



Q u e s t i o n s d e

P O S T U R E

Introduction

« Posture » : mot galvaudé fourre-tout, effet de mode sur-médiatisé et vidé de sens, « posture = imposture »... Que n'ai-je entendu, en particulier dans la bouche de nombre de mes confrères consultants, pour qualifier ce mot, certes souvent repris mais aussi trop souvent jeté impulsivement aux flammes sans qu'on ait même cherché à en déterminer les contours et le contenu. Qu'il soit adulé ou banni, l'intuition me dit que les passions que suscite le mot « posture » vaut bien qu'on s'y arrête et qu'il contient peut-être un trésor caché, telle la noix dans sa coque, inaccessible à celui qui ne prend le temps de l'inspecter et délicatement...

Je reconnais que les réactions parfois virulentes de certains confrères-et-néanmoins-amis m'ont interpellé, interrogé et fait douter. Mais j'ai beau retourner le mot dans tous les sens, lui chercher des remplaçants, je ne trouve rien de mieux pour décrire ce que j'y perçois.

Ce mot, dans mon vocabulaire, correspond d'abord à une perception personnelle : est-elle unique, partagée, largement partagée ? Cet article a notamment pour vocation d'ouvrir le dialogue pour répondre à cette question et solliciter en échos vos propres perceptions et réflexions.

Dans ma conviction profonde, nos « postures » font partie de notre nature humaine tout comme le fait de respirer. Elles font partie de nos dons naturels certainement méconnus, mal exploités, utilisés généralement inconsciemment et souvent à mauvais escient, malhablement ou à contre-sens. Je vous propose d'en faire une exploration. Peut-être aurez-vous envie d'explorer et de développer ce don unique que - c'est mon point de vue - vous avez... comme tout le monde ! Je parlerai donc dans ce texte de « nous », c'est à dire vous et moi.

D'abord posture corporelle

Dans sa définition première, une posture est avant tout une « attitude particulière du corps »¹.

Elle peut notamment décrire une « attitude peu naturelle ou peu convenable (posture comique) ». Vieilli ou Littéraire, elle peut aussi figurer la situation d'une personne (bonne, mauvaise, fâcheuse posture). Ces deux acceptions ont peut-être influencé les perceptions négatives du terme relevées plus haut.

Mais c'est bien dans son acception corporelle que j'envisage en premier lieu la posture, ce qui me rassure quant à des délires personnels sur le sujet qui auraient pu m'éloigner du sens commun (dans tous les sens de l'expression !).

1 Le Petit Robert



C'est en effet la pratique du yoga qui m'a conduit à utiliser le mot, à l'incarner et à le conceptualiser aussi. Le yoga se décrit par des postures – c'est le terme consacré -, positions particulières du corps. Pour en savoir plus, ce qui n'est pas l'objet ici, on pourra se référer à l'abondante littérature sur le sujet et surtout à l'expérimentation de la chose.

Au-delà de la dimension corporelle

Mais, pour celui qui observe la pratique du yoga, la position du corps n'en est que la surface visible, la coque :

- d'abord parce qu'au-delà de la seule position du corps existe physiologiquement un ensemble complexe de tensions, flux, circulations... qui donnent une première dynamique au corps. Citons comme exemple la respiration, objet d'une attention toute particulière dans cette discipline.
- ensuite parce que le yoga n'est pas qu'une discipline corporelle : elle touche toutes les dimensions de la nature humaine :

Spirituelle

(dans mon « esprit », ce qui est lié au sens, à l'essence)

Mentale

(le domaine de la pensée)

Émotionnelle

(le domaine des affects)

Corporelle

Le yoga a cette spécificité, rare dans nos arts occidentaux, d'être une discipline intégrale qui prend en considération la nature humaine dans toutes ses dimensions. C'est un des aspects qui va m'intéresser ici.

- enfin parce que le yoga, malgré le statisme apparent de sa pratique, est une dynamique aux multiples facettes recherchant en permanence un équilibre de toutes les parties sur tous les plans. C'est un second degré dans la dynamique du yoga et aussi une caractéristique que nous allons explorer.

Aussi, sur ces bases, qu'est-ce que j'entends par « posture » ?

Une description de la posture

Je la décrirais comme une attitude (plutôt qu'un comportement – nous y reviendrons) d'une personne en relation avec son environnement : famille, entreprise, autorité, pays, échec, réussite, adversité, foule, tierce personne, univers, société...

A l'instar de mon vécu en yoga, mais aussi dans la vie en général, la posture comprend spécifiquement trois dimensions, trois capacités, peut-être pourrait-on dire trois talents :



Dimension 1 : PERCEPTION

Il s'agit d'un état particulier de vigilance, d'attention, de recul et de détachement de la situation présente et particulièrement de ses contraintes. Cet état permet d'observer, capter, ressentir, percevoir notre environnement, avec à la fois calme et acuité, d'en accueillir la présence vivante autour de nous.

Ici, dans « environnement », je comprends :

- d'abord nous-même, notre « environnement intérieur » : sensations, émotions, réflexions...
- ensuite notre environnement extérieur : objets, espaces, personnes, groupes, interactions entre personnes, ambiances faites de bruits, d'odeurs...
- enfin la relation à notre environnement extérieur : interactions, échanges, contacts, sentiments...

Ce stade permet un état de conscience de soi dans l'univers qui nous entoure. Idéalement, nous sommes en mesure de percevoir l'emplacement et le fonctionnement fluctuants de chaque pièce du grand puzzle vivant dont nous faisons partie.

En yoga, cela peut se traduire par la conscience d'une tension musculaire à un endroit précis (« j'ai mal à une cuisse »), d'un bien-être (« il fait bon dans cette pièce »), d'un rythme cardiaque élevé, d'un sentiment obsédant (« mon voisin est trop près ») ou d'une pensée récurrente (« il faut que je me détende » ou « en arrivant au bureau, je... »)

Dans la vie courante, de la même manière, cela peut se traduire par la conscience d'une tension (« Je suis concentré » ou « J'ai mal à la tête »), d'un mal-être ou d'un bien-être (« belle journée » ou « je suis fier de mon travail »), d'un rythme élevé (« je fais tout à fond ce matin »), d'un sentiment obsédant ou d'une pensée récurrente (« il faut que je passe la tondeuse » ou « celui-là je vais lui faire sa fête » ou « j'ai envie de ne rien faire »...).

Dans la dynamique de la posture, je pourrais qualifier cette première phase de « centripète » en ce sens qu'elle permet de recevoir et de concentrer vers soi les perceptions de son environnement. Dans le cycle de la respiration, elle pourrait correspondre à l'inspiration.

Exigence : l'utilisation efficace de cette première dimension de la posture demande d'accueillir aussi « objectivement » que possible ses perceptions : c'est une observation neutre et détachée des faits que sont nos sensations, affects, pensées... Il s'agit idéalement d'en faire le constat, sans jugement, appréciation ou interprétation.

Plaisir : une sensation de plaisir peut être liée à cet aspect de la posture, celui de la distance du regard, métaphoriquement celle de l'aigle dans les airs. Il ne s'agit pas d'un pouvoir sur les choses ou les gens, mais simplement d'une acuité particulière, d'un sentiment agréable de clairvoyance, de recul, d'une forme de sagesse vis à vis de toute chose. Gardons raison, il ne s'agit pas d'extra-lucidité ! Mais en restant clairvoyants sur nos limites, ne boudons pas ce plaisir. Et même, démultiplions-le en un degré supérieur, en ayant conscience de notre niveau de conscience...



Dimension 2 : ALIGNEMENT

On pourrait dire que c'est le moment où l'on met les pièces du puzzle à leur place, à leur juste place, où l'on aligne les éléments de notre environnement pour en annuler – ou limiter – les frictions, tensions, disharmonies, mésententes, éloignements, agressions...

A ce stade, nous avons une conscience claire de nous-même en interaction avec notre environnement extérieur et pouvons passer l'ensemble en revue pour en retirer les tensions.

En yoga, nous pourrions revisiter chaque point de conscience : « j'ai mal à une cuisse » ; j'accepte cet inconfort local et je relâche la tension. « Il fait bon dans cette pièce » ; je profite de ce confort global. Mon rythme cardiaque est élevé ; je le laisse ralentir. « Mon voisin est trop près » ; quel risque ? « Il faut que je me détende » ; je ris du paradoxe. « En arrivant au bureau, je... », ceci viendra en son temps...

Dans la vie courante, de la même manière : « Je suis concentré » ; tant mieux et c'est plutôt jouissif quand j'en ai conscience. « J'ai mal à la tête » ; je relâche, cela va passer ou je me soigne. « Belle journée » ou « je suis fier de mon travail » ; j'en profite, sans excès pour autant. « Il faut que je passe la tondeuse » ; il y aura un temps pour gérer les priorités. « Celui-là je vais lui faire sa fête » ; ma colère est peut-être seulement mon problème... « J'ai envie de ne rien faire » ; cela m'est peut-être utile à quelque chose.

Dans la dynamique de la posture, cette seconde phase est un moment d'équilibre, de relâchement, d'absence, de suppression ou de réduction des efforts, des contraintes ; elle est plutôt statique et, dans le cycle de la respiration, elle pourrait correspondre à une pause, poumons pleins, remplis de l'air et de l'énergie extérieurs.

Exigence : pour pouvoir ranger les pièces du puzzle intérieur et extérieur, les trier et les mettre à leur juste place, il est nécessaire d'avoir des repères, des points d'ancrages : principes, valeurs, axes de vie qui permettent de relativiser, différencier l'essentiel de l'accessoire, de l'urgent ou même de l'important. Plus encore que pour la première phase, le travail sur soi est nécessaire, quelle qu'en puisse être la forme.

Plaisir : la sensation qui peut nous envahir à ce stade est celle d'un équilibre, de la « chose juste », de nous sentir « en ordre », bien ancré, solide, puissant ; c'est un sentiment paradoxal de force, loin des excès, hors des tensions et des agressions, sans risque non plus de toute-puissance.



Dimension 3 : INTENTION

A ce stade, nous avons une conscience claire de nous-même en interaction avec notre environnement extérieur et pouvons passer l'ensemble en revue pour nous distancier des tensions. Les bases sont posées pour nous tourner à nouveau vers notre environnement, non plus pour le capter mais pour nous y projeter. Il ne s'agit pas, dans le concept de posture que je propose, de passer à l'action – elle n'est pas de l'ordre de la posture – mais simplement de porter un regard sur notre environnement et de nous mettre dans une intention vis à vis de celui-ci. Ce n'est pas encore le moment de la construction ou de la relation, mais l'envie de construire ou d'entrer en relation.

En yoga, cela se traduit par une ouverture, une attention portée, non plus sur, mais vers le monde extérieur, une envie d'aller vers lui, vers les autres. Nous portons sur notre environnement un regard (généralement bienveillant), une intention (généralement positive), en nous situant au-delà des contraintes et des contingences. Cela peut se caractériser en la circonstance par ce que l'on nomme l'« aura » ; cela me semble être le mot juste : dans la pratique du yoga, c'est tout à fait perceptible sur les traits de certaines personnes et dans l'énergie qu'elles diffusent.

Dans la vie courante, c'est tout à fait perceptible aussi : nous avons tous rencontré des personnes porteuses de cette forme de charisme : clairvoyance sur les choses, équilibre personnel et surtout ici capacité à transmettre une vision, à porter un projet, à transmettre une motivation ou une ambition...

Dans la dynamique de la posture, cette troisième phase est un moment orienté vers l'extérieur ; sans rentrer dans l'action, elle est dynamique. Dans le cycle de la respiration, c'est l'expiration qui lui correspond ; on pourrait y ajouter, après l'expir, le temps de pause, poumons vides, pour beaucoup inconfortable mais qui permet de s'oublier soi, presque de ne plus exister et de porter son regard exclusivement vers l'extérieur... avant de reprendre son souffle et de recommencer un cycle.

Exigence : si les exigences précédentes peuvent être du ressort de la neutralité et de la lucidité, cette troisième dimension demande un effort, une tension vers l'extérieur ; si cette tension est positive et bienveillante, peut-être certains seront-ils tentés d'y mettre le mot « amour », mais la posture ne débouche pas forcément sur une intention pacifiste...

Plaisir : à ce stade, nous pouvons ressentir un premier degré de plaisir qui est lié à la générosité, au don car tourné vers l'extérieur ; c'est celui du sourire à naître, du regard porté, de la main qui va se tendre...

Mais il existe une autre dimension de plaisir, un « méta-plaisir » issu de la circulation entre les trois dimensions décrites : percevoir, aligner, tendre vers... percevoir, aligner, tendre vers... Ce mouvement circulaire – ou plutôt spiralé – nous met en relation avec notre environnement dans un degré d'acuité particulier, celui de la beauté. Vous l'avez certainement déjà senti, au contact d'une oeuvre (musique, peinture...), lors de moments privilégiés avec certaines personnes, dans un site particulier (paysage, lieu « sacré »), au contact d'un geste particulièrement noble, face à la dignité d'un acte... où l'on a le sentiment de toucher le « beau ».



Quelques éléments caractéristiques

Mouvement

Vous l'aurez compris dans mes derniers propos, ces trois phases s'abordent bien sûr comme un tout, comme un mouvement, comme une dynamique formée de cycles se déployant par degrés dans le temps et dessinant une trajectoire en spirale.

Spirale

Nous savons tous dessiner et faire vivre ces « spirales ». Mais notre vie courante ne nous incite pas vraiment à les pratiquer car elles semblent ne pas s'inscrire dans l'ordre d'une efficacité immédiate, ni répondre aux injonctions des multiples contraintes qui veulent s'imposer à nous. J'invite pourtant, comme un botaniste pourrait le faire pour des fougères, à cultiver nos spirales, à les développer, à les apprivoiser (car elles ont aussi une forme d'autonomie...), à en approfondir la culture.

Méta-spirale

Mais ces petites « spirales » sont globalement plutôt centrées au départ sur l'intérieur que vers l'extérieur – de ce point de vue donc plus attitude que comportement. Dans la nature de l'être elles sont dans une polarité intérieure, non dans celle de la réalisation, de la concrétisation. Mais dans la méta-spirale qui fait que nous « sommes » réellement, quand notre raison d'être prend forme et que de l'être éthéré nous passons à l'acte, nos petites spirales, nos postures sont les étincelles de l'action et plus précisément d'une action juste. C'est en cela que la posture nous donne de la puissance, comme nous allons l'explorer plus loin.

Exigences

Talent

Je l'ai déjà dit, je suis convaincu que chacun d'entre nous possède naturellement le talent de la posture ou des postures. Mon métier est souvent d'aider les autres à éveiller et déployer ce talent, sans avoir d'ailleurs généralement à l'explicitier.

Discipline

Comme tout talent, il se travaille pour devenir « art ». Et paradoxalement – puisqu'il nous conduit finalement à lâcher prise – cela demande souvent au départ une forme de contrainte, de « discipline » qui nous fait passer, comme en yoga, dans les arts martiaux ou dans d'autres parcours initiatiques, par des figures imposées, des rituels, des obligations qui auront bien sûr vocation à être dépassés... jusqu'au degré suivant, à la nouvelle boucle dans la spirale.

Temps

La posture est le fruit d'un travail sur soi ; elle est assujettie à nos propres rythmes - inévitablement lents - de transformation : pour y rentrer, pour s'y entraîner, pour aller plus loin... C'est un travail de l'instant et dans la durée à la fois.

Paradoxe apparent encore : c'est aussi un travail hors du temps qui permet de s'extraire de la temporalité et de la contingence des choses.

Du coup la posture est compatible avec notre temps ?



Puissance

Discipline et temps ne sont pas forcément dans l'air... du temps et pourtant : le travail de la posture est « furieusement » d'actualité car il apporte de la puissance à son praticien dans plusieurs champs cruciaux pour survivre, vivre et se développer dans notre monde :

Vision stratégique, par la lucidité qu'elle apporte et la capacité à capter et comprendre notre environnement dans sa complexité toujours croissante, en utilisant au mieux tous nos « capteurs » : au-delà de nos seules capacités analytiques, sensations, émotions, intuitions, pensée, pensée globale... sont ainsi à notre disposition

Distance..., par le lâcher prise qu'elle permet, nous mettant en recul et à l'abri de l'agression grandissante de notre environnement, de nous détacher des contingences matérielles, temporelles, corporelles, émotionnelles, mentales...

... et Implication, par le contact étroit qu'elle permet avec la réalité de notre environnement et de nous-même

Ces deux derniers aspects mettent en lumière une caractéristique de la « posture » : une forme de dissociation qui permet d'être à la fois dans et hors de la pièce de théâtre que nous jouons, d'en être l'acteur mais aussi l'observateur voire le metteur en scène

Efficacité et « valeur ajoutée »

La discipline de la posture est une préparation à l'action. Elle conduit au juste geste, à l'acte précis et efficace, à l'action « économique » ou « écologique », à la décision pertinente c'est à dire la meilleure au regard d'un but recherché clair.

Capacité relationnelle

La posture est le terreau privilégié de la communication vraie : écouter, intégrer, tendre vers l'autre, transmettre, dire juste, déjouer les pièges, se mettre sur le « bon canal », être cohérent...

Charisme

Le leadership exige certes de savoir définir une vision, une stratégie, une voie mais il demande aussi une capacité d'entraînement, un talent particulier qui suscite l'adhésion, provoque la mise en mouvement des autres. Le travail sur la posture est de nature à développer cette capacité, notre aura : en nous faisant travailler dans tous les champs (corps, émotions, mental, sens), elle nous permet d'impacter les autres dans tous ces niveaux en même temps et à la fois temps de démontrer notre cohérence, notre alignement sur tous ces plans.

Autonomie : liberté et pouvoir

J'ai souvent l'occasion de développer la question de l'autonomie, qualité et capacité des êtres à être à la fois libres et liés, dedans et dehors, en lien mais non soumis... et du coup acteurs responsables et puissants. Le travail de la posture est une école de l'autonomie, celle de la liberté et du pouvoir... Tout un champ, éthique notamment, à explorer dans d'autres articles.



Posture de ...

La question de la posture va se poser à une multitudes de personnes (ou de systèmes humains) dans des situations et des environnements tout aussi multiples, tant en entreprise que dans le reste de la vie :

Chacun de nous, quelle que soit notre place dans l'organisation, en ne négligeant pas le pouvoir (la posture) que nous pouvons prendre, au-delà de celui qu'on nous concède ou que l'on croit qu'on nous concède.

Manager (dans ma définition, celui plus particulièrement centré sur les processus relationnels) : la posture va privilégier les liens entre les personnes, la cohérence et l'unisson des groupes ou des équipes, l'état des individus... mais aussi leur degré d'autonomie, leur développement...

Leader (toujours dans mon vocabulaire, il est centré sur les dimensions stratégiques, garant de celles-ci et donc aussi décisionnaire) : sa posture va le conduire à pousser la dissociation de sa fonction à la fois porteur d'une vision élevée et ambitieuse et exigeant sur le résultat pratique, prendre du recul sur la solitude de sa charge, privilégier la délégation, trancher avec justesse...

Entreprise, face à son marché : apeurée, sereine, conquérante, coopérative, collaborative, soumise, agressive, écrasée... ?

Équipe dirigeante, incarnant ladite entreprise, face aussi à ses collaborateurs, à ses partenaires, à ses clients, à ses fournisseurs, à ses actionnaires, aux collectivités, à la morale, à elle-même, à chacun de ses membres...

Coach, bien sûr. Pour cela je vous laisse prendre l'initiative de me rencontrer pour aller plus loin...

Madame, Monsieur tout le monde

Je m'observe souvent à travailler instinctivement ma posture pour des gestes somme toute bien banaux : ranger la vaisselle, écrire ce texte, bricoler, me laver les dents... Le quotidien, sans enjeux forts, est un lieu d'expérimentation et d'entraînement.

Parent, avec les enfants, les ados..

Enfant, face aux parents, à tous âges

Adulte, face au temps qui passe, face à la Vie, face à la Mort

Génération, vis à vis des générations futures

Citoyen, dans la (ou les) collectivité(s)

...

Acteur, dans le rôle qu'il est appelé à incarner, au théâtre ou dans la Vie

Nous sommes tous des Acteurs !