

Ce texte est proposé en complément à tous ceux qui voudraient en savoir un peu plus sur notre démarche et sur la *logopraxie*. Il n'est cependant pas nécessaire de l'avoir lu pour venir au Cabinet et bénéficier des fruits de notre travail et de notre méthode.

LOGOPRAXIE

La pratique du sens, de la raison et de la parole à partir des livres et de la lecture à haute voix

L'ÉVEIL AU SOUCI ET AU SOIN DE SOI

Savoir, comprendre, devenir et agir

« Le philosophe n'apprend pas aux hommes un métier particulier [...] mais il cherche à transformer leur sensibilité, leur caractère, leur manière de voir le monde ou d'être en rapport avec les autres hommes. On pourrait dire qu'il leur apprend le métier d'homme. »
Pierre Hadot

« La dimension humaine est une conquête : l'art d'être un Homme s'apprend. [...] La connaissance de soi est moins une étude qu'un art de vivre. »
Marie-Madeleine Davy

« Fouille en dedans. C'est en dedans de toi qu'est la source du bien et elle peut jaillir sans cesse, si tu fouilles toujours »
Marc Aurèle

« Puisses-tu devenir qui tu es par savoir ! »
Pindare

I. LE CONTEXTE CONTEMPORAIN GÉNÉRAL DE LA DEMANDE DE CONSULTATION

- **L'être humain comme être spirituel**

L'être humain n'est pas réductible aux seuls aspects physique, psychologique et social. Il est aussi ce que nous pouvons appeler un être spirituel (ce qu'en termes philosophiques nous qualifierions d'être noétique), ce qui veut dire qu'il possède un esprit grâce auquel il peut développer une pensée, une connaissance ; s'ouvrir à l'au-delà du matériel, du besoin, de l'immédiat, de l'utile et de l'efficace ; dépasser les particularités, transcender ses conditions et viser l'universel ; faire retour à soi et se dépasser (vers un autre lui-même, vers autrui ou vers l'Autre) ; aimer de façon inconditionnelle ; interroger l'origine, la raison d'être, le sens et la finalité de l'existence ; être en quête de mesure, de beauté et de vérité ; édifier des valeurs morales, esthétiques, intellectuelles et spirituelles ; créer de la culture. L'être humain est donc potentiellement capable d'accomplir toutes ces actions à la fois, et ce à partir de ressources spirituelles qui lui sont propres et qu'il lui faut reconnaître, actualiser, éduquer, exercer, préserver. Elles sont et font ce qu'il est.

Cette mise au point sur la nature profondément spirituelle et les aspirations essentielles de l'être humain expose le principe fondateur et fondamental de notre démarche. Négliger, entraver, occulter ou nier cette dimension spirituelle, c'est amputer l'être humain d'une part essentielle et décisive de lui-même, c'est empêcher son épanouissement et son accomplissement, individuel comme collectif.

- **La crise, le nihilisme**

Notre époque est victime d'une crise des plus profondes. Cette crise est globale, elle impacte tous les domaines (moral, intellectuel, esthétique, politique, spirituel) et touche aussi bien les valeurs, les idées, les repères que les comportements et les modes de vie. La domination de la vision matérialiste, positiviste, technique et marchande du monde où priment la productivité, la rentabilité, l'efficacité, la réussite sociale, le spectacle, le labeur, le divertissement et la consommation conduit systématiquement, au mieux, à la dévalorisation, au pire, à la paralysie du spirituel en l'être humain, dans tous les cas à son étouffement. L'individu est alors soumis aux diktats multiples (obligations, conditionnements, aliénations) d'un système engendrant conformisme, nivellement, confusion, guerre de tous contre tous, égarements, vide existentiel, manipulations, violences multiples, désert spirituel, dérives chaotiques, détresses profondes.

- **Le malaise intérieur**

Cette situation critique¹, devenue progressivement planétaire, c'est en Occident que se trouve son foyer privilégié de manifestation, c'est en Occident

¹ Elle possède son sens et même, dirons-nous, sa raison d'être et sa nécessité, que nous ne précisons cependant pas ici.

qu'elle opère avec le plus d'intensité et produit sur l'individu ses effets les plus néfastes. Empêchant massivement l'expression et la réalisation des forces spirituelles de l'être humain, elle se présente comme la source principale des sentiments profonds de malaise, de mal être et de vide intérieur ressentis par un nombre croissant d'individus. Le pire advient toutefois à partir du moment où cet être en proie à ces désarrois intérieurs se tourne vers le monde, et ses propositions fallacieuses, pour essayer de les vaincre, alors même que ces dernières sont la source de ces états et ne font, par un terrible cercle vicieux, que les entretenir et les intensifier.

- **Crise personnelle**

Ces ressentis ne sont en rien le symptôme d'un état pathologique, même si la situation contemporaine des sociétés occidentales peut causer des troubles graves et conduire parfois au suicide. Ces états d'âme ne font pas de ceux qui les éprouvent des malades, ils sont, au contraire, la manifestation d'une réaction saine de l'individu face à l'absurde et au non-sens apparents qu'impose l'époque. Faire l'épreuve que les choses qui nous sont habituelles (le travail, les loisirs, l'urbanisation, les transports, la vie affective, les relations humaines, la vie sociale, les rythmes, la consommation, le quotidien, l'existence) ne vont plus de soi est le début possible d'une salutaire libération de l'individu. À l'encontre de ce que proclame et propage notre époque ainsi que la société qui en émane, il est impératif de laisser advenir une telle disposition intérieure, caractéristique de la mise à jour d'une crise personnelle, crise impliquant soit une partie soit la totalité de la vie de l'individu. Commencent alors, parfois, à se manifester des doutes et des interrogations pertinents, une tendance à la résistance et même à la rupture, un désir de comprendre, une demande de repères et d'orientation, une quête de sens, de valeurs, de raisons d'être et de vivre. Tout cela est le signe que les forces spirituelles reprennent vie en l'être humain, qu'elles cherchent à s'affirmer et à (re)prendre le dessus. Qu'il en soit ainsi.

- **De multiples offres**

Néanmoins, ces crises individuelles, pour porter leurs fruits, devenir fertiles et conduire à des changements positifs profonds et durables, nécessitent d'être prises en charge de façon lucide, intelligente, responsable, compétente et conséquente. Face à cette exigence, certaines personnes sont capables d'elles-mêmes d'assumer ces crises, d'apprendre et de changer grâce à elles, de mobiliser et d'exercer leurs propres forces spirituelles. D'autres, par contre, ont besoin, afin de découvrir, de mettre en œuvre et de développer ces mêmes forces, de la présence et de l'accompagnement d'un tiers, personne qualifiée, éprouvée en la matière et porteuse d'une méthode particulière. Dans tous les cas, il peut être décisif et bénéfique, sur le plan personnel, d'avoir recours à quelqu'un qui connaît bien les problèmes, les enjeux et les implications d'une telle situation individuelle, quelqu'un apte à accueillir, à comprendre, à stimuler, à accompagner la personne en demande mais aussi à intervenir sur elle et à agir avec elle.

Ce type de demande (de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre) s'étant multiplié depuis plusieurs années, la société propose aujourd'hui aux particuliers, en dehors du domaine déterminé des religions, un arsenal de "réponses" et de "pratiques" en principe adaptées au besoin en question, "solutions" plus ou moins traditionnelles, plus ou moins anciennes : cela va de la médecine traditionnelle aux multiples coaching de vie en passant par les médecines alternatives, les arts martiaux, le développement personnel et les différentes psychothérapies.

II. LA LOGOPRAXIE

- **Insuffisance des propositions**

Précisons tout d'abord que nous excluons de notre analyse critique la médecine traditionnelle ou allopathique car elle n'est clairement pas le domaine approprié à la demande dont il est ici question. Ceci posé, il faut à présent bien reconnaître que quels que soient les autres grands domaines envisagés (psychothérapies, médecine alternative, nouvelles spiritualités, coaching...), nombreuses sont les offres de prise en charge des personnes « en crise d'existence » dont les instigateurs, les responsables et(ou) les "praticiens", soit n'ont jamais vécu eux-mêmes cette épreuve individuelle et ses conséquences, soit n'ont aucune méthode à proposer, ou seulement une méthode approximative, quelques fois ce sont même les deux qui leur manquent.

Pour ce qui est des propositions plus sérieuses, émanant soit de domaines reconnus et, pour une part, rompus à l'exercice (par exemple psychanalyse, psychologie, certaines psychothérapies), soit de pratiques plus récentes (coaching), ce que nous pouvons leur reprocher c'est, pour les premières, le fait de s'adresser non à des individus en crise mais, par un présupposé plus ou moins avoué, à des patients, autrement dit à des êtres malades (actuellement ou potentiellement), et, pour les secondes, à des clients auxquels sont promis l'amélioration des compétences et des performances ainsi que la réussite dans la vie. Mais qu'il s'agisse des unes ou des autres, ce qui manque, dans les deux cas (à l'exception de la logothérapie de Viktor Frankl), c'est la prise en considération globale de ces forces que nous avons nommées « spirituelles », et en particulier de cette ressource fondamentale et opérative qu'est un certain exercice de la pensée et de la connaissance. Autrement dit, s'il est un domaine que toutes ces offres, pour des raisons propres à chacune, ne sollicitent pas, c'est bien celui qui a pour nom « philosophie », domaine auquel on associe pourtant depuis plus de deux millénaires la notion de « sagesse ».

- **Notre décision**

Parce que l'être humain, comme nous l'avons précisé plus haut, ne se réduit pas aux seules dimensions physique, psychique et sociale, parce que la philosophie est une des disciplines qui tient compte, à la fois, de l'existence, de

l'exigence et du pouvoir de ces forces spirituelles mais aussi de la possibilité pour l'individu de s'autonomiser, de se changer et de s'édifier positivement grâce à elles, nous sommes de ceux qui pensons qu'elle doit, aujourd'hui plus que jamais, s'imposer ouvertement comme une des voies majeures offertes à tous ceux qui désirent, par eux-mêmes ou au travers d'une aide et d'une intervention humaines extérieures, comprendre et résoudre leur demande de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre mais aussi leur crise d'existence.

Il existe bien, déjà, des cabinets de philosophie offrant des consultations mais, d'une part, ils sont très peu nombreux, et, d'autre part, ils ne vont pas assez loin dans le travail de révélation, d'application et d'implication existentielle de ces forces, pour une raison simple qui est qu'en général il manque à ces pratiques une méthode arrêtée, systématique et globale impliquant de façon radicale l'être humain, à la fois dans ses fondements universels, ses capacités spirituelles et ses formes de vie.

L'approche philosophique, aussi bien réflexive que pratique, que nous revendiquons devra donc se présenter tout à la fois comme anthropologique (l'homme définit comme rapport fondamental au sens et détenteur de ressources spirituelles), gnoséologique/phénoménologique (la mise en œuvre d'une compréhension et d'une connaissance du rapport de ces ressources au sens) et éthique (le rapport de ce sens à la manière de vivre de chacun et de tous). Aussi, si nous prenons, et prônons, le parti de la philosophie comme réponse effective, viable et légitime à la crise d'existence des individus, c'est à une philosophie singulière, plus précisément à une conception déterminée de la philosophie, que nous nous rattachons ; c'est elle que nous souhaitons mettre en œuvre.

- **Notre assise philosophique**

La perspective philosophique que nous avons choisie pour fonder notre travail d'accompagnement et de transformation des personnes en demande de sens et de valeur ou en crise d'existence ne repose pas sur une conception de la philosophie entendue comme enseignement, discours spéculatif ou doctrine particulière, elle se déploie plutôt à partir d'une vision-vécue de la philosophie comprise comme démarche de formation de soi mobilisant des clés intellectuelles pour la compréhension (de soi, des autres, du monde) ainsi qu'une méthode théorético-pratique pour l'action, le tout commandé en permanence par un objectif de souci, de soin et d'édification (changement, forme, lucidité, maîtrise et épanouissement) de soi.

Plus précisément, la démarche globale (réflexive et pratique) d'intervention que nous souhaitons mettre en œuvre, et à laquelle nous avons donné le nom de *logopraxie*, se fonde sur l'instauration et le croisement de trois gestes philosophiques décisifs renvoyant chacun à un moment clé de l'histoire de la philosophie :

1. La réappropriation volontaire et conséquente du sens originaire de la philosophie, que les grecs antiques entendaient et vivaient comme

exercice spirituel (préparatoire à la sagesse) impliquant la dimension existentielle² (un mode de vie).

2. L'adoption d'une méthode inspirée de la phénoménologie transcendantale conçue et déployée par le philosophe allemand Edmund Husserl (1859-1938). Cette méthode, fruit des recherches, des travaux et des expériences menés par la philosophe française contemporaine Natalie Depraz³, est baptisée « phénoménologie pratique ». Grâce à cette méthode, nous pouvons parvenir à analyser, activer, favoriser et sensibiliser à l'expérience vécue personnelle et à l'incarnation du sens au travers d'une « expérience en première personne » mettant en œuvre l'épochè, l'évidence intuitive, l'expression et la validation ; elle conduit aussi à la réappropriation expérientielle de la parole et de la lecture. À travers la mise en évidence du « sujet transcendantal » et du « spectateur désintéressé » mais aussi de « l'intentionnalité » et de la « constitution », la phénoménologie transcendantale remonte aux sources des significations et des objectivations mondaines, mettant ainsi à jour, au sein même de l'être humain, une dimension originellement et fondamentalement active dans l'établissement du sens.
3. La prise en compte des enjeux onto-anthropologiques et éthiques dont sont porteuses les notions de *stimmung* et de souci, en nous appuyant, notamment, sur les analyses proposées par le philosophe allemand Martin Heidegger (1889-1976).

- **La logopraxie**

Prenant appui sur ce socle philosophique et motivée par les impératifs pratiques et existentiels dont il est porteur, notre recherche d'une réponse pratique spécifique et adaptée à ce défi humain (anthropologique, gnoséologique, phénoménologique, éthique) contemporain que constitue la demande de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre s'est alors retrouvée confrontée, à partir de la prise en compte des deux pôles constitutifs d'une consultation que sont, d'un côté, le demandeur-pratiquant, de l'autre, le praticien, à la nécessité de relier de manière organique cinq notions constituant autant de présupposés théoriques que d'objectifs pratiques, en un mot d'enjeux expérientiels :

. la *praxis* (l'action immanente, la pratique, l'expérience, la transformation, le vécu),

. le *logos* (le sens, la raison d'être, la loi, la raison, la parole),

. le souci (fond commun universel de l'être humain = prédisposition onto-affective fondamentale ; ouverture au sens du monde ; attention soutenue et responsable portée sur ce qui nous caractérise essentiellement comme être humain, à savoir notre dimension spirituelle),

² Pierre Hadot, *Qu'est ce que la philosophie antique ?*, Folio, Gallimard, 1995

³ *Comprendre la phénoménologie. Une pratique concrète*, Armand Colin, 2012.

. le soin (la prise en charge de soi-même = responsabilité fondamentale ; la préservation et(ou) le rétablissement de cette ouverture et de ce rapport bienveillant, bienfaisant et édifiant à soi),

. la formation (retour à et en soi ; connaissance de soi et de ses ressources spirituelles ; établissement de l'autonomie spirituelle = mise en œuvre personnelle de ces dernières ; incarnation existentielle, intellectuelle et éthique des implications dégagées ; expression et communication de soi).

Le *logos*, par sa plurivalence, nous est apparu comme formant la clé de voûte et le pivot de ce dispositif de prise en charge de la demande humaine de sens et de valeurs que nous désirons mettre en œuvre. Fort de ce constat global, nous avons nommé *logopraxie* la démarche théorético-pratique qui, placée sous le double impératif de recueillement de la demande de sens et de révélation-actualisation du souci, du soin et de la formation de soi, accomplit un travail :

. avec (la raison, l'intelligence, la parole)	la substance polyvalente du <i>logos</i> .
. dans (la pensée, les idées et le sens fournis par autrui)	
. sur (le sens, la parole, la raison d'être)	
. à partir de (le vécu, l'existence)	

- **Ce que n'est pas la *logopraxie***

Il nous faut tout d'abord préciser que *logopraxie* ne signifie pas « discours sur la pratique » ou « rationalisation de la pratique » mais pratique structurée du *logos* (comme sens, raison et parole). La *logopraxie* (d'essence philosophico-phénoménologique) est aussi à distinguer de la logothérapie (qui appartient au domaine des psycho-thérapies) de Viktor Frankl, même si nous reconnaissons la grande pertinence de certains des principes (notamment l'importance accordée au désir de sens et à l'amour ainsi que la reconnaissance de l'être humain comme être spirituel) qui commandent le rapport du logothérapeute au patient. Il ne s'agit pas non plus de cours ou de conférences, d'enseignement ou de prêche ; aucune doctrine ou croyance n'est dispensée ; il n'est question ni de théorie (trop abstrait) ni de technique (trop systématique), ni de psychothérapie ni de psycho-analyse, ni d'introspection ni de confession ; cette pratique n'a rien à voir avec le développement personnel ou la P.N.L.. Nous ne fournissons pas de réponse toute prête, objective et venant de l'extérieur, nous aidons plutôt chacun à prendre conscience de ses ressources spirituelles intérieures, à les assumer et à les mobiliser en vue d'établir de nouveaux rapports à soi, aux autres et au monde.

- **La mise en œuvre, le soutien et l'accompagnement : le Cabinet de *logopraxie***

Être personnellement confronté à une intense demande intérieure de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre ou à une crise d'existence est une épreuve que certains sont capables de relever par eux-mêmes, en solitaire. Cependant, ainsi que nous l'avons souligné plus haut, nombreux sont ceux qui ont besoin de la présence et de l'accompagnement d'un tiers, d'une personne à l'écoute, disponible, compréhensive, sensibilisée à la question, compétente.

Aussi, afin d'offrir à ces personnes l'accueil et la prise en charge souhaités et nécessaires, afin de les accompagner sérieusement dans le travail de retour bienveillant et bienfaisant à soi, nous avons décidé d'ouvrir sur Toulouse un Cabinet de *logopraxie*, le Cabinet *Cura* (terme latin signifiant aussi bien souci que soin⁴), et de proposer des séances de consultation et de formation de soi à partir de notre méthode.

- **Le public concerné**

Pour bénéficier des séances de consultation, aucun niveau déterminé d'études ni aucune connaissance culturelle particulière ne sont requis ou exigés.

Les personnes se tournant vers le Cabinet de *logopraxie* ne sont pas des patients (malades) mais des êtres demandeurs de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre (dimension du souci) et désireux de s'accomplir en toute autonomie intellectuelle, éthique et existentielle (dimension du soin).

Le Cabinet *Cura* accueillera aussi toute personne :

- consciente de la nécessité de parvenir à la connaissance de soi et qu'il vaut la peine d'y consacrer du temps, des efforts et des moyens,
- aspirant à l'harmonie avec soi-même, avec les autres, avec le monde,
- en crise d'existence,
- désireuse d'acquérir des repères intellectuels solides et de découvrir des perspectives inédites sur soi, les autres et le monde,
- souhaitant échapper aux conditionnements et dispersions multiples ainsi qu'aux pollutions intérieures,
- accordant de l'importance à l'être et à la manière de vivre,
- prête à faire l'épreuve exigeante de la responsabilité de soi, du retour à soi et de l'examen de soi, à assumer le doute, à remettre en question ses habitudes mentales ainsi que ce qui généralement va de soi, à accepter de creuser les problèmes (intellectuels, éthique et existentiels), à changer de regard et de conduite, à découvrir et à exercer ses ressources fondamentales, à envisager un nouveau chemin de vie et une nouvelle destination.

- **Le praticien**

Le praticien de la *logopraxie* est là non pas pour imposer une lecture du monde, pour résoudre tel ou tel problème ou tracas particuliers, pour conseiller tel ou tel choix d'existence mais pour éveiller au souci de soi et permettre au demandeur-pratiquant de découvrir et de mettre en œuvre ses ressources spirituelles, garanties certaines d'un accès responsable, autonome et conséquent au soin de soi. La prise en charge hétéronome par le praticien doit conduire à la prise en charge autonome par le demandeur-pratiquant. Le praticien en question assure en réalité plusieurs fonctions et rôles au cours des séances de *logopraxie* : d'accueil et d'écoute ; de recueillement de la demande de sens, de valeurs, d'orientation, de raison d'être et de vivre ; de clarification des enjeux ; de

⁴ Ce double sens du terme *cura* a été mis en évidence, notamment, par Heidegger dans *Être et temps*, Gallimard, 1986, p. 249.

catalyseur de la démarche de souci et de soin de soi ; d'aiguillon ; de soutien ; d'interlocuteur ; de pédagogue ; de transmetteur ; d'accompagnement ; de tiers dans l'écoute (de la demande ; de la lecture à haute voix) ; d'évaluation.

- **La méthode**

Lieu et moment d'incarnation des choix éthiques opérés aussi bien que d'application des outils philosophiques mobilisés, les séances de *logopraxie* ont pour support de travail et d'exercice le livre (un tiers). Il s'agit plus précisément d'utiliser des ouvrages écrits (en réalité de courts passages de ces ouvrages) présentant des idées, une pensée, une connaissance (par conséquent principalement des essais mais pas seulement). Le livre, en effet, offre de nombreux avantages en rapport avec les enjeux évoqués : en plus d'être un point d'ancrage et de concentration pour l'esprit, un cadre précis de travail, un objet possédant une certaine aura, un territoire symbolique à explorer, il facilite aussi la mise en œuvre des deux gestes philosophiques cités plus haut. Nous avons ainsi découvert que c'est au travers, d'une part, de la présence concrète de celui-ci (à la fois sous la forme d'un environnement constitué d'une bibliothèque de livres mais aussi en tant qu'objet singulier), d'autre part, d'un certain rapport entretenu avec ce support physique (dimension objective, rituel, découverte, manipulation) et symbolique (idées, sens, intentions), et, enfin, d'un usage particulier qui peut en être fait (lecture phénoménologico-pratique, analyse, réflexion, compréhension, recueillement, échange, lecture à haute voix) que devient possible, dans le respect des impératifs donnés mais aussi de l'exigence d'universalité qui est la nôtre, une mobilisation quadripolaire germinative du *logos* présent en chacun des êtres :

- Reconnaissance et actualisation de notre ouverture interrogatrice, affective et créatrice au mystère de l'existence (le souci) libérant un accès au motif et au ressort essentiels de l'acte de vivre (le sens et la valeur), favorisant une mobilisation autonome des ressources spirituelles (le soin) et débouchant sur une incarnation existentielle (mode de vie).
- Confrontation, au travers de courts passages, à des pensées d'auteurs marquants, pensées appropriées aux enjeux, rigoureuses, fortes, à portée universelle (raison et sens). Ces pensées, autant de médiations symboliques, doivent être abordées et vécues comme des charges sémantiques, des blocs de puissance (Dantec), des forces d'éveil ou de réveil (Haenel et Meyronnis), des opérateurs expérientiels et métaphysiques possédant une charge opérative. Nous les mobilisons comme autant d'appel, d'adresses, d'injonctions, de prescriptions à faire, à vivre, à accomplir, à mettre en œuvre quelque chose (dimension performative des paroles choisies). Nous affirmons par ailleurs qu'il existe, grâce justement à la présence universelle du *logos* en chacun d'entre nous, un fonds (ressources spirituelles) et une disposition fondamentale (le souci

comme ouverture au sens et à la valeur) communs aussi bien à ces auteurs qu'à celui(elle) qui les lie, ce qui rend possible, à partir de et grâce à la lecture phénoménologico-pratique de ces passages, le retour à soi mais aussi la compréhension profonde et l'incarnation existentielle de ce qui est en jeu (visé) dans ce qui est écrit.

- Lecture à haute voix (parole) qui équivaut à une première intégration et incarnation du sens (physique et charnelle).
- Renvoi aux implications et aux possibilités d'action et de réalisation existentielles (deuxième incarnation : existentielle du sens).

Plus précisément, les modalités pratiques essentielles de notre méthode sont :

- La présence et la manipulation physique du livre (le support, la fixation de l'esprit et de l'attention).
- La « lecture phénoménologique en première personne » (Natalie Depraz) : epochè (suspension des jugements, habitudes, croyances ; conversion de l'attention de l'extérieur à l'intérieur [pensées, actes mentaux, représentations, tonalité émotionnelle] ; lâcher-prise ou accueil et écoute de l'expérience) ; évidence intuitive ; expression ; validation.
- L'échange avec le praticien
- La lecture à haute voix
- Exercices multiples (1. relatifs aux exigences de notre méthode : suspension de nos jugements et évaluations, de notre adhésion au monde, aux rôles et aux obligations ; attention portée sur l'expérience ; lectures à haute voix successives ; écriture ; lecture devant autrui ; 2. d'inspiration antique : examen de conscience et confession de soi (impliquant une action) ; garder son calme ; se concentrer ; se maintenir dans l'immobilité et le silence ; changer de point de vue, l'élargir et prendre de la hauteur et de la distance, du recul ; dire oui à ce qui advient ; expansion du moi ; travailler à purifier l'intentionnalité ; la rencontre avec l'ami, l'échange avec lui ; prendre conscience de ce qu'il y a de merveilleux dans l'existence ; gratitude envers la vie ; attention et vigilance ; dédoublement de soi ; détachement ; la méditation de la mort).

- **La lecture à haute voix** (appelée aussi **lecture expressive**)

Ce que nous indique le *logos*, c'est la possibilité de faire l'expérience personnelle consciente de l'interdépendance, de la corrélation intime et même de l'intrication du sens, de la raison et de la parole. Il est en fait impossible de les séparer en l'être humain, comme il est impossible, en raison même de l'incarnation diffuse de tout sens, c'est-à-dire du sens fait chair, de séparer le sens, le corps, les sens, les émotions et la raison. Le sens, entendu non seulement comme signification mais aussi comme cohérence, unification, assise, structure, ordre, orientation, implication, in-formation et devenir, n'est pas une réalité

périphérique associée au seul domaine mental. Si le sens nous est nécessaire (et donc son absence terrible), c'est parce qu'il opère en nous à la façon d'un souffle vital parcourant, éclairant, activant et polarisant toutes nos dimensions, déterminant et exhaussant l'ensemble de notre existence. Dès lors, l'acte de comprendre (notamment la parole de l'autre, orale ou écrite, actuelle ou différée, directe ou indirecte), abordé selon cette perspective d'une nécessité et d'une intégralité fondamentales à l'être humain, ne peut être réduit au seul acte intellectuel, il entraîne en effet avec lui aussi bien le corps que les affects, les souvenirs que l'imaginaire, les désirs que les pensées, et s'ouvre ainsi à la globalité de l'existence... sinon ce n'est pas de la compréhension.

La lecture à haute voix, du fait qu'elle met déjà en jeu, à chaque fois, comme naturellement, le corps, le métabolisme, les sens mais aussi les affects (ce dernier aspect est d'autant plus intense qu'elle s'effectue en présence d'un auditoire), lorsqu'elle s'exerce en plus à partir de textes d'idées, comme c'est le cas lors des séances de *logopraxie*, ce qui ajoute donc à l'activation des éléments précités la dimension de la raison, permet ainsi, au lecteur-pratiquant, ou logopraticien, de réaliser une expérience d'expression synthétique (corps, âme et esprit) de ce qu'il aura compris, avec plus ou moins de réussite, du sens présent dans le texte (la première incarnation), et au praticien de *logopraxie*, ou logopraticien, de repérer (intonation, relief, rythme, hésitation, reprise, gestuelle) et d'évaluer le degré de compréhension, et donc d'intégration (notamment des implications existentielles), du sens en question, atteint par le lecteur-pratiquant. Il est du reste évident qu'on lit d'autant mieux à haute voix, en particulier en présence d'idées et de pensées, que le sens (significations, orientation, implications, devenir) de ce qui est lu est mieux compris, c'est-à-dire sincèrement intégré et fait chair, donc devenu soi.

La lecture à haute voix est ici entendue comme un exercice de la parole personnelle dont l'objectif est l'appropriation et l'expression par le demandeur-pratiquant de la parole signifiante d'autrui (en l'occurrence un penseur), parole qui s'est trouvée inscrite et fixée dans des mots écrits. Redonner vie — au double sens de redevenir parole et d'incarnation — à un sens, par l'intermédiaire de la lecture silencieuse et de la lecture à haute voix d'une écriture singulière, tel est l'enjeu clé de cet exercice. Entendre la parole d'autrui (ses idées, pensées, intentions...) c'est alors entrer en intelligence avec elle et, à partir d'elle, avec soi et avec le logopraticien. Il doit aussi permettre au logopraticien, en parallèle, de sonder la justesse, la profondeur et la portée de cette appropriation chez le logopraticien.

Il faut aussi savoir que, sur le plan orthophonique, la lecture à haute voix stimule et augmente les capacités d'écoute, d'attention, de concentration et de mémorisation en même temps qu'elle favorise le geste graphique de l'écriture.

Dans le cadre plus précis de la *logopraxie*, la lecture à haute voix, en produisant, en tant qu'expression, une extériorisation et une objectivation du rapport du lecteur-pratiquant au sens du texte, délivre ce dernier de la double

clôture subjective, celle formée par la parole mise en écriture et celle constituée par la conscience du lecteur, oblige celui-ci à une juste articulation, expose et lui fait prendre conscience de son travail en cours, le place en situation d'authenticité, l'oblige à surmonter certaines résistances (psychologiques, affectives, éthiques et existentielles), accorde souffle, émotion et sens, témoigne des efforts accomplis, devient un support d'intervention et d'exercice.

La lecture à haute voix s'impose donc, en *logopraxie*, à partir d'une confrontation préalable avec une parole intensément signifiante (porteuse de sens) présente dans un texte. Ce recours privilégié à la parole-pensée d'autrui a pour finalité de provoquer une expression globale de soi (corps, affect et raison) qui soit révélatrice — pour le lecteur-pratiquant comme pour le praticien de *logopraxie* — d'une épreuve en devenir. Elle manifeste et contribue aussi à la communication à/avec autrui. Elle engendre en quelque sorte une présence intermédiaire (une médiation, un tiers) entre le lecteur-pratiquant et lui-même mais aussi entre le lecteur-pratiquant et le praticien de *logopraxie*, ce qui, dans ce second cas, favorise le travail *logopraxique* d'accompagnement à la (trans)formation de soi par l'intégration de certains enjeux existentiels (la seconde incarnation comme objectif principal) dont sont porteurs les textes choisis.

Au cours des consultations et des séances de *logopraxie* proposées par le Cabinet *Lura*, la lecture à haute voix est précédée de ce que nous avons nommé la lecture phénoménologico-pratique, ou encore, à la suite de Natalie Depraz, la lecture « en première personne » qui est, elle, une lecture silencieuse. Elles participent toutes les deux du dispositif *logopraxique* de formation de soi (souci et soin) : la première en provoquant le retour radical à soi (et l'éveil au souci), la seconde en favorisant l'incarnation du sens (initiant le soin).

Nous choisissons pour ces lectures de courts extraits de livres contenant, pour les raisons évoquées plus haut, une parole hautement signifiante mais aussi puissamment incitatrice. En complément des effets recherchés, liés directement au travail *logopraxique*, ces courts passages, pouvant faire figure de formules condensées, à la manière de maximes, de sentences ou même de mantra philosophico-éthiques, permettent également, tout à la fois, une mémorisation plus facile, une formulation fréquente (notamment à haute voix), une intégration profonde, une réactivation récurrente et donc un prolongement quotidien du travail de formation de soi.

- **Le tiers en *logopraxie***

Soulignons, après ce que nous venons de décrire à propos de la lecture à haute voix, que le tiers est donc triple en *logopraxie* : le livre (la parole et la raison signifiantes d'autrui ou le sens livré/impliquant), le praticien (la parole et la raison éveillantes d'autrui ou la transmission du sens et de ses implications), la lecture à haute voix (la parole et la raison personnelles exprimées ou le sens en voie d'incarnation/impliqué). Nous pourrions aussi parler de réalités transitionnelles devant servir à stimuler, chez le logopraxique, le passage d'un

état subit de crise ou d'une situation involontaire de non prise en compte de la demande personnelle de sens à un mouvement volontaire de retour à et en soi, de libération des ressources spirituelles, d'ouverture au sens, et, enfin, de formation conséquente de soi.

- **Les objectifs**

- Se rapprocher de soi
- Prendre possession de soi
- Devenir responsable de soi
- S'ouvrir au mystère de l'existence
- Libérer et incarner le sens, s'ouvrir à lui, à la vie et à ses possibilités
- Changer de regard
- Rompre avec l'attitude naturelle du quotidien
- Accomplir un acte suspensif : se libérer des adhésions naïves, des informations immédiates, des préoccupations aliénantes et des affairments
- S'étonner
- Parvenir à une autonomie fondamentale et globale
- Acquérir esprit critique et lucidité (être éclairé)
- Penser par soi-même
- Prendre conscience des problèmes et des ressources positives
- Prendre une décision/une résolution cruciale
- Rompre avec les négativités
- Être capable de sacrifice (matière, biens et ego)
- Atteindre un certain détachement
- Se réorienter-s'orienter consciemment et conséquemment
- Atteindre une présence vive à soi, aux autres et au monde
- Comprendre et discerner les enjeux fondamentaux
- Faire preuve de sobriété et d'humilité
- Atteindre une stabilité intérieure
- Parvenir à la formation-éducation de soi
- Mobiliser doublement l'attention (N. Depraz) : faire attention à et avoir de l'attention pour
- Se maintenir en état de veille et de vigilance
- Conquérir l'instant, ne plus être dominé et emporté par le flux temporel
- Se transformer en et par soi-même
- S'aimer et aimer
- Ne plus avoir peur mais avoir confiance, s'ouvrir et accueillir
- (Re)penser sa manière de vivre, sa conduite et sa façon d'être