

# Temps et Temporalité

SOPHROLOGIE • FONDEMENTS ET MÉTHODOLOGIE

SOURCES & ORIGI

L'écoûte de cette « voix de l'Être » qui selon Heidegger est aussi celle du langage des penseurs et des poètes, nous rappelle, à nous Sophrologues, l'État de la Conscience Supérieure, le son existentiel de la Conscience Sophronique.

La condition de possibilité de l'être présent est celle de « l'être-présent comme être-dans-le-monde ».

## La conception de la Temporalité

Chez Heidegger, elle nous renvoie à la tridimension temporo-spatiale de la Conscience Sophronique. Les techniques fondamentales sont basées sur la conception de la Temporalité chez Heidegger. Dans son livre *Être et Temps*, il décrit l'état comme tridimensionnel et unitaire. Quand la conscience appréhende les faits, ils se présentent à elle dans une succession temporelle, certains ont un aspect présent, d'autres passé, les troisièmes enfin apparaissent dans l'avenir par rapport au présent.

Le phénomène de la temporalité pose donc le problème du pourquoi de l'apparition de cette conscience du Temps. Nos techniques agissant sur les paramètres de Présentation, de Futurisation et de Prétérisation de la Conscience forment en fait une unité qui se retrouve dans les protocoles de Totalisation.

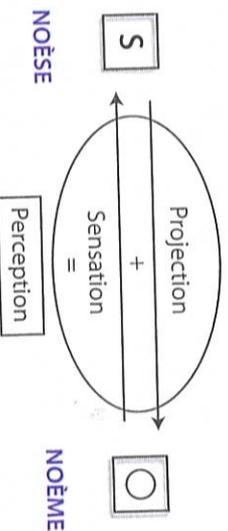
## MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961)

Avec Maurice Merleau-Ponty et sa phénoménologie de la perception, nous sommes amenés devant la question des préjugés classiques et à découvrir comme si c'était la première fois, la sensation comme qualité, conséquence immédiate d'une excitation. La sensation comme expérience et *vice versa* et, bien sûr, l'outil à sentir et à expérimentier, l'outil qui est, ici et maintenant, d'emblée présent, le corps-être-étant.

Ce corps si bien connu et tellement décoré par les différentes écoles scientifiques et autres, Merleau-Ponty nous le fait réintégrer dans sa **théorie du Corps**, qui est déjà une théorie de la perception, dans laquelle se pose la question du sujet qui perçoit le sentir avant le sens et l'unité du sens par le corps. Le Corps connu, symbolique du monde, nous ramène, ici, dans un état irréfléchi, cette notion qui nous est familière, comme Sophrologue: le microcosme étant dans le macrocosme.

Le voulu

Je me décide de



Par et avec notre corps dans l'exemple du monde se trouve exprimée mais aussi, s'agit de guide vers une reconnaissance de l'espace géométrique qu'il soit mythique, sexuel.

Maurice Merleau-Ponty analyse la perception – constance de la « Forme poids et des températures. Et alors se trouvent les données entre elles.

« Chercher l'essence de la perception présupposée vraie mais définie pour Merleau-Ponty résume ainsi le concept de l'historicité d'une idée n'est pas la localisation temporelle unique, dans le point du temps et de l'espace, elle ne se situe que dans le temps, elle est pas seulement sienne, et qui fait écho comme ses témoins tout le passé et tout ce qui est possible, il n'a point d'insertion en lui-même, à la fois de son être actif et productif. Il lui fait, qu'elle est culture et histoire. »

## LES EXISTENTIALISTES

Classiquement, les existentialistes sont qu'ils mettent l'existence avant la conscience qui, à partir de sa propre expérience, nous fait découvrir l'opposition essence-existence ne sent pas.

C'est justement l'un des mérites complémentaires de ce problème dialectique universelles, à travers nos propres corps que les essences sont principalement à l'œuvre dans la rémanence, sont certainement n'existent pas si nous n'en prenons pas conscience. L'existence est nécessaire à leur découverte et leur découverte est nécessaire à leur découverte. L'affirmation avec Platon, de toute éternité.

<sup>1</sup> Il est intéressant de comparer cette vision d'existence pour une phénoménologie et une philosophie en soi du monde est une croyance naïve.

<sup>2</sup> Merleau-Ponty, *Résumés de cours collés de Fy*

Noïse  
Noëme

de (de) passer une épreuve, un examen, une période de vie délicate, sans aller chercher les raisons profondes de la difficulté ou des blocages. Comme pour les *techniques découvriantes*, il est difficile d'en établir une liste précise : ce qui est recouvrant chez une personne s'avèrera découvert chez une autre et réciproquement.

Classiquement, les techniques sophrologiques sont plus volontiers recouvrantes, du moins en apparence. Elles présentent ainsi l'avantage de ne pas brusquer les choses. Le sophronisant\* chemine à son pas.

D'autre part, rappelons que la sophrologie concerne autant les personnes en bonne santé\*, et qui veulent le rester, que les personnes souffrantes.

**Corrélat :** relaxation dynamique de Caycedo – sophrologie pédagogique – sophrologie sociale – techniques découvriantes.

## TECHNIQUES SPÉCIFIQUES (OU SOPHRONISATIONS SPÉCIFIQUES)

**Étym. :** technique, gr. *tekhné*, « art » ; spécifique, du lat. *specificare*, « distinguer (une espèce) ».

Il s'agit de l'adaptation en protocoles\* plus courts, plus précis ou ciblés, des méthodes fondamentales. Ces techniques complémentaires visent davantage le court terme et sont plus spécialisées (voire davantage sur les contenus\* que les capacités\*) que les *relaxations dynamiques*.

Concrètement, elles se réalisent en une dizaine de minutes environ, le plus souvent dans une posture\* statique et tonique (*posture Isocay\**). Le terme de technique est ainsi distingué de celui de méthode sophrologique, ce dernier désignant la *relaxation dynamique*, méthode clé de la sophrologie selon son fondateur.

**Corrélat :** entraînement sophrologique – méthodologie – relaxation dynamique de Caycedo.

## TEMPS

**Étym. :** du lat. *tempus*, « temps ».

Je me trouve dans la salle d'attente d'un sophrologue et je consulte ma montre pour me situer dans ce que j'estime être le temps : en résulant le temps aux mouvements des aiguilles de ma montre, ai-je en l'occurrence affaire à lui ? Je me tourne vers moi et j'observe ce que communément je nomme ma vie intérieure. Je remarque qu'elle est peuplée d'attentes, de désirs, de projets, d'espoirs, de regrets... Toute mon existence est temporelle et ma conscience du temps est un flux de sensations\*, d'impressions, d'émotions\*, de sentiments\*, de pensées qui s'écoulent et se succèdent ici et maintenant.

Je débute ma séance de sophrologie en présence du sophrologue. Je ferme les yeux sans être endormi : mes muscles se détendent doucement, mon rythme cardiaque ralentit ; je suis juste entre veille et sommeil. Sans le savoir, j'expérimente ce que Husserl\* (1859-1938), fondateur de la phénoménologie\*, nomme la « conscience intime du temps ».

Pour définir théoriquement notre rapport au temps, la sophrologie s'appuie avant tout sur la pensée de Husserl, compte tenu de l'importance

que le philosophe a accordée à ce qu'il appelle le « présent vivant » ; elle s'intéresse aussi à celle de Heidegger\* (1889-1976) et à son approche du temps originnaire. Ces deux philosophes ne traitent pas le temps « en soi » mais « pour nous » : le thème central de la phénoménologie n'est pas le temps en général, mais l'entrecroisement entre le temps et l'être humain. La question n'est pas de savoir de quelle façon l'homme réfléchit ou conçoit le temps, mais comment le temps se donne dans l'expérience vécue.

Que se passe-t-il lorsque ma conscience\* éprouve pendant la séance de sophrologie le temps présent ou, selon Husserl, le présent vivant, non réductible aux mouvements des aiguilles de ma montre ? Dans cet instant, j'oublie les repères chronologiques : depuis combien de temps la séance a-t-elle commencé ? Quelle heure est-il exactement ? Je perds des repères communs et, sans m'en rendre compte, tout en m'inscrivant ici et maintenant dans mon propre rythme, je pratique ce que le phénoménologue appelle une « réduction phénoménologique » (*époquée\**). C'est-à-dire une « suspension de mon rapport au monde », une « mise entre parenthèses » du sens commun du monde, du temps des horloges, du temps socialisé...

La voix du sophrologue s'interrompt et j'entends au loin une musique qui me décentre un peu par rapport à la conscience de mon corps. Je ne connais pas cet enchaînement de sons et j'en apprécie la mélodie. Ce morceau de musique est d'un point de vue phénoménologique un objet temporel, invisible, intangible, un tout dont les phases sont des parties distinctes mais inséparables. Je saisis cette mélodie comme un ensemble dont j'admire l'harmonie ; toutefois, je n'accède qu'à des moments différents que j'expérimente dans le présent : je ne perçois à chaque fois que le bref instant d'une note ici et maintenant.

Mais comment puis-je réussir à percevoir la mélodie dans sa durée ? Comme saisir le rapport entre ce qui n'est déjà plus et ce qui n'est pas encore ? Pour saisir cette mélodie dans sa durée, il est nécessaire que les trois dimensions du temps, passé, présent et futur s'interpénètrent au moment où je perçois les sons. Pour Husserl, nous vivons toujours dans les trois dimensions du temps à la fois, mais le présent vivant est pour lui prioritaire : le passé et le futur n'ont qu'un statut d'arrière-plan. Le présent est toujours « ma » position, le centre autour duquel les deux autres dimensions se déploient. « Être » et « être présent » sont équivalents ; mais le présent est entouré par le passé et le futur qui lui permettent d'être présent. En effet, lorsque je perçois une note, je me situe sans en avoir conscience entre un passé que je retiens spontanément (réflection), dont les notes ne sont plus pour moi perceptibles, et un futur que j'anticipe spontanément (protection), dont je ne sais pas exactement à quoi ressembleront les notes et si la mélodie s'interrompt brutalement ou non. Sans en être conscient, je retiens donc dans le présent la note précédente que je relie à celle à laquelle je suis spontanément attentif ici et maintenant et j'attends sans m'en apercevoir la suivante. La rétention n'est pas l'acte mental que nous appelons « souvenir », qui nous permet d'entrer dans l'horizon du passé pour revivre ou reproduire par l'imagination une expérience non présente. Rétention