

## **L'interêt à soi et son émergence dans la situation expérientielle**

### **Ramain**

La dynamique créée par le processus Ramain repose sur le concept de mobilité mentale ; mobilité déclenchée dans une lutte qui se passe à l'intérieur de la personne quand celle-ci se trouve subitement face à une proposition originale qui provoque des ruptures avec les idées préétablies. Prenons comme point de départ les aspects propres à toute situation Ramain qui favorisent le déclenchement de ce mouvement et par voie de conséquence l'émergence du sujet existentiel.

Dans la complexité qui caractérise la situation Ramain, le sujet émerge par la densité émotionnelle de l'ici et maintenant. La confluence entre l'inédit de la situation et dans le même sens, la rupture avec des présupposés se produit par le fait, fondamental, que les exercices ne sont pas finalisés, ce qui s'oppose à la perspective manichéenne de la valorisation de l'objet et du résultat en soi. S'il y a un but qui concerne l'objet la recherche personnelle serait empêchée car elle serait secondaire au regard de la valeur de l'objet; nous serions alors sur le plan des résultats immédiats ou *sinon* sur le plan du perfectionnement des habiletés cognitives y compris le développement des stratégies mentales. Or, malgré la richesse de la stimulation cognitive et l'efficacité qui en découle , l'outil constitué par les dossiers Ramain prend toute sa valeur uniquement et exclusivement en tant que moyen par opposition à tout but.

Soustraire la valeur du résultat dans un monde manichéiste c'est mettre à nu la personne devant elle-même. La situation Ramain, en explicitant cette gratuité de l'objet, enlève les œillères de la personne qui ne pouvait se percevoir que par et à travers l'objet. Accompagnement essentiel de la gratuité de l'objet c'est le non jugement de l'être par les résultats atteints, par les erreurs commises ou par ses attitudes quelles qu'elles soient. En dépossédant l'objet d'un caractère finaliste et en y ajoutant le non jugement de l'être se déploie un espace inusité - une façon de vivre ouverte de laquelle émergent des doutes, des incertitudes qui provoquent un mouvement de recherche suscitant le désir de chercher et de se chercher aussi bien en voyant juste qu'en se trompant, poussant à se situer en relation et non à s'objectiver de telle manière ou de telle autre.

La personne objectivée en identifications qui ne peut se reconnaître que située, dans ce cas ci telle un objet, réduit la perception d'elle-même, focalisée sur tel aspect qui peut être sa « gentillesse » ou sa « perfection » par exemple. L'impact de la situation devient donc conséquent car quand le rideau se lève, qu'est ce qui peut être vu sinon soi-même, dépouillé de tout superflu ? C'est ici que se situe une des options qui sous-tendent la pensée Ramain et qui orientent la pratique

psychothérapeutique : la destitution du caractère finalisé de l'objet proposé, accompagnée d'une éthique qui proclame sa valeur expérientielle en tant que révélateur de la subjectivité. Dans cette perspective la situation Romain se déploie comme un espace propre à la transformation en favorisant l'émergence d'un sujet actif qui met en relation parce qu'il est en relation, travaillant pour lui-même, qui se perçoit alors d'une manière tout à fait neuve.

Dans le même sens le déséquilibre que crée la surprise déclenche en même temps un mouvement de libération, donc spontané, car la personne elle-même est motivée pour capter différents flashes de soi, de son moi, qui n'avaient pas de place dans la connaissance qu'elle charriait jusqu'alors à propos d'elle créant ainsi de nouvelles ruptures dans la perception fermée qu'elle maintenait d'elle-même fondée sur des identifications. Cette nouvelle dimension, qu'est-ce qu'elle lui permet de percevoir sinon la découverte de son humanité propre ? Son mode d'être en relation avec ses certitudes ou incertitudes, avec ses contradictions récemment découvertes au sein de cette situation inédite ou encore avec ses potentialités d'action non imaginées jusqu'alors ; c'est la découverte de soi en relation qui, comme le dit Germain Fajardo est « le seul soi existant »

Le processus de désadaptation créé à partir de la proposition Romain et le vécu de chaque exercice agissent comme un déclencheur de l'acte créatif dans la recherche d'une réponse, ce qui symétriquement répercute dans le sujet qui aperçoit de nouvelles possibilités en lui-même. Ce mouvement devient véritablement révolutionnaire parce qu'il instaure le passage de l'intérêt pour l'objet à l'intérêt vrai, existentiel, pour soi. C'est donc absolument révolutionnaire par le fait de provoquer une ouverture identitaire qui se prolonge tout au long du parcours de vie de l'individu au-delà du seuil de sa psychothérapie.

La découverte de cet intérêt existentiel pour soi paraît être lié à la constatation de se découvrir différent d'une image de soi. L'image en tant que représentation se trouve dans la catégorie unitaire de l'objet et en tant que telle elle est ne bouge pas, elle est définie, déterminée.

A l'opposé, par le mouvement instauré se profile un parcours de recherche qui revient invariablement à soi-même. A la perte de valeur de l'objet s'ouvre la trame du vécu et de ses contradictions ; on passe de la pleine conviction au doute, de la certitude au questionnement, du refus à l'accueil, du subterfuge à la franchise, du ressentiment à l'amour ; enfin toutes ces passions qui constituent notre humanité affleurent alors ; le sujet se fragilise, il n'y a plus d'autres certitudes que celle de la mort mais reste la conviction présente que ce que nous vivons nous concerne et c'est ainsi que se constitue le sujet existentiel.

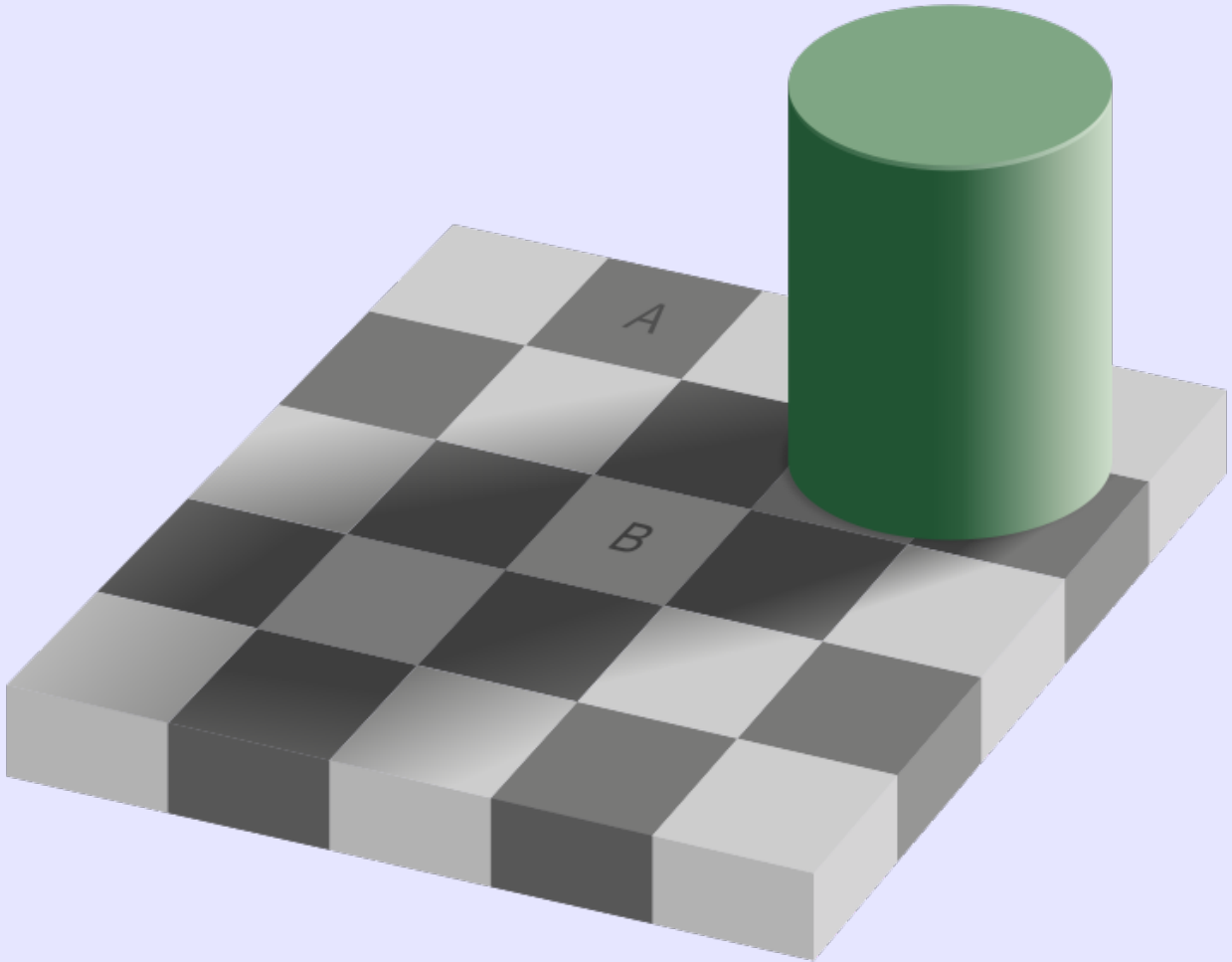
C'est dans cette turbulence qu'émerge la découverte de soi et de ce même mouvement celle d'une relation inusitée à soi, car se dévoilent de nouvelles perspectives sur soi liées à un incessant intérêt pour son mode personnel de se lancer et vivre l'expérience de la vie. De cette façon notre action se connote désormais comme expression de soi et non comme un « résultat » de soi. On se reconnaît alors différent au contact de la multiplicité d'aspects qui peuplent notre intérieur.

Les définitions à priori s'effiloquent et pourtant elles étaient jusqu'alors cristallisées par les attentes dont l'autre les a habillées et auxquelles l'on se soumettait ; des identifications usurpaient donc les propres possibilités de réalisation existentielle. En élargissant la perception de soi jusqu'alors restreinte à un aspect ou l'autre de ceux qui prédominent dans sa personnalité, d'autres possibilités surgissent dans la personne, d'autres potentialités qui l'éloignent de sa propre limitation et obscurité. La perception d'une nouvelle dynamique de soi débouche donc en un mouvement par lequel le sujet s'engage avec son existence propre. C'est ainsi que naît « l'intérêt à soi ».

Tout compte fait qu'est-ce qui a été découvert par ce mouvement ? Le sujet découvre en lui-même la possibilité de devenir, un espoir se profile sur son existence propre, il est donc possible de faire quelque chose pour soi-même et pour sa propre vie. C'est ainsi que fond la barrière qui délimitait ce qui est conclu et s'ouvre la frontière à l'inachevé. Dans la définition de soi s'abritait le désengagement d'avec l'attitude du présent car n'importe quel but s'inscrivait dans un futur jamais configuré puisque toujours futur. Désormais maintenant, en revanche, la destitution de tout jugement de valeur sur la personne et l'exemption de n'importe quel caractère finalisé à l'action instaurent la liberté par laquelle le présent s'ouvre à une dimension effective d'un agir existentiel où chacun devient responsable de sa propre recherche par l'expression de son potentiel créatif. C'est ainsi que s'installe le mouvement permanent d'une « vie vivante ». C'est à ce moment qu'émerge une nouvelle possibilité relationnelle qui n'est plus avec une image de soi mais avec un soi en mouvement continu et que dans ce sens affleure une conscience existentielle que Simone Ramain exprime ainsi : « Si l'être est conscience c'est en développant la conscience que se développe l'être. »

Maria Clara Nassif  
Novembre 2018

Extrait du chapitre « Le sujet expérimental »  
Dans « La Méthode Ramain - Neuropsychologie et Subjectivité »





## Réalité

Petite définition philosophique : Le sens premier de la réalité, c'est ce qui relève de l'expérience que chacun éprouve : c'est concret, immédiat, palpable et indéniable donc en un sens c'est subi car la réalité est à l'état brut et ne peut être changée : quand on a le bras cassé, on peut feindre de l'ignorer, mais cela n'empêchera pas l'os d'être fracturé. La réalité revêt donc un caractère immuable, permanent, ce que Kant appelle l'objectivité.

### ≡ **Introduction avec image**

expérience 1, échiquier d'Adelson :

Cette image est très connue dans le milieu de l'art graphique. En effet, la case A et la case B ont la même teinte.

Expérience 2, dessin:

Qui, dans cette image voit une jeune femme ?

Qui y voit une vieille dame ?

En fonction de ce que les uns et les autres ont perçu de cette image, leur réalité n'a pas forcément été la même que celle de leurs voisins ou voisines. Pourtant, l'image observée était la même. Tout comme à l'inverse, avec l'échiquier, notre œil perçoit deux couleurs différentes là où n'y en a qu'une.

Aujourd'hui, je vais vous parler de la manière dont la réalité se forme pour nous être humain. Je vais partir d'un point de vue très biologique et physiologique. J'en profiterai, rapidement, pour voir si, de ce point de vue, notre réalité est la même que nos compatriotes animaux.

Puis, je verrai si l'espèce humaine, forte d'une biologie unique, évolue dans une réalité commune. Et pour finir, je focaliserai mon propos sur la réalité que vit chaque individu qui, elle au moins, devrait être stable et sans surprise...

### ≡ **Physiologie :**

#### Traitement par cerveaux

Chez l'être humain, la réalité se manifeste de manière sensorielle. C'est grâce à nos 5 sens, mais également à d'autres perceptions sensorielles comme la proprioception (la capacité à situer dans l'espace la position des différentes parties de son corps) ou la somesthésie (qui permet entre autre de détecter la chaleur interne de notre corps) que nous percevons le monde dans lequel nous évoluons.

#### Les sens

Nos organes des sens sont très performants, mais notre corps n'est pas équipé pour percevoir toutes les stimulations qui font notre monde. Ainsi, nous n'entendons pas les ultrasons qui permettent à d'autres espèces de communiquer, comme les dauphins. Comparé à un chien, nous n'avons une représentation du monde des odeurs que très parcourue et notre réalité visuelle n'a pas la richesse de celle de l'aigle ou du faucon.

Cela suppose que, bien que vivant dans un même espace régi par les mêmes lois naturelles, nous n'avons pas la même réalité que le dauphin, le chien ou l'aigle.

LEUR réalité est donc très différente de NOTRE réalité.

#### La capacité de traitement du cerveau

À cette première particularité, la sensibilité limitée de nos organes transmetteurs d'informations, s'ajoute le fonctionnement même du cerveau.

L'ensemble des informations sensorielles captées sont transmises aux cerveaux sous forme de

courants électriques. Ces milliers de stimulations électriques sont ensuite traitées par le cerveau qui les transforme en informations concrètes. Au cours de ce processus, le cerveau a, en gros, trois options :

-ne pas tenir compte de l'information et « l'effacer », c'est comme si cette information n'avait jamais existé

-tenir compte de l'information et la transformer en information consciente (par exemple « je sens qu'il fait chaud »)

-tenir compte de l'information, mais la « stocker » en tant qu'information inconsciente, il est alors plus difficile d'y accéder même si elle peut influencer notre comportement

#### Donner du sens :

Une autre composante est nécessaire pour donner du sens aux informations qui arrivent à notre conscience : la référence, que l'on peut aussi appeler « expérience ».

En effet, pour que le cerveau puisse transformer un influx électrique en information concrète, il faut qu'il ait, au préalable, déjà identifié, dans le passé, le cas de figure qui se présente à lui et qu'il l'ait mis en mémoire.

Par exemple tant que nous n'avons pas appris à lire, nos yeux envoient un signal électrique au cerveau pour lui signifier ce qu'ils voient, mais le cerveau ne peut identifier les lettres comme porteuses d'un message compréhensible. Nous voyons alors les lettres comme des formes et même si nous savons qu'elles peuvent avoir une signification, dans notre réalité de non lecteur, il ne s'agit que de dessins.

#### ≡ Différence de réalité entre les êtres humains :

Nous avons vu que, de par notre physiologie, nous n'avons pas la même perception du monde qui nous entoure et donc pas la même réalité que d'autre être vivant sur terre. Mais, est-ce qu'au sein même de notre espèce, notre perception de la réalité est identique d'un individu à l'autre ?

#### Quand l'information captée n'est pas la même

Dans notre culture, il est communément accepté que la vérité des uns n'est pas celle des autres. Cela se retrouve dans différents proverbes comme « la beauté est subjective ». Nous reconnaissons, pas toujours facilement d'ailleurs, qu'une personne puisse ne pas trouver beau une chose qui nous touche profondément. Cela suppose notamment que ce qui fait référence dans notre réalité n'est pas identique d'un individu à l'autre ; Il est possible et même probable que les couleurs ne soient pas vues de la même manière par tous. Cette différence de perception pourrait d'ailleurs expliquer les différences d'émotions que deux personnes pourraient ressentir face à une même peinture par exemple.

Les sons, qui façonnent notre réalité, peuvent aussi varier d'une personne à l'autre. Une mère entendra son enfant pleurer alors qu'une autre personne, se trouvant au même endroit ne l'entendra pas. Dans la réalité de l'une, son enfant a besoin d'elle, dans la réalité de l'autre, l'enfant peut ne même pas exister. Ainsi, LA réalité est la même pour les deux personnes, mais chacune va créer UNE réalité propres, en fonction des informations qu'elle reçoit et de la manière dont elle les traite.

#### Quand l'émotion s'y met

De même qu'un capteur sensoriel, propres à un individu, va envoyer de manière personnalisée une information, l'émotion dans lequel notre cerveau se trouve au moment du traitement de l'information intervient dans l'interprétation qu'il va en faire. C'est comme si notre cerveau teintait d'une couleur différente une même image selon son état émotionnel.

En prenant un exemple extrême, les personnes dites bipolaires en phase dépressive, vont trouver le

monde déprimant et tout événement sera un obstacle insurmontable alors que le même événement sera merveilleux et tout sera facile quand elle seront dans une phase maniaque.

### Quand l'expérience, traductrice/référent, de l'information n'est pas la même :

Tout comme les capteurs ou l'humeur des uns et des autres varient d'un individu à l'autre, l'expérience qui sert de traductrice pour transformer le signal électrique en sens que va donner le cerveau à la stimulation, peut être très différents en fonctions des personnes :

Une de mes professeurs de faculté était allée dans un pays où un tremblement de terre avait provoqué beaucoup de perte humaine et donc des traumatismes psychologiques. Son travail sur place consistait à former des gens du pays au traitement de ces traumatismes. Ce jour-là, elle se trouvait dans un pré-fabriqués, au milieu d'un chantier de déblaiement de décombres, avec quatre ou cinq personnes à qui elle transmettait sa méthode de travail. À un moment, un grand bruit se fait entendre et le pré-fabriqués se met à trembler. Les personnes du pays se jettent sous les tables pensant à une nouvelle secousse de la terre, l'enseignante reste stoïque, pensant à un camion qui aurait percuté le pré-fabriqués.

Une même situation provoque deux interprétations différentes, c'est-à-dire deux réalités différentes, car le cerveau des personnes présentes n'avait pas vécu les mêmes expériences.

Ainsi, le monde qui nous entoure peut-être sensoriellement et émotionnellement interprété très différemment d'une personne à l'autre. Et bien que nous en soyons conscient, cela n'empêche pas certaines tensions entre les gens, pouvant aller du différent de couple : « Je te dis que ce canapé ira très bien dans le salon, le rouge ferait ressortir le vert des murs. » au conflit éducatif : « Je te dis que c'est très bon, mange » en passant par le différent culturel « Il se mouche, c'est dégoûtant » (au Japon, il est vraiment mal poli de se moucher en publique).

### ≡ **Quand notre réalité change**

Nous avons vu que notre réalité était différente de la réalité d'autres espèces. Nous avons ensuite vu comment notre réalité pouvait différer de celle de notre voisin. Maintenant, j'aimerais voir si nous pouvons, au moins, affirmer que notre réalité propre est invariable.

### Quand l'information change

Nous savons maintenant que notre réalité est construite par un savant mélange de sensations et d'interprétations. Mais que ce passe-t-il, quand les informations, qui servent de base à notre interprétation, ne sont plus valables, alors que la réalité, elle ne change pas ?

Dans mon ancien appartement, j'avais un chat. Comme tous les chats, la nuit, il ne dormait pas. Il sautait sur les meubles, courrait d'un endroit à l'autre, Bref, il faisait du bruit. Cela m'empêchait de dormir et je le réprimandais souvent. Un jour, il n'y a plus eu de chat. En toute logique, les nuits auraient dû être plus calmes.

Sauf qu'à l'occasion de la première nuit sans chat, je me suis rendu compte que les bruits étaient toujours là. Des craquements, des tapotements et pleins d'autres sons que mon cerveau avait interprété comme résultant de la vie nocturne du chat.

Première constatation, j'ai passé des années à accuser mon chat à tort...

Deuxième constatation, si ce n'est pas lui qui marche dans mon appartement qui est-ce ?

Le cerveau n'aime pas le vide, il a besoin de trouver une explication à toute chose. Il est donc allé dans sa bibliothèque remplie par les savoir et expériences accumulés au fil des ans et à chercher à mettre une étiquette sur les sons que j'entendais : son cheminement de pensée a été à peu près celui-ci : « Le chat fait encore des siennes. Ah, c'est vrai qu'il n'est plus là... Il y a



quelqu'un dans ton appartement... Ce n'est pas possible la porte est fermée à clé. Il y a un animal qui marche dans les combles (l'appartement était au dernier étage). Non, le son est trop fort. Il y a un fantôme dans ton appartement. » À ce niveau, tous les films et histoires traitant des fantômes, en général peu épanouissants, que j'ai peu rencontrés dans ma vie me sont revenus à l'esprit. Mon cerveau a commencé à paniquer jusqu'au moment où il s'est accroché à une idée très pragmatique à mon sens : « quel que soit ce qui provoque ces bruits, cela était déjà là quand tu croyais que c'était le chat. »

En bref, cette nuit, MA réalité a été perturbée, ce qui m'a déstabilisée, bien que LA réalité soit restée la même.

### Intervention de l'inconscient

Au début de l'exposé, je vous ai parlé des différents choix de classement que le cerveau avait face à une information. Un peu plus haut, je vous ai aussi montré comment deux états émotionnels pouvaient entraîner, chez plusieurs personnes, deux interprétations différentes d'un même fait. Je vous propose le même exercice, deux classements différents en fonction de deux états émotionnels différents, mais chez une même personne.

Notre cerveau peut, classer différemment une même information en fonction du contexte dans lequel il se trouve. Par exemple, lorsque l'on s'ennuie, une sensation de faim arrive plus rapidement à la conscience que lorsque nous sommes occupés par une activité qui demande toute notre attention. Il arrive aussi qu'une sensation de faim consciente soit oubliée, c'est-à-dire devienne inconsciente, si notre attention est détournée de cette perception.

Encore plus fort, notre cerveau peut « changer », c'est-à-dire interpréter différemment, une information pour qu'elle s'accorde mieux avec ses envies. L'anecdote qui va illustrer ce propos m'est arrivé un matin où je n'avais pas du tout envie d'aller au travail.

Un matin, je traverse la rue pour prendre le bus et aller au travail. Comme tous les matins, je regarde si le bus arrive et dans ce cas, si je peux, en courant, avoir une chance d'arriver à l'arrêt avant lui. Ce jour-là, il n'y a pas de bus en vue, il n'est pas proche (je n'aurai donc pas à courir) et il n'est pas non plus au bout de la rue (auquel cas j'aurai eu une bonne dizaine de minutes pour arriver avant lui à l'arrêt). Le feu étant au vert pour les piétons, j'avance tranquillement, j'ai le temps. Arriver de l'autre côté de la rue, le feu est passé au vert pour les voitures. Je ne m'en fais pas, le bus n'est toujours pas en vue. J'ai vérifié. À peine cette réflexion faite, le bus qu'il me faut prendre passe à côté de moi, ne s'arrête pas à mon arrêt (ou personne n'attendait) et s'éloigne tranquillement.

Dans l'espace d'une minute, j'ai regardé 2 voire 3 fois si le bus était en approche. À chaque fois mon cerveau m'a transmis l'information qu'il n'y était pas. Pourtant, à chaque fois, objectivement, il devait y être. Et il se peut même qu'il ait été arrêté juste devant le passage piéton...

Pour ma part, je reste intimement persuadé que le bus a dû se matérialiser, par magie, entre le moment où mon pied est passé du passage piéton au trottoir. Comment penser autrement alors qu'il n'était effectivement pas là dix secondes avant son entrée dans ma réalité ?

### ≡ Conclusion

Le cerveau est l'outil qui nous sert à appréhender le monde. Il se base sur les informations sensorielles que lui transmet le corps et sur le savoir accumulé au fil des ans via les expériences, pour construire une réalité, c'est-à-dire donner une forme, un sens, à ce qui nous entoure et nous arrive. C'est à travers cette réalité que nous allons interpréter notre environnement et interagir avec

lui.

Ainsi, plus le savoir à la disposition du cerveau est important, c'est-à-dire plus le nombre d'expériences vécues est important, plus le cerveau pourra créer une réalité riche et complexe. C'est en cela, qu'à mon sens, le Romain nous permet d'augmenter notre réalité et ainsi nos champs d'actions.

Aurélie FRESEL

17 novembre 2018

Pour la journée d'étude d'ASRI

« **Réalité et image de soi** »