

## La technesthésie \*

Mme Régine Lacroix-Neuberth nous explique comment son expérience des relations humaines lui a permis de créer cette méthode dont les applications sont particulièrement intéressantes en matière de formation.

*Mme Régine Lacroix-Neuberth, vous avez fait beaucoup de choses dans votre vie : affaires – journalisme – radio – théâtre – peinture, mais surtout, vous êtes une « pionnière » dans le domaine de la formation humaine, à laquelle vous vous consacrez depuis trente années. Pourriez-vous vous situer pour nos lecteurs ?*

En 1946, je me trouvais à la tête d'une compagnie théâtrale, installée à Montpellier. J'avais des comédiens professionnels à mettre en scène, mais j'avais aussi de jeunes comédiens à former pour devenir comédiens professionnels, et puis quelques amateurs qui leurs prêtaient main forte. Intéressés par la fréquentation du théâtre, ils ont utilisé dans leur vie privée ce qu'ils avaient vécu avec nous et s'en sont trouvés bien. Ainsi j'ai rencontré médecins, avocats, hommes d'affaires, professeurs, hommes et femmes de tout milieux. C'est à partir de là que le travail s'est fait, il s'est fait tout seul, il s'est fait de lui même. Je n'allais plus cesser de faire de la formation. Mais je me suis rendue compte de la nécessité d'une refonte par la psychopédagogie. J'ai retrouvé dans la psychopédagogie pour l'enfant et particulièrement pour l'inadapté, les éléments mêmes que l'on rencontre dans la technique du comédien quand elle est bonne. Ainsi est née une technique qui tenait compte à la fois et de la technique propre de l'art dramatique, destinée à fournir les éléments nécessaires à la reconstitution, et des apports de la psychopédagogie, non plus utilisés pour réadapter les inadaptés, mais adapter l'individu à lui-même. Et c'est ça la grande affaire de la technesthésie.

*La technesthésie, voilà un mot bien barbare !*

Il n'est barbare que parce qu'on n'en a pas l'habitude. Il signifie seulement technique et esthésis = sensation. Quelqu'un qui est en état d'anesthésie n'a pas de sensation : il dort. Quelqu'un qui est en état de technesthésie – il l'est par le travail fait avec nous – est plus sensible, réceptif à ses sensations. La technesthésie se trouve donc être à la base d'une esthétique à redécouvrir. L'Art de se vivre. L'Art de se vivre dans son métier comme dans sa vie personnelle.

*Quel est l'apport original de la technesthésie face aux nombreuses méthodes existant déjà ?*

(.....) Des recherches nombreuses se sont attachées à restituer sa place à la fonction sensorielle et motrice. Nous nous inscrivons dans cette ligne. Au cours de trente années de recherches, s'est élaborée une technique : la technesthésie, qui depuis dix ans offre à l'individu la possibilité de vivre tout autrement qu'il n'a coutume de faire avec sa sensation, avec sa présence physique, avec sa parole restituée, dans une espèce de plénitude, de jouissance primitive.

(.....)

*Vous parlez surtout de sensation et de motricité. Par certains côtés vous rejoignez le travail fait par la psychologie. Vous avez à peu près les mêmes buts, c'est-à-dire restituer l'homme à lui-même. Que faites-vous dans votre enseignement, de l'émotion ?*

L'émotion est très liée au moteur puisqu'on retrouve la même racine : *émotion - motricité*. Les deux facultés, les deux fonctions sont si étroitement associées l'une à l'autre qu'il est difficile de les dissocier. Pourtant on peut dans un travail particulier ne s'attacher qu'à la sensation et à la motricité pure dans l'acte de parole. A un moment, on verra l'irruption de la fonction émotionnelle. Elle ne sera plus la même.

*Quel public peut être intéressé par la technesthésie ?*

La technesthésie qui est une discipline du développement sensoriel de

l'être et de la personne, dans et par la parole, apporte à l'homme enfermé dans ses automatismes intellectuels, une ouverture à un ensemble de présence sensible qui est en lui et ne demande qu'à se réveiller. Inversement, elle procure à l'homme moins intellectualisé la révélation de capacités inemployées, le met en mesure, dans une perception sensorielle neuve, d'utiliser un langage qui, jusque là, ne lui inspirait que de la crainte.

*Je comprends que la technesthésie attire quelqu'un à titre individuel. Mais en quoi votre formation peut-elle intéresser une entreprise, l'aider à réaliser ses objectifs ?*

Si un individu s'enrichit par la technesthésie alors, l'entreprise aussi, en profite bien évidemment. Quelqu'un qui a travaillé avec nous est plus ouvert à tout, fait meilleur usage de son expérience propre, s'adapte plus facilement à des situations nouvelles, a plus le sens des responsabilités, de la relation, est plus présent à lui-même et aux autres. Nous verrons pourquoi tout au long de cet entretien.

*Je crois que vos stages durent trois à cinq jours. Pensez-vous vraiment qu'un tel délai permette d'obtenir un résultat tangible ?*

Oui, car dès qu'il rencontre la technesthésie, chacun sent qu'il la porte en lui. (.....) Les stages varient entre trois et cinq jours parfois bien davantage puisque nous avons des stages de très longue durée avec des formateurs ou avec des gens particulièrement intéressés par une recherche personnelle. Trois jours permettent d'approfondir la première partie du travail qui est plus spécifique de la technesthésie. C'est-à-dire la découverte de l'importance des mécanismes sensoriels et moteurs dans la parole.

*De quoi s'agit-il ? J'aimerais que vous en parliez.*

La parole est un lieu privilégié de rassemblement de nos fonctions, motrice, émotionnelle, intellectuelle. Et, elle est l'acte par excellence résultant de l'inné et de l'acquis. Au cours de notre évolution individuelle, une des trois fonctions, si importante au cours de l'acquisition du langage, la motrice, insensiblement a été délaissée. C'est à elle qu'appartiennent

les mécanismes qui nous intéressent, mécanismes propres à l'espèce et ajustés à notre mesure individuelle par la nature. Si je veux me reconnaître je ne peux y parvenir autrement qu'en reconsidérant les mécanismes premiers, en les pratiquant seulement pour eux mêmes. Très vite je distinguerai ce qui est à eux de ce que j'ai appris. Quand je parle (ça ne se voit pas dans la chose écrite), quand je parle, j'emploie des espaces de temps différents. J'ai des silences différents, et tout individu fait cela. En état de contrôle chaque individu va s'apercevoir que, dans sa propre parole, tantôt il est emporté par son mécanisme, tantôt il le contient. Quand il va libérer seulement ce mécanisme, celui de l'alternance des mouvements lents et rapides dans la parole (je vous parle de celui-là, parce que c'est le plus manifeste), quand l'individu fait corps avec ce mécanisme, il redécouvre des sensations sensorielles et motrices perdues depuis l'enfance. C'est ainsi qu'au cours du travail, suivant une progression élaborée, nous aborderons l'étude de quatre mécanismes essentiels :

- le premier combiné du langage verbal,
- le flux verbal (dont je viens de parler),
- le geste articulatoire,
- l'organisation des séquences parlées.

De portée infiniment plus grande qu'il n'y peut paraître ici – au cours d'un faire et non d'un dire - ces mécanismes laissent apparaître les conditions de coopération de nos fonctions motrice, émotionnelle, intellectuelle. Ils mettent en évidence nos capacités d'autonomie souvent gaspillées et, révèlent notre identité personnelle.

*Est-ce important d'agir avec les mécanismes, alors que finalement ça fonctionne très bien comme cela, et sans que l'on s'en soucie ?*

Et oui ! Mais on n'agit pas avec eux. Ils sont en nous, à notre disposition et ils fonctionnent. Mais nous, nous sommes distraits, et distraits de nous-mêmes, nous contrarions leur fonctionnement. Il est donc important de comprendre qu'être attentif au fonctionnement naturel de nos mécanismes va leur permettre de mieux se vivre et nous avec eux.

*Mais s'agissant de la parole, est-ce que cette technique ne va pas produire un mode d'expression artificiel chez ceux qui ont suivis cette formation ?*

Si je vous disais que non, évidemment vous ne me croiriez pas puisque vous ne faites pas le travail en ce moment même. Comment voulez-vous vivre la chose ? Mais si seulement, maintenant, vous pratiquiez avec moi un tout petit exercice, vous comprendriez tout de suite que la spontanéité de l'individu va enfin trouver la porte ouverte.

*N'y-a-t-il pas un côté subjectif à avoir privilégié telle méthode plutôt que telle autre ? Pensez-vous vraiment que la technesthésie est la seule à conduire à ces résultats au niveau de la parole ?*

Je ne doute pas qu'il existe dans le monde actuellement d'autres techniques identiques à la nôtre. Quand une découverte est faite elle est faite ailleurs. La technesthésie est une découverte. C'est incontestable. D'autres hommes que nous ont pu la faire, mais je ne les connais pas.

*Aborder maintenant le déroulement d'un stage nous ferait mieux comprendre votre technique. Pouvons-nous revenir sur le stage de trois jours que vous proposez aux entreprises ?*

N'oublions jamais qu'il est très difficile de parler de ce qui se vit dans la rencontre, qui se vit avec ceux qui sont là. La rencontre est centrée sur la relation et plus particulièrement sur la parole, puisque tout notre travail est dans et par la parole. Tout le corps, toute la présence physique – il ne devrait pas y avoir de parole qui ne requière toute la présence physique – seront là tout le temps. (Mais ne perdez jamais de vue que c'est dans et par la parole que nous travaillons.)

*Comment se déroule la première journée ?*

Dès le début les gens se présentent et disent ce qu'ils ressentent eux-mêmes de la parole, si elle leur plaît, si elle les agace, si ils l'aiment, si ils ne l'aiment pas, s'ils s'y sentent mal à l'aise, s'ils en ont un plaisir.

*Les gens ne sont-ils pas déroutés, inhibés ; ne ressentent-ils pas une agression ?*

Quelquefois oui, et là intervient beaucoup la personne qui dirige le travail. Moi qui suis un vieux combattant, et qui enseigne le combat quotidien, car la technesthésie est un art de combat, j'agresse sans détour les gens que j'ai devant moi. Je ne les agresse pas dans quoi que ce soit de leur vie affective. Ils le sentent très vite, ils sentent que c'est à leur corps, à leur présence que je fais appel. C'est ma manière. Mais nous sommes toujours au moins deux. D'abord, pour nous contraindre nous même à un perpétuel renouvellement, ensuite parce que l'autre en face de nous, nous empêche de tomber dans la tentation de jouer la facilité.

*Vous pratiquez une espèce de correction fraternelle si je puis dire.*

Exactement. Même si le plan du travail est très strict, le public rencontré -car il ne faut pas oublier que c'est comme une rencontre avec un public - va nous obliger à jouer d'une façon ou d'une autre, plus ou moins bien. A deux une exigence sera maintenue. Et le vécu sera différent pour les personnes et pour nous. Par ailleurs les stagiaires ne doivent pas nous rencontrer comme un professeur qui est le soleil rayonnant dont les élèves reçoivent les bons rayons. Etant deux, il y a une dispersion de ce rayonnement et les personnes présentes établissent tout de suite une relation à bipolarité. C'est très important. Bien que le travail aie la même rigueur, qu'il soit strictement le même, réglé comme du papier à musique, il y a plusieurs manières de le présenter, il y a plusieurs manières de le vivre. Ces manières, les gens présents les reçoivent et choisissent celle qui leur convient.

*Revenons au déroulement du stage. Que se passe-t-il après les présentations ?*

La technesthésie part de trois disciplines. La psychopédagogie dont je vous parlais tout à l'heure. La sociologie qu'il ne faut pas négliger parce qu'elle nous permet de nous rendre compte de tout ce qui est demandé à l'homme, dans le temps présent, de tout ce qu'il lui a été obligatoirement inculqué, infligé, de ce qu'il subira tous les jours. Car on ne va rien détruire, on ne va rien bouleverser. (.....) Il faut que l'homme évolue, qu'il

se prenne comme il est, dans ce qu'il est, avec ce qu'il a reçu, mais il redécouvre ce qu'il était et qu'il se refonde lui-même. C'est cependant avec une troisième discipline que nous allons travailler : la technique du comédien. Technique qui a été adaptée à l'homme de la vie quotidienne. On ne va pas faire du théâtre sinon le meilleur, celui qui est demeuré en chacun de nous et qui est partout.

*Vous avez expliqué très rapidement ce qu'est la technesthésie, d'où elle vient. Comment procède-t-elle ?*

Par trois champs d'application :

- des exercices relatifs aux mécanismes, dont nous avons parlé tout à l'heure
- Ensuite un entraînement très physique et très sportif à la relation. Il s'agit de faire comprendre que dans la relation il y a toute une part d'énergie souvent contenue, souvent « refoulée », qu'il s'agit maintenant, dans notre travail de précipiter, afin de voir comme elle peut être mieux utilisée. Les personnes présentes vont s'entraîner à des entretiens par des procédés qui vont engendrer une dynamique. Ce sont des exercices superbes que des quantités de formateurs nous ont « piqués » depuis des années, mais ça nous est égal. Ça prouve qu'ils sont bons. Pour notre part nous continuons à les pratiquer car c'est vraiment la propriété de la technesthésie d'avoir des exercices à la fois sportifs et théâtraux. Mais théâtraux dans un sens dont vous ne pouvez vous faire aucune idée, il faut venir les vivre.
- Enfin nous abordons une typologie de l'action et de la relation, dérivée de la *commedia dell'arte* bien compris

*La typologie ?*

C'est un moyen de comprendre que chaque individu est venu au monde avec une prédisposition à vivre plutôt la réserve ou plutôt l'exubérance par exemple. (.....) Puis vient la mise en action du type, dans le typodrame.

*C'est une sorte de psychodrame ?*

Non pas du tout. Il ne s'agit pas là de retrouver des situations de nature affective, mais de vivre une relation essentiellement motrice entre deux ou plusieurs individus.

*Toujours votre souci de ne pas mélanger le psychologique ?*

Bien sûr on ne sépare pas chez les hommes ; on ne sépare jamais. Mais en se limitant à des échanges sensoriels et moteurs s'établit une relation d'une nature jamais rencontrée dans la vie. Plus disponible désormais à sa propre présence et aussi et toujours à celle de l'autre, cette révélation sera très utile pour simplifier dans la vie courante le maniement de soi.

*Peut-être ce genre d'exercice est-il important pour l'entreprise ? Je suppose que les gens qui ont participé au typodrame se sentent infiniment plus à l'aise dans les situations qu'ils ont à vivre par la suite.*

Et les vivent beaucoup plus heureusement. En effet à partir du travail effectué avec nous l'individu découvre dans l'autre non plus un statut social, mais une créature humaine, aussi désagréable qu'elle puisse être : il touche l'humain dans l'autre, la relation s'enrichit.

*Je voudrais que vous reveniez sur le typodrame et que vous donniez un des exercices que vous pratiquez.*

Les exercices de typodrame varient avec les personnes présentes. Nos canevas sont simples (demande d'emploi, interview, etc...). Dès que la personne arrive, elle va « jouer », simuler, alors on la fait ressortir, et elle revient et un certain nombre de fois elle va composer des personnages, jusqu'au moment où, lassée du factice elle arrivera dans cette belle plénitude physique dont tout le monde constatera l'authenticité. A ce moment-là, elle se sentira elle-même, hors de tout jeu imbécile dont elle est bien souvent chargée dans la vie.

*Donnez-vous les moyens de retrouver par la suite cette authenticité, ou est-ce que ça restera un moment de grâce ?*

Les mécanismes découverts avec nous fourniront à l'individu les points d'appui de la conduite de son action. Il aura alors les moyens de continuer ce que là, il a perçu.

*Si je comprends, la technesthésie ne concerne pas que la parole. On retrouve l'identité par la parole et tout son corps ?*

Oui mais il a fallu commencer par la parole. Sans elle nous n'aurions pas les points d'appui suffisants (je le répète à dessein) et les individus vivraient le typodrame autrement.

*L'enseignement de la technesthésie a donc une progression qui ne laisse rien au hasard ?*

Oui, comme je vous le disais. Apparue de longue date elle est éprouvée depuis plus de dix ans. Il faut se garder de toucher à toute une partie de cet enseignement tant qu'une partie n'a pas été bien comprise. Cela vient quand même très vite dans les trois jours. Les comportements se modifient progressivement et ceux du troisième jour ne se comparent absolument pas à ceux du premier jour.

Il faut le vivre pour le croire.

(.....)

Extraits de " LA REVUE DE LA FORMATION PERMANENTE "  
Janvier 1978 n° 53