

dans le passé ni dans le futur. Quand on y parvient, le temps se ralentit, le jeu des mains sur le clavier devient une danse. On croirait que le temps s'arrête, mais, en fait, on est dans le temps de la totalité, celui où l'on agit sans être divisé. »

En apprenant à toucher différemment son instrument, à sentir l'espace qui l'en éloigne, le musicien a appris à modifier la distance entre le piano et le pianiste, entre l'artiste et le public : « Je ne vis plus l'espace entre moi et mon interlocuteur comme quelque chose qui nous sépare, mais, au contraire, qui nous réunit. Il en va de même de l'espace entre mon piano et moi, ou de l'océan entre deux continents. C'est la perception de l'autre qu'il faut modifier. Alors, vient l'acceptation, l'affirmation... A présent, je vis vraiment cette unité entre l'instrument et moi. Nous sommes dans une relation d'échange, d'interaction. »

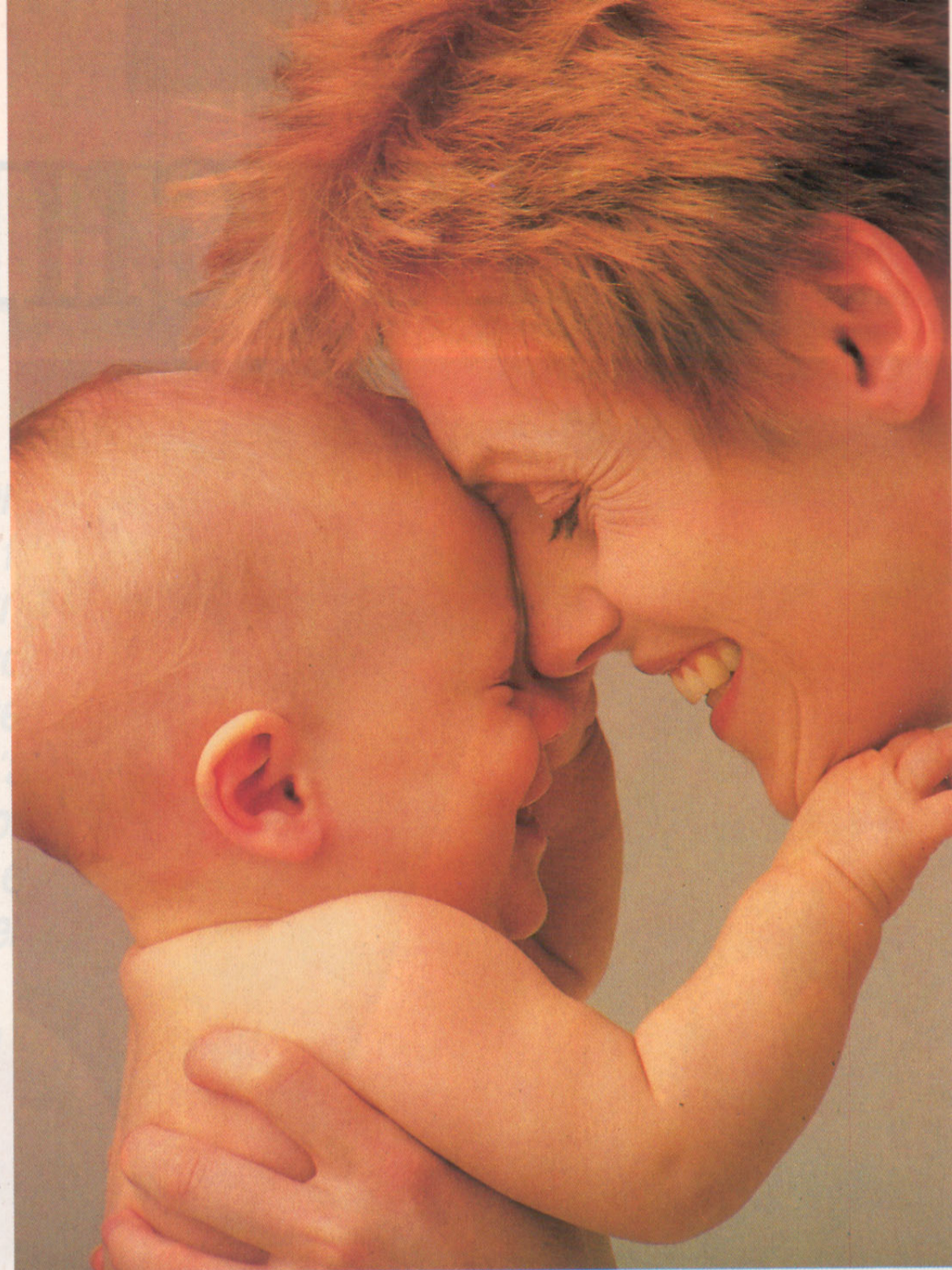
---

## « L'haptonomie me permet de me projeter, d'aller chercher l'autre. »

---

La dimension psychothérapeutique de l'haptonomie s'impose. Imaginez un individu irritable, irascible, voire agressif. C'est l'expression d'un manque de confiance, d'une inquiétude latente. Pourquoi certains vivent-ils cet état pénible et d'autres non ? « Parce qu'ils n'ont jamais vécu rassurés, en confiance, au sens plein du terme », répond le Dr Thomas Gelber, psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste... et haptonomiste. Cet adulte irascible n'a pas bénéficié de la nourriture affective, nécessaire dans sa petite enfance. Oui, mais voilà : cet adulte n'est plus un bébé. Peut-il tout de même recouvrer la « sécurité de base » dont parle Frans Veldman ? « L'adulte est un lointain bébé, reprend le Dr Thomas Gelber, il peut donc recouvrer cette sécurité de base petit à petit. Il faut simplement ouvrir le sésame par le contact haptonomique et redécouvrir les potentialités qui sont restées non stimulées, non appelées. »

Propos confirmés par René, trente-cinq ans, cadre dans une P.M.E. et irrité chronique : « Je ne me souviens pas avoir passé une journée de ma vie sans qu'à un moment ou à un autre je ne ressentisse cette irritation monter en moi,



explique-t-il. Une discussion avec un collègue de bureau ou la circulation en ville, n'importe quel sujet peut la déclencher... Je devrais dire pouvait, car, après mon travail haptonomique, je me sens considérablement plus détendu, plus ouvert et moins agressé par les autres. J'ai appris à sentir l'espace autour de moi, à m'y intégrer. Lorsque je suis devant mon patron, et que je sens la nervosité monter en moi, je « sens » le fauteuil sous mes fesses. Puis le sol, les murs, tout l'espace. En un clin d'œil, mon interlocuteur est englobé dans cet espace. Il ne peut plus m'agresser, puisque nous partageons quelque chose. Et, comme je modifie ma perception, mon comportement change, et le sien également. »

A la réflexion, l'haptonomie se révélera peut-être comme un magnifique outil pour aider à la redécouverte de la communication entre les êtres. Cette idée, Geneviève, rencontrée parmi les participants du congrès, la soumet à qui veut bien y réfléchir. « Je trouve des points communs entre l'haptonomie et la pratique du zen, explique-t-elle. Autant l'haptonomie me permet de me

projeter, d'aller chercher l'autre, autant la méditation zen me permet de me recentrer, de m'intérioriser, de rentrer en moi. Et moi, j'ai absolument besoin des deux. »

Bien sûr, cette approche peut en choquer certains. « Car, réplique le Dr Gelber, l'haptonomie est une science anthropologique de l'homme, qui établit le lien entre l'affectivité et les neurosciences. Contrairement aux pratiques orientales qui appellent la méditation. » Elle en réjouira d'autres. Pour les uns, l'haptonomie est unique et incomparable. Pour les autres, elle s'inscrit dans la lignée des approches humaines qui permettent de mieux vivre sa tête et son corps. Tout le monde a raison. Tant il est vrai qu'il s'agit d'un art de vivre, et qu'en l'espèce il est périlleux d'émettre un jugement définitif !

ALPHONSE MOURILLON ■

---

### POUR EN SAVOIR PLUS

— *Haptonomie, science de l'affectivité*, de Frans Veldman, PUF.

— *L'Age d'être et ses techniques*, de Marie Borrel et Ronald Mary, Presses Pocket.

— C.I.D.H., mas del Ore, 66400 Oms par Ceret.