



Les Sens du Contact

par Arnaud Mattinger

Le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher sont-ils les seuls moyens que nous possédons pour être en contact avec le monde? Est-ce là la panoplie complète et exhaustive des sens? Ceux-ci sont par définition tournés vers l'extérieur, mais avant de me tourner vers l'autre, de me positionner par rapport à l'autre, aux autres, n'ai-je pas besoin de savoir qui je suis? Où je suis? Comment je suis? (le pourquoi, on verra plus tard!). Alors qu'est-ce qui me permet d'aller à l'extérieur? Qu'y a-t-il à l'intérieur qui me serve de point de départ au voyage du contact?

Après la naissance, jusqu'à 3/4 ans, le monde est comme un grand parc d'attraction sans filtrage, ni grillage, ni artificice, ni abonnement (!). La grande aventure des sens anime le quotidien. Toutes les sensations sont des découvertes, des surprises, bonnes ou désagréables. Moins on a d'expériences, plus elles nous appréhendent autant que nous les appréhendons. Plus près de la naissance, dans les premiers mois de vie, le goût et l'odorat sont vierges de valeurs sociales et culturelles. (cf. *L'Anthropologie du corps et modernité*, David Le Breton). On goûte et on sent tout: un caillou ou un gâteau, au fond quelle différence? L'essentiel, c'est l'expérimentation. Plus près encore, dans les premières semaines, la vue s'affine et gagne en profondeur de champs, tandis que l'ouïe, déjà sollicitée avant la naissance, doit s'adapter à son nouvel environnement.

Et le toucher alors? Quand et comment peut-on le mettre en relation,

l'expérimenter? Le milieu aquatique dans lequel je baignais avant ma naissance n'était certainement pas aussi propice à toutes les expérimentations que l'environnement extérieur. Mais voilà, une fois arrivé, quel poids pour me mouvoir et coordonner mon corps! Je n'avais pas d'autre choix que de prendre le temps. Le temps d'appréhender mon corps, prendre conscience de mon volume, de ma place, de ma position. C'est déjà tout un monde! Il y a beaucoup à faire avant de tenter le toucher, avant de me différencier de l'extérieur, de tous ces objets qui sonnent, qui clignent,

Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne.

qui crissent, qui sont mous et doux, assez légers pour que je puisse les saisir. A plat sur le dos, j'apprends d'abord à me connaître et me comprendre: oh! un pied! le deuxième! je les attrape, je les relâche, je les envoie, ils reviennent! les mains? ça fait clap! CLAP! Je regarde, j'observe, et puis, un jour... un jour magique, je peux le faire les yeux fermés. Oui, oui, les yeux fermés! Souvenez-vous: le bonheur de pouvoir toucher le bout de son nez les yeux fermés. C'est ça le secret! Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne: c'est la proprioception. Aujourd'hui j'ai grandi, mon nez aussi. L'exercice est plus facile, mais j'ai gardé la même fascination pour ce sens: un véritable voyage intérieur. C'est cette fascination qui m'a guidé vers l'aïkido, puis vers le taijiquan et le wutao. Le plaisir d'expérimenter le monde, la sensation kinesthésique tout entière, celle qui me donne l'équilibre pour rester debout ou assis, me déplacer, me permet de trouver ma place, de me positionner dans le monde (dans la vie?). Quel délice que

de rouler dans la spirale du mouvement aïki! - Quel dommage qu'on nous apprenne encore à passer par une attaque (violence même simulée) pour jouer. - Quelle pulsation impressionnante m'anime lorsque je remplis ma bulle en taiji! Quel contact sensible faut-il chercher lorsqu'on se tui-shoote. C'est enivrant! Quelle calligraphie exquise mon corps élastique dessine en déployant ses ailes wutao.

J'aime la sensation, parfois proche de l'apesanteur, lorsque je baigne dans la fluidité du mouvement. Je peux y prêter attention à tout moment, mais elle n'est pas aussi systématique que le toucher ou la vue. Plus subtile, à l'instar de l'ouïe et de l'odorat, elle m'échappe, elle sait se faire oublier. Alors je la recherche, l'attends pour la suivre comme un poisson; elle glisse et me guide dans les courants. Elle m'emporte parfois, au large, s'impose trop et je perds mes axes. D'autre fois, c'est un récif immobile qui m'accroche, là où la fluidité n'entre pas. Je passe alors pour y revenir plus tard. Le récif aura peut-être changé de place, ou la fluidité l'aura dissoute.

La pratique quelle qu'elle soit (aïki, taiji, qi gong, yoga, wutao...) est-elle alors le seul espace, le seul temps qui me soit donné pour jouir de ce sens du contact? Heureusement non! J'ai le sentiment que ce sens s'est développé dès la première pulsation de vie. Comme la respiration et la digestion, il m'est vital, comme la respiration et la digestion, je peux l'oublier et pourtant continuer à vivre. Mais je peux aussi choisir d'en profiter. Je cherchais hier à toucher le bout de mon nez les yeux fermés, je jouis aujourd'hui de caresser ma bulle, les yeux ouverts.

Et si ce texte pouvait lui-même être une expérience de contact? je vous propose de le relire, à voix haute. —■