

# LA PENSÉE AU SEUIL D'ÉMERGENCE (PSE)

## Et son utilisation ludique et collective

Solange St-Pierre  
Janvier 2016

Dans l'introduction à la Pensée au Seuil d'Émergence (PSE) publiée dans la revue Folio en 2004<sup>1</sup>, nous apprenons que cette pratique, tout comme celle du Focusing, est issue de la philosophie de l'implicite de Eugene T. Gendlin. La pratique de TAE fut initiée à l'Université de Chicago. Gendlin y enseignait un cours multidisciplinaire dans lequel il invitait les étudiants à sortir des sentiers battus. Il n'était pas intéressé à savoir ce que les étudiants pouvaient exprimer clairement. Si c'est aussi clair que ça, leur disait-il, c'est que c'est déjà écrit quelque part. Je peux le trouver à la bibliothèque. Je m'intéresse plutôt à ce que vous savez mais que vous n'arrivez pas à formuler. Cette démarche était inspirée par la pratique du Focusing, déjà créée à cette époque, ainsi que par la réflexion philosophique maintenant connue comme étant la Philosophie de l'Implicite (POI). Gendlin résume sa philosophie dans l'extrait suivant :

*« Ma philosophie conduit vers de nouveaux concepts en physique et en biologie pour une compréhension différente du corps humain. Votre corps n'est pas une mécanique, mais plutôt une merveilleuse interaction intriquée avec toutes choses autour de vous, c'est pourquoi il « sait » autant juste en étant. Les animaux vivent en intrication les uns avec les autres sans culture ni langage. Ce ne sont pas les cultures qui nous créent. Elles ajoutent seulement à l'élaboration. Le corps humain va toujours au-delà de ce que l'évolution, la culture et le langage ont déjà construit. Le corps est toujours en élaboration et en approfondissement de quelques étapes de plus. Votre participation à la vie fait partie de l'histoire de l'évolution.*

*Vous pouvez accéder au sens corporel directement, au-delà de vos pensées et de vos souvenirs et au-delà de vos sentiments familiers. Le Focusing se passe à un niveau plus profond que celui des émotions et des sentiments. Lorsque vous parvenez à la zone d'émergence, vous pouvez y entrer et l'ouvrir. C'est de cette source que proviennent les nouvelles étapes. Une fois que vous l'avez trouvé, c'est une présence palpable au dessous. »*

Selon cette philosophie, chaque événement qui se produit dans notre vie implique d'autres événements et modifie les événements actuels. Notre corps, en interaction constante avec notre environnement, s'y identifie à chaque instant dans une sorte de continuité interne. Il contient toujours ainsi l'intrication<sup>2</sup> de toutes situations vécues. Chaque personne est témoin de son environnement, interne et externe, qu'elle définit dans ses propres termes. Même si chaque personne possède sa propre vision d'une situation vécue à plusieurs, il n'y a qu'un seul

---

<sup>1</sup> L'expression d'origine est «Thinking At the Edge». Cette pratique est couramment nommée en anglais par l'acronyme TAE. La revue Folio de 2004 est consacrée à cette approche. <http://www.focusing.org/tae-intro.html>  
[https://www.focusing.org/eShop/product\\_display.asp?ProductCode=FB-FOL-TAE](https://www.focusing.org/eShop/product_display.asp?ProductCode=FB-FOL-TAE)

<sup>2</sup> L'intrication est un concept important de la Philosophie de l'Implicite (POI). Il porte à la fois le sens de la complexité et celui de la subtilité et des nombreux liens concernant le sens corporel.

évènement, un seul processus, celui de la vie. La conscience et les valeurs ne sont pas des concepts qui viennent s'ajouter à l'expérience à un stade plus avancé. Ils sont inhérents à la vie et à la manière dont la pensée se produit. Le langage, qui arrive frais, par phrase et propositions entières, est implicite. Il continue de se développer à même les situations. Des mots émergent directement dans des compositions métaphoriques pour décrire les nouvelles expériences. Pour comprendre comment les nouveaux concepts émergent, Gendlin nous invite à porter attention à ce qui vient d'être fait ou à ce qui est en train de se faire. L'observation, ainsi toujours directement liée à des évènements vécus, comporte un temps, un lieu, des choses et des êtres.

## L'IMPLICITE CONTENU DANS LE SENS CORPOREL

Le sens corporel contient, en arrière-plan, un mouvement de création continue pouvant résoudre des problématiques qui dépassent les concepts existants. Pour Gendlin, l'expérience organique et le sens interne complexe et subtil qu'elle porte conduisent à une série de propositions dont les caractéristiques sont reconnaissables par le fait qu'elles produisent un effet sur le ressenti. Il bouge, se développe et ouvre sur plusieurs relations possibles. Chaque organisme vivant participe à une complexité interactionnelle qui va bien au-delà des concepts existants. Selon la philosophie de Gendlin, lorsqu'un être humain, ayant une expérience dans un domaine, ressent quelque chose, c'est qu'il y a quelque chose. Il peut s'avérer que ce soit bien différent de ce qu'il semblait au départ, mais ça ne peut pas être « rien ». Plutôt que de mettre de côté ces choses « qui ne font pas de sens », il nous propose plutôt d'accueillir ce sens persistant de « quelque chose qui ne va pas » dans ce qui est déjà articulé dans notre domaine de connaissance. Il peut s'agir d'une observation pertinente mais qui ne s'intègre pas au modèle unifié actuel.

## DIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU AVEC DE VIEUX MOTS

Les situations courantes ont déjà une formulation appropriée. Lorsqu'une nouvelle situation apporte quelque chose de nouveau, ce qui est presque toujours le cas, la formulation connue ne peut s'y appliquer. Ce qui a besoin d'être dit n'a pas de mots ou d'expression établis et nous devons créer la prochaine étape. Cette étape vient du corps car, lorsque nous ressentons quelque chose qui ne s'incorpore pas au répertoire connu, le corps va implicitement vers de nouvelles actions, de nouvelles propositions et de nouvelles formulations. En développant une utilisation différente du langage par la PSE, nous apprenons à dire ce que nous sentons et qui ne pouvait pas être dit. Ce nouvel usage de la langue, profondément enraciné dans le corps, nous permet d'aller au-delà des mots. Lorsque nous avons le sens de ce que nous voulons dire, il devient facile de se relier aux mots qui se présentent spontanément.

## LE POUVOIR DE PARLER ET DE PENSER

Dans le processus de la PSE, Gendlin nous invite à reconnaître qu'il n'y a pas de mots établis ou de propositions qui peuvent toujours dire ce qui a besoin d'être dit. Une fois libérés d'avoir à traduire notre ressenti dans une parole régulière, nous pouvons formuler des propositions qui utilisent les mots de manière fraîche et créative. S'il n'y a pas de mots, de nouvelles expressions émergent. Chaque formulation porte une parcelle du sens corporel en déploiement. Là où il y

avait un sens implicite, se développe un nouveau territoire où nous pouvons commencer à nous déplacer. Ce que nous disons porte aussi le sens corporel plus avant. La création se fait par vagues successives qui viennent générer des termes encore plus précis. Une vague émerge... puis une autre... puis une autre. Nous assistons à l'expansion et au déploiement d'une pensée nouvelle où nous pouvons constater que l'explication d'un ressenti n'est pas arbitraire. Le sens implicite est vraiment précis. Nous découvrons avec joie que les nombreuses relations entre le sens et la parole n'ont pas toutes été étudiées. Avec la PSE, Gendlin initie un nouveau domaine d'étude. Cette manière d'*expérencier* et de parler à partir du sens corporel devient, selon Gendlin, un repère fiable pour celui qui la pratique. Alors, plutôt que de tenter de s'expliquer avec une profusion de mots, celui qui pratique la PSE s'arrêtera et restera silencieux jusqu'à ce que son sens corporel vienne porter sa parole plus avant.

Dans la même lignée que le Focusing et l'étude des rêves, Gendlin a souhaité que la pratique de la PSE soit accessible à tous. Il n'est, selon lui, pas nécessaire de comprendre toute sa philosophie pour accéder aux pratiques qui en découlent. Toutefois, la PSE requiert une bonne connaissance expérientielle du Focusing. Il ne s'agit pas pour tous de construire de grandes théories avec des termes formels logiquement reliés. Il s'agit d'abord de savoir mieux exprimer ce que nous avons à dire. Pour Gendlin, penser et articuler est une pratique sociale vitale. Le pouvoir de parler et de penser s'acquiert. Indépendamment de notre culture, de notre classe sociale et de notre niveau d'éducation, nous pouvons tous créer de nouvelles idées et de nouvelles actions plutôt que de nous contenter de ce qui existe déjà et de « faire avec ». La capacité de penser et de dériver des idées est en fait l'accomplissement d'un besoin humain. Beaucoup de gens sont silencieux parce qu'ils croient ne pas pouvoir penser. Même les intellectuels, entraînés à dire ce qui s'inscrit dans le discours existant, restent coupés de leur réservoir de connaissances implicites et n'articulent pas ce qu'ils savent « de plus ». Gendlin précise qu'il ne s'agit pas de réduire la pensée à des étapes standardisées ou à une méthode pré établie. La PSE nous permet de briser la barrière du langage public standardisé afin de nous exprimer à partir de la source de notre propre pensée.

## LA PRATIQUE PAR ÉTAPES DE LA PENSÉE AU SEUIL D'ÉMERGENCE

Les quatorze étapes de la Pensée au Seuil d'Émergence (PSE)<sup>3</sup> offrent un enseignement précis qui amène chacun à trouver une nouvelle voie de création où la diversité se recrée. Trois points théoriques du travail de Gendlin ont servis à la création de ces étapes.

- Une personne qui *expérencie* dans un domaine peut référer directement à la connaissance corporelle implicite qu'elle porte afin de savoir, pour elle-même d'abord, ce qu'elle veut dire. (Ce sont les étapes 1 à 5 du processus)
- L'utilisation d'une proposition linguistique non usuelle, avec son caractère de fraîcheur, libère la personne du piège des affirmations usuelles et lui permet de dire quelque chose de nouveau. (Ce sont les étapes 6 à 9 du processus)
- À partir des énoncés fraîchement générés, il est possible de distinguer de nouveaux termes inter-reliés afin de créer de nouveaux modèles, de nouveaux concepts et de nouvelles

---

<sup>3</sup> Voir le document : Les 14 étapes de la Pensée au Seuil d'Émergence  
<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/pse-tae.pdf>

formes de concepts qui seront à l'origine d'une théorie à la fois logique et expérientielle.  
(Ce sont les étapes 10 à 14 du processus)

La PSE offre ainsi un ensemble d'étapes pouvant nous assister dans la découverte de notre propre pensée. Toute personne qui connaît un sujet peut accéder à la connaissance implicite qu'elle porte. Les étapes un à cinq révèlent une créativité inhérente à la nature du langage qui était restée largement ignorée jusqu'à maintenant. Les philosophes ont l'habitude de dire que tout retombe dans de vieilles catégories en étant formulé mais, selon Gendlin, s'il est possible que ce soit vrai avec les formulations usuelles, avec les nouvelles formulations c'est totalement faux. La PSE permet d'explorer notre propre domaine d'expertise, d'en étudier les aspects restés inexplorés et d'élaborer des manières de les faire connaître. Après avoir appris, aux étapes un à cinq, à parler à partir du sens corporel, nous apprenons, aux étapes six à neuf, à déduire des modèles à partir de nos expériences. Aux étapes dix à quatorze nous développons une théorie solide par la découverte de relations inhérentes et logiques entre les expressions créées et les énoncés qui en découlent. Le processus de la PSE nous permet, plutôt que de rester coincé dans une posture d'objet externe, de parler, de penser et de construire, à même la complexité expérientielle, des concepts réflexifs essentiels à la vie et qui conservent leur organisation vivante tout en maintenant une relation de logique externe. Nous découvrons par cette pratique qu'il existe une connexion inhérente entre notre ressenti corporel et notre propre logique.

## DES EFFETS BÉNÉFIQUES SECONDAIRES

La pratique de la Pensée au Seuil d'Émergence produit d'autres effets bénéfiques car elle permet aux gens de se regrouper pour créer ensemble. Voici les observations de Gendlin à ce sujet :

*« Au début mes étudiants travaillaient en partenariat et leur seule consigne était d'écouter et de dire quand ils n'y arrivaient plus. Ne dites pas à l'autre comment il devrait faire. Personne n'est vraiment disposé à nous écouter sans intervenir quand nous sommes pris avec un problème non résolu. Mais, en partenariat de Focusing, c'est exactement ce que nous faisons. Nous restons entièrement attentifs à l'autre. Ce modèle de soutien mutuel était une raison d'intérêt principal pour ce cours. »*

*« ...mettre par écrit et relire ce qui est dit peut engendrer une calme amplitude de vie. Ce qu'une personne perçoit physiquement dans sa situation n'est pas fixe, entièrement déterminé comme entité, mais implique une amplitude qui prend de l'expansion et se développe en réponse à ce qui est dit. Plutôt que de tomber dans la contrainte de la parole, nous trouvons que les effets de cette parole ouvrent les voies de l'expression et de la vie de calme amplitude. »*

Nous pouvons créer avec l'assistance des autres. Dans la première phase nous le ferons en étant attentif à protéger celui qui crée afin qu'il ne perde ni ne rétrécisse le contact interne. Tout récemment (janvier 2016) une vidéo a été publiée sur le Web<sup>4</sup> où l'on voit Gendlin écouter Nada Lou dans une exploration de l'étape sept de la PSE. Voir Gendlin écouter, noter et redire ce qu'il a entendu est en soi une expérience profondément éclairante sur la nature de l'écoute en PSE.

---

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=afF4lOepEgk>

## LA PENSÉE AU SEUIL D'ÉMERGENCE EN PROCESSUS DE GROUPE

Lorsque le processus de la Pensée au Seuil d'Émergence est utilisé comme processus de groupe, le croisement a lieu entre les différentes propositions émergentes. Nous créons alors ensemble. Les étapes six et sept, en étant répétées à travers un grand nombre de situations vécues par plusieurs personnes autour d'une même thématique permettent de développer collectivement notre compréhension de cette thématique. C'est cette méthodologie que j'ai utilisé dans ma recherche sur l'émergence et la vie des communautés<sup>5</sup>. C'est aussi cette méthodologie que nous avons utilisé pour notre réflexion sur la restructuration de l'Institut de Focusing en 2014<sup>6</sup>.

Pour explorer collectivement un thème, nous proposons trois rencontres de trois heures où nous invitons la communauté à participer selon les disponibilités de chacun. Nous nommons cette approche RENCONTRES AU SEUIL D'ÉMERGENCE (RSE). Dans ces rencontres, nous recueillons l'expérience vivante des gens qui deviendra la matière première de notre création commune. Le format est celui d'un cercle où chacun accède à sa propre zone d'émergence pour nommer, à partir d'exemples concrets, la connaissance expérientielle acquise sur un aspect de la question à l'étude. Chacun contribue ainsi à la construction de sens. Toute la conversation est enregistrée et transcrite. Puis je modélise en utilisant les étapes six et sept de la PSE<sup>7</sup>. Il y a des croisements (étape 8) qui se font dans l'implicite mais sans discussion ou argumentation car, lorsqu'une personne s'exprime dans le cercle, les autres écoutent. De plus, pour favoriser l'accès au ressenti et le déploiement du processus intérieur, une pause est faite entre chaque partage. Nous accueillons et soulignons les paradoxes lorsqu'ils émergent car nous les considérons comme étant des indicateurs qui nous ramènent à la zone d'émergence. Le texte de synthèse, redonné aux participants entre chaque rencontre permet de nourrir, par la pratique réflexive, le mouvement de compréhension qui permettra la rédaction finale d'un texte commun.

## APPRENDRE DE MANIÈRE LUDIQUE

Afin de rendre l'approche plus facile pour les personnes qui doutent de leur capacité à construire des théories, j'ai développé une introduction à la Pensée au Seuil d'Émergence qui permet, en une journée, de goûter les cinq premières étapes. Le chemin se fait en invitant chaque personne à choisir et à formuler un sujet d'exploration qui lui tient à cœur au moment présent, puis à donner un exemple lié à ce thème dans sa vie, à en déduire un modèle et à identifier le paradoxe qu'il porte<sup>8</sup>(étapes 1 et 2). Chacun est ensuite invité à jouer avec les mots pour en obtenir un langage coloré et imagé, cette exploration étant faite en partenariat ou l'écoutant note ce qui est formulé par la personne en processus (étapes 3 et 4). Puis l'expérience se termine de manière individuelle pour chacun par un moment magique d'écriture en folie, constituant l'étape 5, qui peut être illustrée en couleur, en image et sur des supports papiers de formats variés. Ainsi, la version

---

<sup>5</sup> Voir mon mémoire de maîtrise : <http://www.archipel.uqam.ca/6029/1/M13301.pdf>

<sup>6</sup> Voir le document sur la restructuration de l'Institut :

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gouvernance/restructuration-tfi-reflexion-dfq.pdf>

<sup>7</sup> L'étape six consiste à rassembler différentes facettes (ou moments clés) d'un phénomène que l'on cherche à comprendre et l'étape sept consiste à trouver dans chaque facette une relation (ou modèle spécifique) susceptible de nous conduire vers une nouvelle élaboration. Voir la méthodologie complète à l'annexe 2 de mon mémoire de maîtrise (pp. 104 à 108). <http://www.archipel.uqam.ca/6029/1/M13301.pdf>

<sup>8</sup> Le paradoxe est ce qui fait que ce n'est ni simple, ni facile d'explorer cette question.

d'origine<sup>9</sup> de l'étape cinq indique : «En utilisant les mots les plus importants ou les énoncés de l'étape 4, écrivez une ou deux phrases quelque peu singulières afin de développer encore plus amplement ce que vous voulez maintenant dire par chacun des mots ou des énoncés». La version ludique de l'étape 5 indique plutôt : «Écrire des phrases ou des énoncés inhabituels en vous inspirant des mots les plus importants utilisés dans les énoncés précédents. Tout ce qui est frais, nouveau, farfelu est bienvenu. Il n'est pas nécessaire que ce soit logique ou compréhensible». Cette instruction s'accompagnant de la disponibilité de grandes feuilles ou de grands papiers cartonnés, ouvre sur des explorations très ludiques.

## CONCLUSION

Les processus créatifs qui découlent de la pratique de la Pensée au Seuil d'Émergence sont au tout début de leur élaboration. Parmi ceux qui pratiquent le Focusing, une faible minorité a actuellement accès à ces nouveaux processus. Plusieurs croient que c'est trop compliqué ou que ça ne peut être utile qu'à des intellectuels, des chercheurs ou des philosophes. Toutefois, les deux adaptations que je propose permettent aux gens de se familiariser avec différents sous-processus et de commencer à les utiliser sans devoir longuement s'attarder à construire un modèle ou une théorie. Avec le processus ludique, les étapes qui permettent à chacun de s'exprimer à partir de son sens corporel sont apprivoisées et peuvent ensuite être plus facilement réintégrées, par exemple, dans les pratiques de groupe. Avec le processus des Rencontres au Seuil d'Émergence (RSE), la principale tâche des participants est d'exprimer ce qu'ils ressentent à propos de leur propre vécu dans une situation. Nous pouvons ainsi explorer des sujets tels la gouvernance des organisations<sup>10</sup>, la mise en œuvre d'une communauté de pratique (sujet de mon mémoire de maîtrise) ou encore le processus de certification en Focusing et le rôle des coordonnateurs à l'Institut. Ce sont des sujets dont tous les membres de notre communauté ont fait l'expérience. Les points de vue sont riches et variés. Tous peuvent contribuer aux conversations et le résultat dépasse ce qu'il aurait été possible de faire seul ou en petit comité.

Pour ceux qui souhaitent aller au-delà des aspects ludiques et collectifs de l'exploration et s'approprier la pratique complète des étapes, je propose la formation de dyades. Ainsi, deux personnes vont s'accompagner au cours d'une démarche qui se réalise sur plusieurs semaines ou même plusieurs mois selon le rythme propre aux deux partenaires. Des sessions de supervision et d'intégration des concepts, pouvant regrouper deux dyades, s'intercalent au besoin dans cet apprentissage.

---

<sup>9</sup> Les 14 étapes de la Pensée au Seuil d'Émergence <http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/pse-tae.pdf> p. 8.

<sup>10</sup> Voir à ce sujet le document sur la restructuration de l'Institut de Focusing qui a été rédigé dans une démarche RSE:

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gouvernance/restructuration-tfi-reflexion-dfq.pdf>