu'on peut traduire sur un plan profane par « plaisir », sur un plan plus abstrait par « reconnaissance » et sur un plan subtil par « paix » et « bien-être ». Aucune définition n'épuise le sujet, mais nous pensons, à la lumière des expériences des uns et des autres, que le bonheur pourrait résider dans « croire ou se représenter que demain est meilleur qu'aujourd'hui ». Dans la psychopathologie de la dépression, nous avons à faire le plus souvent à un avenir en panne.

Nous n'avons pas « réponse » à tous nos besoins et quand il y a réponse, elle ne se produit pas toujours comme attendu, ni dans les délais souhaités. « Se projeter dans un avenir meilleur » permet de finaliser les frustrations du présent dans un but, dans un futur.

Nous pouvons dire que l'homme vit le présent et le rêve aussi. L'idéal communiste par exemple ne s'est jamais réalisé comme tel, mais il a fait progresser le monde vers plus de social et d'égalité. Un idéal s'ajuste au fur et à mesure moyennant changements paradigmatiques. Encore faut-il en avoir un ? La frustration est structurelle.

## II - UN PARADIGME ET UNE FINALITE :

L'histoire de l'homme, c'est l'histoire de ses représentations ou l'histoire du comment il s'est représenté le monde.

Pour nous, la philosophie en tant que discipline nous offre une diversité de points de vue et de positions qui montrent la capacité de la conscience, à toute époque, à donner du sens. La conscience est, les besoins restent les mêmes, seules les données sociales et culturelles évoluent.

La philosophie dans un sens général comprend des conceptions intégrant une autre réalité que la réalité sensible. Ce sont des systèmes de pensée transcendants.

« Transcendantal » est un terme qui peut être « trop chargé » de nos jours compte tenu de l'histoire de notre culture. Phénoménologiquement, ces systèmes peuvent être considérés comme des philosophies, une façon de structurer le réel, une vision du monde, de la place de l'individu et l'idéal que ce dernier est appelé à réaliser.

Sur un plan épistémologique, il y a une continuité ou inclusion de sens entre ces deux types de philosophies. Nous prenons pour exemple l'idéal républicain (liberté, égalité, fraternité) et l'idéal transcendantal d'aimer son prochain. Qui peut s'opposer à l'idée que dans aimer son prochain, il y a forcément respect de la liberté de l'autre et par voie de conséquence fraternité et égalité à son égard (dans une condition commune d'homme).

Si l'histoire a observé d'autres pratiques, ce n'est pas dans la phénoménologie de l'expérience mais plutôt dans la finalité donnée à celle-ci. Le pouvoir n'est ni bon ni mauvais, c'est la finalité que nous lui donnons qui le rend bon ou mauvais. Le pouvoir est une délégation que nous devons savoir rendre.

N'oublions pas que les génies de ce monde puisaient dans la philosophie mais aussi dans ces systèmes transcendants. Freud, dans ce courant de pensée naturaliste du 20<sup>e</sup> siècle, a élaboré le principe de l'entropie au niveau psychique à partir de la physique, mais aussi à partir des conceptions orientales (Nirvana).

La Sophrologie elle-même en fait référence par exemple quand elle parle de la conscience pure en la rapprochant de cet état et des états Satori, elle en fait largement référence dans la structuration de la méthode « relaxation dynamique ».

Citons aussi Jung dans son élaboration de l'archétype cosmique et transpersonnel, il le caractérise par la symétrie et le géométrique comme dans les Mandalas.

Et en dernier lieu, parlons de nous-mêmes ; dans nos références théoriques personnelles, nous connaissons bien beaucoup de choses que ce que nous transmettons. Ce que nous connaissons nous permet d'affiner des raisonnements que nous présentons à nos élèves selon des canons intellectuels déterminés. Nous ne citons pas toutes nos sources. Ce n'est pas « Scientifique » ni « Raisonnable ». Nous sommes dans un autre genre de rupture épistémologique avec le savoir.

Doit sévir, certainement dans les parages, à notre insu et quelque part, une censure. Il y a deux savoirs, un savoir à narrer et un savoir à ne pas narrer, comme s'ils étaient antinomiques alors que la finalité et les outils d'investigation sont les mêmes (la Raison).

« chimney Sweeping » ou « ramonage de cheminée » rapporta Bertha Pappenheim à Breuer à la suite d'une séance d'hypnose, cette observation a permis à ce dernier de structurer la méthode thérapeutique de la Catharsis et a permis à Freud d'affiner le concept de l'inconscient et d'élaborer le mécanisme du refoulement qui rendront la psychanalyse célèbre.

Aujourd'hui, nous pouvons dire que l'objet de la pulsion a évolué et évolue, mais la structure de la névrose est restée la même. La cheminée du 20<sup>e</sup> siècle refoule par ses excès naturalistes et mécanicistes.

A quoi servent nos psychiatres et nos psychologues cliniciens ? Une question que les pouvoirs publics ont posé littéralement quand ils avaient à débattre de certaines pratiques sectaires, dans la société, faisant référence à la transcendance.

L'homme instinct ou l'homme citoyen cherche certainement à perlaborer un retour permanent de l'imaginal refoulé. La question du sens unitaire fait partie de la conscience et elle est récurrente quelque soient les époques ou les conditions.

Quelle unité au niveau doctrinal ?

L'unité dont nous faisons l'expérience en état sophronique, quel est son substratum théorique ? Dans quelle vision d'esprit, dans quelle logique, la seule 1<sup>o</sup> réduction phénoménologique (réduction aux choses) ? La sophrologie ne pose pas la deuxième et la troisième réduction comme référence théorique, elle propose la relaxation dynamique II et la relaxation dynamique III sur lesquelles elle reste discrète.

Quelle finalité ? La première ou la troisième réduction ?

Analysons les sources, quelle était l'époque de Husserl, fondateur de la phénoménologie ? quels enjeux ? peut-être sont-ils les mêmes que ceux d'aujourd'hui face à un modèle naturaliste et déterministe, à l'époque, triomphant.

Husserl (1859 – 1938), philosophe et mathématicien, a tenté de modéliser le cheminement de la conscience dans son intentionnalité. Il s'adressait à des mécanicistes qu'il invitait à faire l'expérience du phénomène d'abord sans à priori et réaliser dans un deuxième temps sa transcendance. En 1931, il écrit un ouvrage qu'il intitule « crise des sciences modernes et phénoménologie transcendantale ».

La première attitude phénoménologique devait être une attitude d'ouverture, une attitude de recherche et d'investigation. Ce en quoi la science déterministe lui a fait bon accueil. La troisième réduction (le moi pur ou transcendantal) n'a pas bénéficié du même support.

Si la sophrologie a pris de l'essor dès les années soixante, c'est plus par cette mouvance culturelle protestataire de l'époque qui affirmait la suprématie de l'esprit sur la matière en rejetant matérialisme, rationalisme et consumérisme de la civilisation occidentale au profit d'un mysticisme oriental.

A l'heure d'aujourd'hui, nous pouvons dire que la 1<sup>o</sup> réduction permet à l'homme de faire l'expérience de cette autre réalité, l'état sophronique ouvre la conscience vers des champs transcendants. Mais l'homme vit toujours la même question : quoi en faire au niveau « devenir » entre naturalisme et mysticisme ?

Nous appelons la sophrologie à sortir du stade de l'invitation (1° réduction) à celui de la réception (3° réduction) et sa concrétisation (4° réduction)<sup>1</sup> dans l'action (5° réduction)\*. Elle est science et art thérapeutique mais aussi philosophie.

1. Nous adjoignons, au modèle de la phénoménologie, une 4° et une 5° réduction.

### III - UNE EBAUCHE D'ORIENTATION :

La nature, la vie, le monde, le cosmos, par son entropie, régule le système : « tous les excès ou tout ce qui n'est pas en harmonie avec le système est voué à évoluer ». Ne doit persister que ce qui est structurel ou universel.

Notre façon de donner du sens n'est plus aussi opérante. Le paradigme signifiant se trouve dépassé, il se révèle signifié par d'autres signifiants non encore structurés à l'heure d'aujourd'hui, ils sont en rapport avec l'axe « Transcendance » et son opérationnalité.

Il convient de reconnaître à la sophrologie d'avoir abordé les phénomènes de l'occulte (hypnose, transe,...), la vague protestataire du 20° lui a servi de support, c'est un risque, une aventure. Sa force a été d'avoir mobilisé la Raison, l'esprit, la vérité philosophique et par conséquent scientifique. Sa méthode a été l'observation, l'expérimentation et son approche phénoménologique devant un modèle dominant naturaliste et mécaniciste. La 3° réduction est restée une intention dans l'intention.

La raison, la recherche de vérité est la même, la même partout, que cela soit en philosophie, en sciences de la matière ou en philosophies du devenir. La démarche de l'esprit ne se contredit pas.

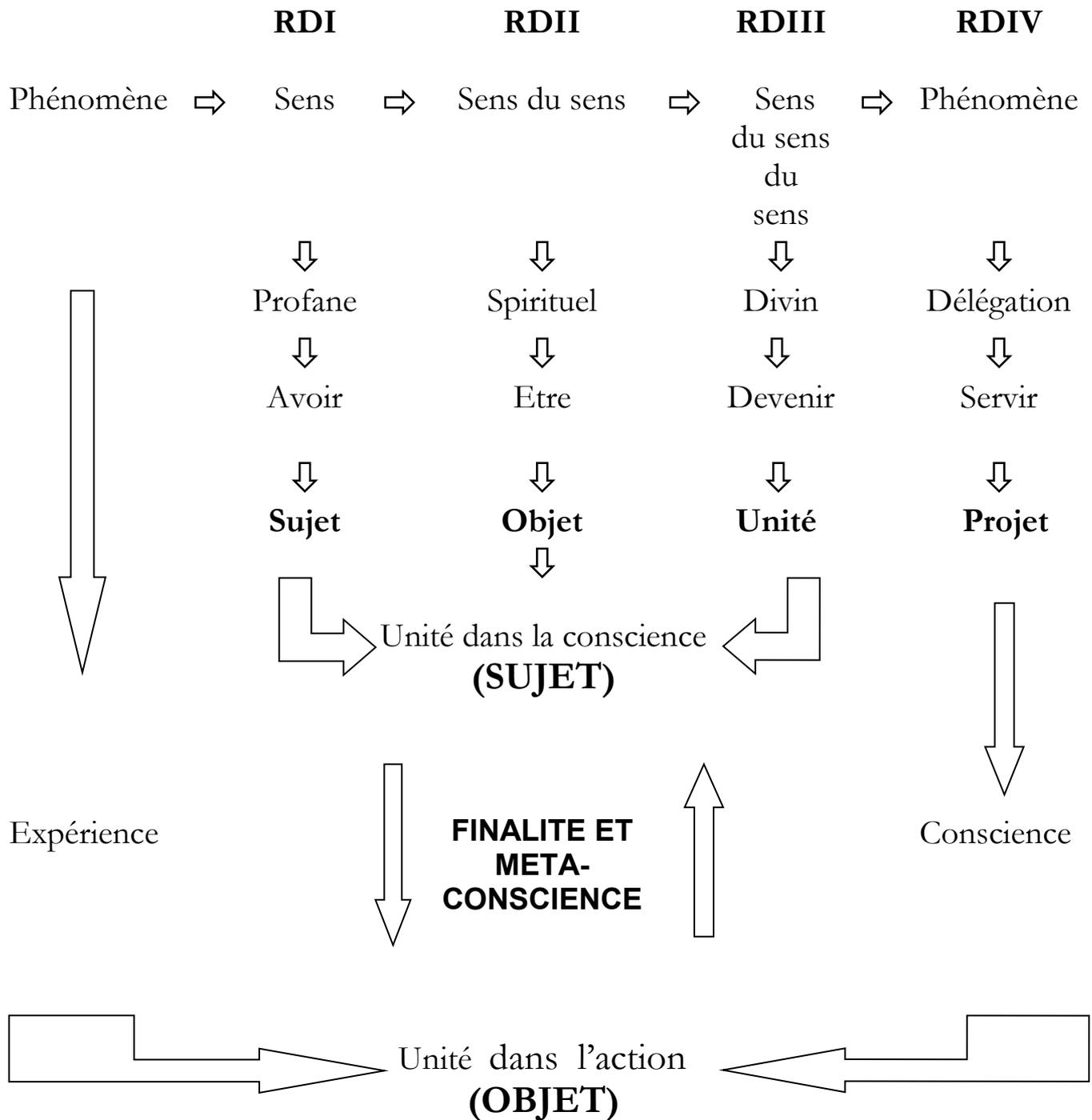
Dans cette ébauche d'orientation, la sophrologie n'a pas de réponse, mais elle a l'ambition d'en développer, elle prétend pour le moment participer à la réflexion dans ce contexte d'évolution et de changement de repères. Elle ouvre un grand chapitre qu'elle intitule « méta-conscience et sophrologie » non pas pour donner des réponses, mais plutôt pour apporter des outils, des instruments, une méthode, des méthodes de pensée qui aideront à l'élaboration des réponses.

Méta-conscience, nous l'entendons, pour le moment, dans le sens attitude, attitude d'abstraction, on s'extrait du réel, les choses n'ont plus le même sens, on réalise.

Il s'agit de développer un questionnement structuré et raisonné d'une certaine qualité. Car il y a, et nous paraphrasons Descartes, « tu penses, tu es », mais il y a aussi « tu penses et comment tu penses ce que tu penses », « tu es et comment tu es ce que tu es ». L'inconscient n'est pas qu'un contenu - mémoire, il est aussi structural.

Quels que soient les supports, nous cherchons d'abord à comprendre et derrière comprendre, il y a la recherche du sens. Derrière ce sens, il y a ce qui est espéré « vérité », mais attention ce n'est pas fini. Car il y a ensuite ce qu'on en fait, nous sommes responsable de la finalité que nous lui donnons et comment nous la concrétisons.

En guise de première réflexion, nous proposons une lecture de relaxation dynamique de la manière suivante :



« Méta conscience » serait de réaliser cette révolution dans le rapport à la connaissance (sujet-objet).

Il y aurait une 4<sup>o</sup> et une 5<sup>o</sup> réduction.

La dialectique est linéaire mais serait aussi circulaire.

La sophrologie deviendrait une science de la finalité.

L'objet d'étude serait l'homme final et transcendantal.

Méta conscience serait le moyen et la fin.

AMEUR Abdelaziz  
Psychologue Clinicien  
29 Décembre 2005.

## VI - UNE REVOLUTION DANS LE RAPPORT SUJET- OBJET

Toute connaissance est dynamique et en fonction du contexte historique, des évolutions s'opèrent, cela vient enrichir la connaissance que nous nous faisons de l'homme. Il en découle une action déterminée dans l'environnement.

L'entropie régle, une évolution paradigmatique est le plus souvent salutaire. Méta-conscience serait un moyen de réaliser cette révolution dans le rapport à la connaissance. Méta-conscience dépasse tout en contenant la connaissance naturaliste et déterministe, elle intègre la dimension transcendantale et le devenir dans une « opérationnalité-action ».

Pour illustrer ce changement, nous prenons pour exemple la « science » dans ses qualificatifs « diurne » et « nocturne ».

- Les sciences diurnes :

La connaissance de l'environnement est un but (primat de l'objet). Dans cette révolution, l'objet ne serait plus qu'extérieur, il fusionnerait avec le sujet. La connaissance de l'environnement permet de se connaître, se connaître permet de mieux connaître l'environnement, la connaissance de soi et de l'environnement permet de connaître le cosmos.

Nous citons ici pour exemple l'alchimie où la transmutation de la matière s'accompagne d'une transmutation intérieure.

- Les sciences nocturnes :

Tout est représenté et donc subtil (primat du sujet). Avec cette révolution, le sujet ne serait plus que représenté, il serait aussi agi comme objet dans l'objet. Nous précisons tout de suite que si l'objet n'existait pas, le sujet n'aurait jamais vécu le monde comme paradoxal.

Le sujet fusionnerait avec l'objet dans une opérationnalité-action.

Nous citons pour exemple la formule « Faites ce que je dis et ne faites pas ce que je fais », elle signe la rupture, la non fusion de la pensée dans l'action.

Diurne et nocturne, il y aurait donc un « liant » qui serait la finalité dans et entre le sujet et l'objet. On aurait une pensée = une théorie et on aurait aussi une pensée = une action ; avec ce « liant », on aurait une même pensée = théorie + action correspondante.

La qualité de cette pensée et de cette action fait référence à la 3°, à la 4° et à la 5° réduction.

C'est la fusion-fusion sujet objet.

L'entropie se caractérise, sur un plan vertical, par l'harmonie et sur un plan horizontal par un équilibre-hiérarchie (chaque chose est à sa place) :

La science diurne décrit l'objet, elle est descriptive, elle finalise dans l'objet en tant qu'objet.

Les systèmes transcendants et leurs dérivés finalisent, selon leur dominante, soit dans le sujet, soit dans l'objet, mais le plus souvent dans les deux.

Les philosophies orientales et occidentales finalisent dans le sujet.

L'action serait sous-tendue par une harmonie dans le sens vertical et déployée par et dans un équilibre-hiérarchie sur un plan horizontal.

C'est le pari du 21<sup>e</sup> siècle, s'il réussit, nous assisterions, à une réconciliation épistémologique entre religions, philosophies et science. Il n'y aurait plus de rupture entre sciences diurnes et sciences nocturnes et il y aurait par conséquent, trois dimensions à la connaissance, une dimension verticale, une dimension horizontale et une dimension finale.

La dimension finale consiste à réaliser un but, un idéal.

Une pensée équivaut une théorie, une théorie a un idéal, un idéal, c'est une intention, une projection dans l'avenir. Pour atteindre cet idéal, il faudrait une action correspondante, c'est un effort, une concentration dans le ici et maintenant pour le réaliser. C'est un effort permanent de transformation pour que l'harmonie soit horizontale et pour que l'équilibre-hiérarchie soit toujours connecté sur un plan vertical. C'est ici que se situe la responsabilité de l'homme en tant que « devenir final ».

La science objective, les systèmes transcendants, les philosophies témoignent de cette pulsion à comprendre, à donner et se donner du sens. Ils peuvent devenir bons ou mauvais selon la finalité que nous leur donnons et par conséquent selon l'utilisation que nous en faisons.

Nous sommes conscients de la difficulté que les individus et les groupes humains peuvent rencontrer dans l'appropriation des nouveaux repères de cette évolution. Nous utilisons le discours philosophique et la logique aristotélicienne pour en parler. Mais, tout est relatif, nous aurions pu en parler autrement si nous étions dans une autre époque et dans des formes de préoccupations culturelles différentes.

Nous reprenons notre bouteille mi-vide et mi-pleine, nous aurions dans ce changement paradigmatique comme :

- 1<sup>o</sup> réduction : il y a le vide et il y a le plein, c'est paradoxal.
  - 2<sup>o</sup> réduction : il y a le vide et le plein, le paradoxe est une caractéristique essentielle du monde.
  - 3<sup>o</sup> réduction : Il y a un réceptacle qu'est la bouteille, il y a le vide et il y a le plein, par ce réceptacle, le vide et le plein font «un » dans une harmonie.
  - 4<sup>o</sup> Réduction : Le vide, le plein et le réceptacle existent et sont structurés par un « équilibre-hiérarchie » pour servir le nectar que le réceptacle contient, c'est fonctionnel.
  - 5<sup>o</sup> réduction : Le plein chasse le vide et le vide chasse le plein. C'est parce qu'il y a le vide dans le réceptacle que j'arrive à accueillir et à servir le plein. Le plein nécessite un vide et un réceptacle et vice versa. Le réceptacle, le vide et le plein ont un but (projet d'action).
- Le lien entre le vide et le plein est structural, mais il est aussi fonctionnel. La qualité de ce lien est déterminée par la finalité que nous lui donnons.

Ainsi, il y aurait 3 types d'unités : La première est structurale, elle est verticale, elle est harmonie. La deuxième est fonctionnelle ou dynamique, elle est horizontale, elle est équilibre-hiérarchie. La troisième est transversale, elle est en même temps centre et moteur pour un projet d'action.

L'unité de 3<sup>o</sup> type, elle est ce par quoi le sujet, l'objet et la conscience ont été « existenciés », elle est finalité de la verticalité et de l'horizontalité.

## V- PREMIERES CONSEQUENCES PRATIQUES ET CONCLUSION :

Connaître a une fin et c'est certainement pour cela que les hommes se sont donnés, à toute époque, un but, un idéal à réaliser. Des théories, il y en a assez et de tous les goûts et ce depuis que l'humanité existe.

L'homme ne change pas à coup de théories, il ne change pas non plus à coup de loi s'il ne se les approprie pas en tant que sujet. Il est appelé à assimiler l'objet pour que l'objet soit agi par le sujet en tant que sujet dans l'objet. Souvent, l'homme subit l'épreuve du feu de l'objet pour évoluer.

Des théories sur mesure existent, elles sont le reflet de préoccupations strictement unidimensionnelles.

Un changement paradigmatique :

Le vide, le plein, le réceptacle existent en eux-mêmes, ils sont « liés » par et dans une harmonie verticale, mais ils existent aussi « re-liés » de façon dynamique par et dans un équilibre-hiérarchie horizontal, l'ensemble se trouvant « re-re-lié » dans une finalité de « servir le nectar ».

Nous sommes appelés à épouser les préoccupations de notre époque et structurer un discours.

Le 20<sup>e</sup> siècle, c'était deux discours, un discours dominant « le bonheur est dans l'objet » et un discours protestataire en réaction « le bonheur est dans le sujet ». Ce sont deux approches qui, malgré leur valeur intrinsèque, peuvent enfermer les uns et les autres soit dans l'objet, soit dans le sujet.

Pendant ce siècle, naturalisme et transcendance n'ont pas réussi à faire « alchimie » malgré la tentative de la sophrologie. Nous observons toujours une tendance qui continue à modéliser, à l'occidentale, la conscience illimitée de l'Orient, c'est le modèle théorique et une tendance plus ouverte qui intègre davantage la dimension de l'objet dans la conscience pour des raisons thérapeutiques, c'est le modèle clinique.

Le « j'ai conscience » qui fait suite à la RDIII (Devenir) n'est que la fin d'une expérience sujet et le début d'une recherche en rapport avec l'objet. C'est un travail de longue haleine, c'est un champ de recherche à part entière.

Le « j'ai conscience » dans la réalité ne dispense aucunement de la réalité. C'est dans l'épreuve du feu de l'objet que le « j'ai conscience » se réalise. L'opérationnalité-action est un vaste projet.

Tout n'est pas dans le « j'ai conscience » en tant que sujet. Et si nous étions dans une autre culture où les protocoles du « j'ai conscience » sont suffisamment intégrés dans la société et la culture, comment cela se passera-t-il ?

La dialectique transcendantale est-elle à point de départ obligatoirement positiviste ?

La dialectique est-elle linéaire ou circulaire ?

Si la dialectique est linéaire, nous pouvons dire, par exemple, que nous sommes des êtres dotés de conscience, ce qui nous a permis de « traverser la phylogénèse » pour être aujourd'hui l'animal le plus doué de la planète après le chimpanzé et le dauphin. Le but est réalisé, nous n'avons pas d'effort à faire.

Le contenu de notre conscience, quant à lui, a traversé une période mythologique, une période métaphysique pour arriver aujourd'hui à la période positiviste, nous y sommes depuis un siècle, nous n'avons pas d'effort à faire, le bonheur est atteint.

Si elle est circulaire, nous dirons qu'elle est transversale et intemporelle, nous pouvons dire aussi qu'elle est récurrente, elle se répète dans tout et partout, les points de départ peuvent être différents, cela peut être l'objet comme cela peut être le sujet, mais le point d'arrivée reste le même, c'est le point de départ.

Linéaire ou circulaire ?

La vision linéaire des choses est un raisonnement utile, nécessaire et même vital à des fins de compréhension ou de transmission didactique de savoir. C'est une grille de lecture dans le sujet. Ce n'est pas parce que c'est décomposé que la conscience fonctionne en décomposé.

Notre cerveau, par exemple, marche quel que soit notre niveau d'instruction, que nous sachions distinguer ou non la partie reptilienne de la partie mammalienne ou la partie mammalienne de la partie corticale. « Ca marche » parce qu'il y a une fin. Pour que cela marche, il faut des organes de sens, un cerveau, une conscience et une orientation.

Linéaire ou circulaire ?

C'est aussi une question d'angle de vue, c'est comme le soleil qui tourne autour de la terre et la terre qui tourne autour du soleil. Le plus surprenant ou le plus déconcertant, question d'angle de vue là encore, c'est que je sais que la terre tourne autour du soleil, mais je continue à percevoir phénoménologiquement le soleil qui tourne autour de la terre. Il me faut une méta-conscience pour réaliser que c'est bien le contraire qui se produit, comme quoi nous pouvons être trompés par nos organes de sens et notre conscience.

Le soleil se lève à 6 h et se couche à 19 h, alors que c'est la terre qui se lève à 6h et se couche à 19 h, et encore ce n'est valable que pour la moitié de la planète.

Linéaire ou circulaire ?

Le linéaire se produit de manière sphérique, j'ai la perception phénoménale de la ligne droite du linéaire, mais je n'ai pas la perception phénoménale du cercle, c'est obligatoirement une méta-conscience qui me permet de réaliser la sphéricité de ce qui apparaît linéaire. Pour aller de Lille à Paris, je perçois l'autoroute droite devant jusqu'à destination, mais je ne perçois pas que c'est une descente sphérique Nord vers le Sud. Si je continue sur cette ligne droite et je fais autant de kilomètres que nécessaires, je rallierai le point de départ. C'est par une méta-conscience copernicienne que Christophe Colomb a entrepris son voyage aux Indes et a découvert l'Amérique.

Le « j'ai conscience » est une « méta-conscience sujet » qui attend à être déployée en tant qu'objet mais elle peut être aussi objet à déployer dans le sujet. Le « j'ai conscience » est un projet à réaliser.

Le linéaire se produit dans quelque chose de circulaire qui le contient ou le supporte, les points de départ peuvent être des points d'arrivée et les points d'arrivée peuvent être des points de départ.

Le phénomène est circulaire et chacun théorise son temps ou son époque de manière linéaire, il ne peut pas ne pas théoriser de la sorte. La linéarité, c'est la perception obligatoire de son propre cheminement dans et par la conscience dans le monde. Il ne fait pas l'expérience phénoménologique de la circularité.

La circularité est une perception de second plan, elle est méta-conscience, elle est effort et concentration, elle est souvenir. Si l'homme ne change pas à coup de théories, c'est qu'il ne se les approprie pas en tant que méta-conscience.

Nous sommes limités et sans méta-conscience, nous le sommes encore plus. Quand nous pratiquons le sujet, nous éliminons l'objet en faisant de lui une représentation. Et quand nous pratiquons l'objet, nous éliminons le sujet en faisant en sorte qu'il ne soit pas et ce, même si en théorie nous sommes capables de les envisager de manière dialectique. Nous sommes pratiqués par la dialectique, mais nous ne pratiquons pas la dialectique. Le vide et le plein ou le bien et le mal sont dialectiques et donc complémentaires et nécessaires mais comme nous sommes finalisés, nous ne sommes pas encouragés à servir le vide ou à pratiquer le mal. En réalité, l'homme est un devenir final qui doit se déterminer et à agir en conséquence.

Nous sommes limités de par notre constitution, faire l'effort de se souvenir n'est pas instinctif et c'est en quoi aussi le devenir final est un projet à réaliser. Ce projet est individuel mais également collectif. Nous donnons pour exemple ici la reproduction de l'espèce, c'est un phénomène qui nous dépasse totalement à titre personnel mais auquel nous participons le plus souvent de manière involontaire ou inconsciente. La majorité des théories de la connaissance recommandent d'y participer consciemment et si nous le faisons, nous le faisons par méta-conscience.

Ce que les grands hommes de l'humanité nous ont rapporté, ce n'est pas la conscience en soi, ni le monde en soi mais bel et bien le projet dans une action orientée.

Seule une conscience exceptionnelle est capable de structurer le sujet et l'objet à la fois sur un plan linéaire et circulaire et les traduire de manière pratique en trois dimensions à la fois sur un plan vertical, horizontal et final.

La conscience est structurale dans son sujet,  
elle est équilibre-hiérarchie dans son objet,  
elle est finale dans son projet.  
Elle est circulaire ici et maintenant,  
elle est Méta-conscience.

Par conséquent, la Science ou la connaissance ne peut pas ne pas être un ensemble cohérent et organisé. Elle se décline en modalités structurales, l'exemple en est les philosophies orientales et occidentales, en modalités horizontales, l'exemple en est la science objective, et en modalités finales, l'exemple en est les systèmes transcendants.

Elle est une sur un plan structural et elle une sur un plan final. Elle apparaît éclatée mais par méta conscience, elle reste une dans un équilibre-hiérarchie, sur un plan horizontal.

L'homme se trouve dans cette dimension horizontale et a une responsabilité. S'il n'assume pas cette responsabilité prévue et organisée par l'entropie, il continuera à jeter le blâme sur l'une ou sur l'autre modalité selon là où il se situe dans son parcours existentiel et l'humanité passera d'un extrême à un autre selon le type de rapports de force de chaque époque.

La structure, l'horizontalité et la finalité sont sous responsabilité verticale. Elles se trouvent en partie sous responsabilité horizontale chez l'homme et c'est sous cette responsabilité que la structure réalise son but.

Rien ne se fait au hasard, s'il y a le paradoxe dans le monde et dans la conscience, il y a aussi le sens à condition de mettre chaque chose à sa place. Nous sommes appelés à hiérarchiser dans nos consciences individuelles les différents niveaux de connaissance.

Nous n'allons pas nous révolter contre la science parce qu'elle nous canalise dans un objet diurne et ne sait pas expliquer Dieu. Nous n'allons pas nous révolter non plus contre les systèmes transcendants parce qu'ils posent des principes structurels pour lesquels nous

n'avons pas été consultés. Nous n'allons pas également nous révolter contre les philosophies parce qu'elles nous maintiennent dans un circuit strictement sujet.

Par contre, nous pouvons légitimement nous insurger contre l'utilisation idéologique qui en a été ou peut en être faite. Le destin de l'humanité n'est pas qu'individuel, il est aussi collectif.

Par conséquent, la question n'est pas uniquement dans la nature ou le contenu de ces systèmes, elle est aussi et largement dans ce que nous en faisons dans nos consciences et notamment les actions que nous en tirons dans le but su ou insu que nous servons.

Les trois modalités de la connaissance par lesquelles la conscience se manifeste ou s'exprime représentent les trois dimensions existentielles et entropiques du phénomène (sujet, objet, projet). Elles ne sont pas exclusives les unes des autres, elles sont hiérarchiques dans un sens intégratif.

L'entropie ne change rien en les hommes s'ils ne changent par eux-mêmes. Naturalisme et mysticisme n'auraient de chance de fusionner que dans un projet circulaire de type finalité par la finalité dans la finalité pour la finalité.

« Le Bien-être ou le Bonheur » est pour le « profane sain », détente et relaxation ; pour le « profane malade », recherche de santé ; pour le « spiritualiste moderne », accroissement de ses ressources et de ses capacités psychiques et « pour le religieux », épanouissement dans le divin. C'est le même état ou le même résultat d'une même expérience intérieure, mais le niveau de lecture ou le niveau de conscience de chacun est différent.

Autrement dit, une technique de relaxation ou une technique de méditation produit un état de bien-être, c'est une technique « d'amortissement de stress » ou « de recherche de rétablissement » pour le « Profane » ; c'est l'expérience de « l'unité et de l'harmonie cosmique en soi corps et esprit » pour le « Spiritualiste moderne » et c'est l'amour ou la miséricorde de Dieu pour le « Religieux ».

Mais pour le « Sage », l'expérience personnelle profane du bien-être ouvre la voie à des possibilités d'évolution qui permettent potentiellement l'accès aux essences des trois dimensions d'une conscience totale ou complète (Avoir, Etre et Devenir). C'est la pleine conscience de Kabat Zinn, c'est l'homme total de la sophrologie, c'est l'homme parfait de la tradition soufie, c'est le Christ cosmique en soi de la tradition chrétienne, c'est le Moi pur et transcendantal de Husserl, c'est l'Esprit absolu de Hegel, c'est le Nirvana des hindous, l'état Samaddhi des bouddhistes et Satori du Zen. C'est « en Son Nom » des religions monothéistes ».

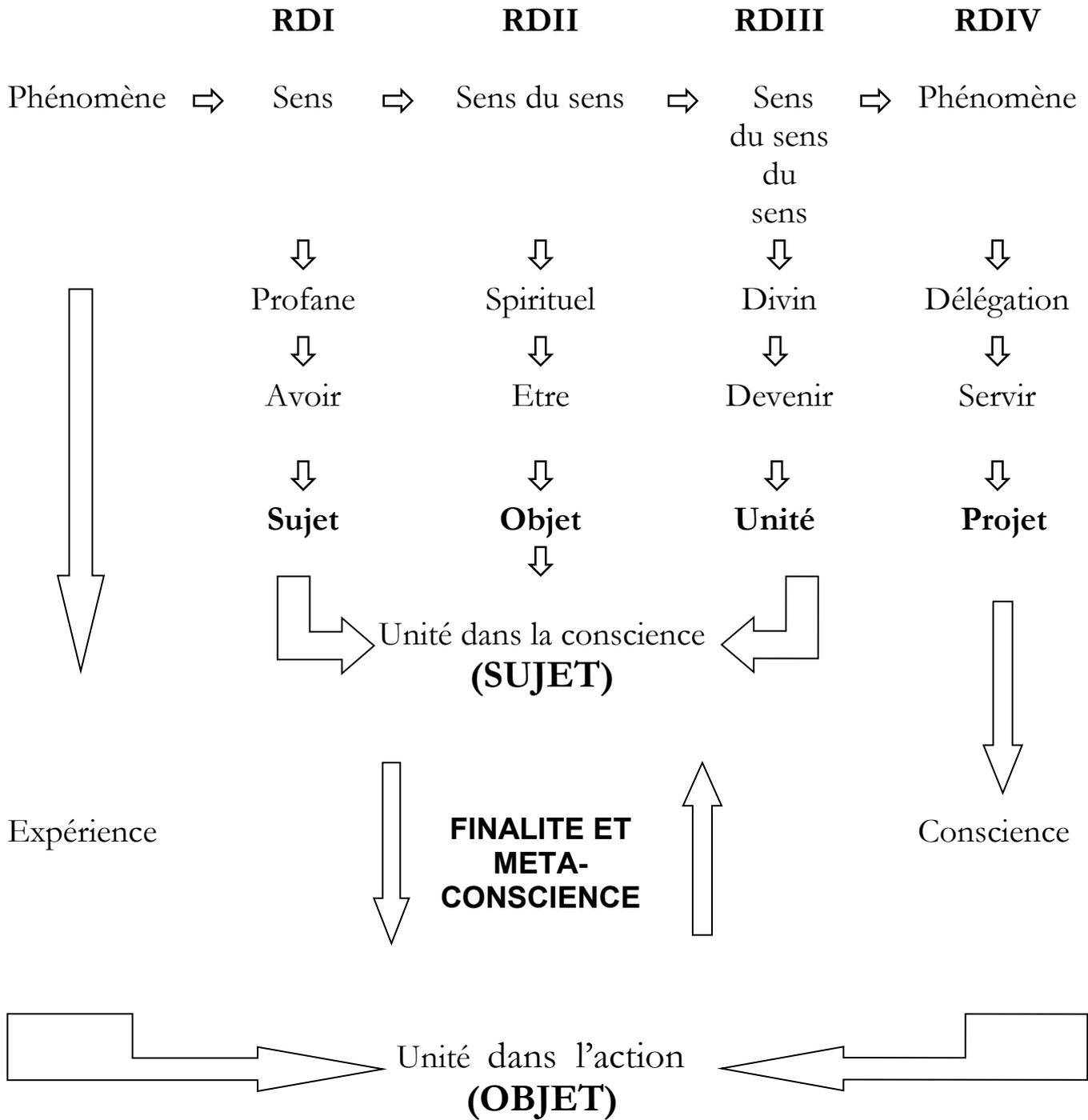
Un genre de révolution ?

Oui, une façon de parler d'un changement paradigmatique. Mais nous préférons l'image astronomique de la terre qui fait une double évolution synchronique et paisible en tournant sur elle-même tout en tournant autour du soleil.

C'est par rapport à une pratique, à une façon de faire contextuelle et historique à un moment donné. Nous devons apprendre à observer ce que l'histoire donne à voir et à écouter ce que la conscience laisse entendre.

Nous sommes à la fin d'une expérience et le début d'une recherche ou la fin d'une recherche et le début d'une expérience, une posture circulaire.

AMEUR Abdelaziz  
Psychologue Clinicien  
29 Décembre 2005.



« Méta conscience » serait de réaliser cette révolution dans le rapport à la connaissance (sujet-objet).

Il y aurait une 4<sup>o</sup> et une 5<sup>o</sup> réduction.

La dialectique est linéaire mais serait aussi circulaire.

La sophrologie deviendrait une science de la finalité.

L'objet d'étude serait l'homme final et transcendantal.

Méta conscience serait le moyen et la fin.

AMEUR Abdelaziz  
Psychologue Clinicien  
29 Décembre 2005.