

Extrait de
Écouter avec tout son corps:
Mieux entendre grâce à l'écoute somatique
par
David Kaetz
Traduction française:
Blandine Wong avec David Kaetz et Joelle Donnerer

AVANT-PROPOS

Le concept longtemps admis d'un cerveau qui traiterait les perceptions dans des zones sensorielles séparées est aujourd'hui dépassé. Votre cerveau paraît conçu pour fonctionner à partir d'entrées multi-sensorielles, et peu lui importe par quel sens il les reçoit. Votre cerveau veut s'informer du monde, et non de la lumière ou du son en tant que tels.

- Lawrence Rosenblum, *See What I'm Saying* (NY: Norton, 2011) 280.(Tr. BW)

Nous commençons à entendre, et à nous rappeler ce que nous entendons, bien avant notre naissance en ce monde. Et lorsque nous le quittons, notre sens auditif est notre dernier lien avec ce domaine d'existence que nous appelons la vie. Notre ouïe fonctionne bien avant que nous ayons la moindre idée d'un *soi*, et elle est encore là au moment où se dissout ce soi qui nous est devenu si précieux.

Et entre ces deux jalons fatidiques, que cela nous plaise ou non, notre ouïe est branchée vingt-quatre heures sur vingt quatre et dans toutes les directions. Notre sens auditif nous oriente dans le monde, et c'est par cette source d'information, première autant que dernière et qui ne connaît aucune pause, que nous construisons notre vie. Comme l'ouïe nous relie à autrui au travers du langage, elle nous amène aussi à construire une intelligence et une société vivante. Il faut bien admettre qu'elle joue un rôle central !

Si ce lien fondamental se trouve compromis par quelque perte ou distorsion, notre bien-être se voit sérieusement remis en question, à la fois sur le plan personnel et social. Il est d'autant plus surprenant, vu sa centralité, de constater que le point de vue dominant sur le sens auditif a à peine changé depuis le XIXe siècle. Bien sûr, en cas de perte d'audition, nous disposons d'un tas d'appareils ultra-modernes (stylés, miniaturisés et discrets) que nous utilisons pour augmenter le signal auditif. Cependant, ces techniques sont une approche purement quantitative du *signal d'entrée* de notre organe auditif, elles ne s'intéressent pas vraiment à la *façon dont nous écoutons*.

Jadis, quand mon père avait mal au dos, les remèdes se bornaient à l'application d'une serviette chaude et/ou au port d'une ceinture lombaire. La *façon* dont il bougeait, la *façon* dont il s'asseyait, la *façon* dont il fléchissait ou redressait la colonne vertébrale... autant de choses auxquelles on ne prêtait pas attention. Et c'était il n'y a pas si longtemps ! Depuis, nous avons heureusement appris, du moins on peut l'espérer, qu'il faut considérer la *façon* dont une personne utilise l'ensemble de sa colonne vertébrale. On tire de ces observations de mouvement des pistes d'amélioration, avec en général pour résultat une diminution de la douleur et une efficacité de mouvement accrue. On appelle cela l'approche holistique, et ça marche. Cela paraît assez évident de nos jours, mais à l'époque ce n'était pas le cas.

En ce qui concerne les sens, cependant, on en est encore loin. En règle générale, on prescrit des correctifs visuels ou auditifs sans s'inquiéter de la *façon* dont une personne porte attention aux stimuli visuels ou auditifs. Nous oublions de demander ce qu'elle regarde ou écoute, avec quel degré de tension ou de facilité, et quand, et dans quelles positions. Nous laissons de côté le rôle du cerveau, les jeux entre les différents sens, l'histoire personnelle, les attitudes inconscientes et la qualité du mouvement lui-même. Au lieu de quoi nous nous contentons de bidouiller avec l'équivalent sensoriel de serviettes chaudes et de ceintures lombaires.

Le travail somatique avec les sens remet en question un certain nombre d'idées fixes. La plus ancrée parmi celles-ci voudrait que voir n'implique que les yeux et qu'entendre ne se fasse qu'avec les oreilles. Et pourtant, tout comme c'est l'individu entier qui marche et qui court, et pas seulement ses jambes, c'est bien entendu l'individu dans sa globalité qui regarde et qui voit, qui écoute et qui entend.

Travailler avec la personne entière, avec toutes ses capacités sensorielles, produit des changements qualitatifs dans sa perception. En d'autres termes, quand on apprend à regarder et à écouter différemment, on voit et on entend différemment. Améliorer votre écoute peut transformer votre expérience auditive dans sa profondeur, sa couleur et sa texture, et la satisfaction que vous en tirerez. Les changements de *qualité* de perception dont vous faites l'expérience ne se produisent pas dans les oreilles, mais dans le cerveau. C'est pourquoi ils ne sont pas forcément détectés par les dispositifs de mesures *quantitatives* utilisés pour les diagnostics de la vue et de l'audition. Heureusement, nous sommes infiniment plus complexes que les instruments que nous inventons et que les descriptions qu'ils nous donnent de nous-mêmes. L'ouïe, c'est bien plus qu'un volume sonore, et l'action d'écouter engage bien plus que les oreilles.

* * *

Quand survient un problème d'audition, on le considère en général comme une question médicale. Il va cependant sans dire que l'audition s'améliore avec une meilleure écoute, et l'écoute, à quelques exceptions près, n'est *pas* une question médicale. Alors où trouver la sphère de l'écoute saine ? Dans la musique.

Quant aux musiciens justement, l'écoute constitue leur fonds de commerce. S'ils réussissent leur performance, leurs auditeurs les quittent avec la musique qui résonne en eux. Sans en être tout à fait sûr, on peut supposer qu'un orchestre composé exclusivement d'oto-rhino-laryngologistes ne faciliterait pas plus l'écoute que ne le ferait un orchestre composé de musiciens.

Quant aux praticiens somatiques, l'écoute constitue aussi leur fonds de commerce. Naturellement, les clients leur parlent quand ils arrivent, avec leur voix et avec leur corps. Le praticien est en permanence à l'écoute avec tout son être, mains comprises, de ce qui est dit et de ce qui ne l'est pas. Si le praticien réussit, ses clients le quittent avec une meilleure capacité à s'écouter.

Comme vous le verrez plus loin, et malgré la bonne part d'explications anatomiques qu'il comprend, ce livre, ainsi que le travail d'écoute en lui-même, traite de l'amélioration de notre expérience sensorielle grâce à nos propres ressources : la curiosité, le mouvement, la prise de conscience, l'imagination, l'humour, l'apprentissage.

La compréhension du fonctionnement des organes des sens eux-mêmes appartient au domaine des sciences naturelles appliquées. Les pathologies de l'oreille sont du ressort de l'oto-rhino-laryngologiste, l'audiométrie, de l'audiométriste, les réglages des appareils auditifs, de l'audiologue. Et le mystère de ce qui se déroule dans notre cerveau (c'est-à-dire, ce que nous faisons de ce que nous entendons) occupe les neuroscientifiques et les occupera jusqu'à la venue du Messie.

Par contre, l'écoute, un de nos actes les plus intimes, appartient au domaine des arts autant qu'à celui des sciences. Elle compte des praticiens spécialisés chez les musiciens et les poètes, les chamanes et les psychothérapeutes, les écologistes, les ornithologues, les enseignants, les yogis, les lamas, les soufis, les moines et les danseurs. Les neuroscientifiques y sont tout à fait les bienvenus, car ils offrent tout un ensemble de métaphores supplémentaires pour décrire l'indescriptible. Mais pour l'écoute, comme pour la poésie, la musique et tous les arts, la *carte* n'est pas le *territoire*, même si cette carte peut s'avérer très détaillée. Pour parvenir à l'écoute, il ne suffit pas de savoir tout ce qu'on peut savoir sur l'audition. Vous devez aussi *être* là. Vous devez écouter.

* * *

Ce travail répond à une incidence croissante des problèmes aussi bien d'audition que d'écoute, non seulement chez des personnes d'un certain âge, mais aussi chez des gens de plus en plus jeunes, sans parler des musiciens. Cette approche de l'écoute comprend des outils d'amélioration concrets et efficaces, des exercices individuels, ou par deux, ou en groupe, beaucoup de mouvement, d'éveil tonique, d'écoute et de rire. Vu l'efficacité de ces outils, l'enthousiasme et la curiosité des participants aux ateliers, le temps est venu d'exposer les principes et la compréhension des mécanismes sur lesquels repose ce travail. ...

Ce livre n'avance pas de façon linéaire, et ce travail non plus. L'intention est d'éveiller la prise de conscience nouvelle d'un phénomène ancien. Comme les explorateurs d'un continent nouveau, il est possible que nous fassions plusieurs fois le tour de la même montagne avant de réaliser que c'est une seule et même montagne.

Pour paraphraser le poète anglais T. S. Eliot:

Nous ne cesserons pas d'explorer
Et la fin de toute notre exploration
Sera d'arriver là d'où nous sommes partis
Et de connaître ce lieu pour la première fois. (Tr. BW)

Cette montagne est ancrée si profondément en nous, aussi profondément que la gravité, que c'est à peine si nous connaissons son nom. Je vous invite à m'accompagner dans ce voyage qui tourne, comme les derviches de Rûmî, et spirale, comme le labyrinthe de l'oreille interne, autour de l'un des aspects les moins explorés mais les plus centraux de notre être.