

Trajectives créatives d'aïkidokas : faire des loops en jouant avec les normes

Fabienne Gfeller

Dans quelle mesure peut-on être créatif dans un environnement contraignant et comment rendre compte d'un point de vue psychologique de ces processus ? Il s'agit là d'une des questions qui a traversé mon travail de mémoire (Gfeller, 2015) et que j'aimerais reprendre de manière plus synthétique dans le présent texte, en m'appuyant sur des données récoltées auprès de personnes pratiquant l'aïkido, un art martial japonais caractérisé par la recherche d'un équilibre entre harmonie avec le partenaire et efficacité martiale.

Toute activité s'inscrit dans un système de normes, répond à une définition qui la limite et l'oriente. Dans les sports comme le football, les règles permettent de jouer ensemble et de s'entendre sur l'organisation du jeu, ce qui vaut des points, ce qui définit le gagnant, ou ce qui est permis ou non. Par exemple, on ne change pas d'équipe au milieu du match. Si quelqu'un ne respectait pas cette norme pourtant plutôt implicite, on ne comprendrait plus ce qui se passe et cela provoquerait un grand désordre. Dans le cas du sport, le non-respect de certaines règles peut par exemple être sanctionné par une exclusion du joueur. Dans le domaine musical, apprendre à jouer implique de s'initier à des règles définissant les tonalités, les rythmes, et le tempo. Respecter ces règles revient à produire quelque chose qui sera reconnu comme de la musique plutôt que comme du bruit. Bien sûr, ces normes ne sont pas immuables et peuvent être négociées et contestées – que l'on pense par exemple au dodécaphonisme qui a remis en

question les normes et habitudes tonales, tout en se présentant comme de la musique et non comme du bruit. Une des manières de parler de ce qui caractérise une activité et qui permet de l'identifier tout en imposant certaines normes à ses participants est de dire que le monde est socialement et culturellement structuré, et qu'une telle structure contraint l'action (Goulart & Roth, 2010).

Cependant, les individus ne sont pas forcément passifs face à une structure donnée. Ils la reproduisent activement (Macbeth, 2012) mais ils peuvent également la modifier, et c'est la structure elle-même qui fournit aux individus les ressources pour cela (Goulart & Roth, 2010). La suite de ce texte propose une manière de lire cette dynamique entre dimensions contraignantes du monde qui nous entoure et agentivité des personnes qui évoluent au sein de ce monde. Nous comprendrons le terme agentivité comme la possibilité qu'ont les individus à s'autodéterminer, c'est-à-dire à échapper à un déterminisme strict (Martin & Gillespie, 2010).

Plus globalement, la question de la possibilité d'être agent plutôt que de subir ou reproduire passivement la structure d'une activité peut être abordée sous l'angle de la possibilité de développer un comportement qui ne soit pas directement déterminé par l'environnement (ni par les pulsions de la personne). Cette manière de formuler la question correspond à une thématique fondamentale de la psychologie qui se décline chez de nombreux auteurs, notamment Piaget, Vygotski, Mead, ou encore Winnicott pour n'en citer que quelques-uns.

L'aïkido est une activité fortement structurée, dans le sens que les règles implicites et explicites auxquelles se soumettent ses pratiquants ne semblent pas laisser beaucoup de place à des initiatives personnelles, et on peut se demander si une agentivité y est possible. Cependant de nombreuses personnes s'investissant dans cette pratique revendiquent celle-ci comme un travail sur la possibilité d'élaborer un comportement qui ne soit

pas directement déterminé par l'environnement (plus précisément il s'agit généralement du comportement du partenaire de travail), autrement dit de se montrer agent. Ce texte propose de vérifier la présence de tels comportements durant un entraînement d'aïkido et de décrire les processus observés.

Une notion qui a été mobilisée dans le champ de la psychologie pour rendre compte de ces processus échappant au déterminisme strict est celle de créativité et c'est vers cette notion que nous nous tournerons dans la première partie de ce texte. L'imagination constituant le versant intra-psychique des processus de créativité (Vygotski, 1931/1991), la seconde partie du texte présentera un modèle rendant compte des processus d'imagination (Zittoun, 2013 ; Zittoun et Cerchia, 2013) qui nous fournira des outils de lecture des processus en jeu. Afin de situer ces processus de manière spécifique à l'activité étudiée, nous combinerons ce modèle des processus imaginaires à la notion de sphère de sens proposée par Schuetz (1945). La présentation de ces différentes notions constituera la première moitié du texte. Ces éléments théoriques seront ensuite mobilisés dans une analyse de données récoltées durant des entraînements d'aïkido et des entretiens, afin de mettre en évidence la dimension créative de la pratique de l'aïkido et de proposer une description des processus en jeu dans cette créativité.

1 La créativité

En clinicien, Winnicott a utilisé la notion de créativité pour décrire la qualité d'un vécu caractérisé par le fait de ne pas subir l'environnement mais de l'investir activement (Winnicott, 1970). « Par vie créatrice, j'entends le fait de ne pas être tué ou annihilé continuellement par soumission ou réaction au monde qui empiète sur nous ; j'entends le fait de poser sur les choses un regard toujours neuf » (Winnicott, 1970, p.45). La créativité est « simplement une base à partir de laquelle [l'individu] agit » (Winnicott, 1970, p.43). L'auteur met en évidence manière très

nette cette opposition entre subir ou se soumettre passivement à l'environnement d'une part et être acteur d'autre part au cœur de la notion de créativité. En ce sens la créativité n'est pas une caractéristique exceptionnelle mais qualifie une attitude par rapport à la vie. Elle peut être, et même devrait être une attitude de tout en chacun plutôt que d'une certaine catégorie de personne – pas parce qu'il s'agit d'une norme mais car elle caractérise une attitude saine par rapport à la vie (Winnicott, 1970 ; Glăveanu, submitted). Mais comment définir plus précisément la notion de « créativité » ?

Toute activité s'inscrit dans un cadre et un contexte particulier qu'il faut considérer si l'on veut bien comprendre l'activité en question (Zittoun & Perret-Clermont, 2009). Cela est valable aussi pour la créativité, qui n'est pas un processus abstrait se situant uniquement dans l'esprit d'un individu, mais un phénomène s'inscrivant dans un monde matériel social et culturel (Glăveanu, 2010 ; Tanggaard, 2013).

Les travaux de Glăveanu, qui a étudié ces processus d'un point de vue socio-culturel, nous permettront d'éclaircir quelque peu cette notion de créativité en tenant compte du cadre et du contexte. Selon Glăveanu (2011), il n'existe pas de créativité en soi, pure, universelle et éternelle. En d'autres termes la créativité ne peut être définie de manière absolue et une fois par toute, mais sa définition relève d'une construction sociale et dépend donc du contexte socio-culturel. « Nothing is creative because it just is creative. There is always a factor of subjective reception and social agreement involved. » (Glăveanu, 2011, p. 113) Cependant, malgré cette absence de définition absolue, deux dimensions font l'objet d'un large consensus tant dans les milieux scientifiques que non-scientifiques (artistiques ou public plus large) lorsque l'on parle de créativité ; il s'agit de l'utilité ou de la valeur d'une part, et de la nouveauté ou de l'originalité d'autre part. Autrement dit est considéré comme créatif ce qui est à la fois nouveau/original et a de la valeur/est utile (Glăveanu, 2011). C'est la définition sur laquelle nous nous baserons pour la suite de ce

travail, en accord avec Woodhead (2011) qui affirme l'importance d'effectuer des choix de notions et de définitions en fonction de la problématique abordée. Le présent choix se justifie car la définition permet à la fois de se situer dans un dialogue à la fois avec les milieux scientifiques, dans un dialogue dépassant ces milieux pour toucher la société plus largement, mais également d'examiner efficacement nos données (Stiles, 2013).

Concernant la notion de nouveauté, nous verrons plus loin dans le texte dans quelle mesure la pratique de l'aïkido répond à ce critère. Pour l'instant, nous pouvons déjà préciser que dans une perspective développementale, nous considérons que l'individu expérimente une temporalité qui se déroule linéairement. Cela signifie qu'on ne vit jamais deux fois exactement la même situation (Vygotski, 1934/1994; Zittoun, 2012) et donc qu'il y a toujours une part de nouveauté inhérente à chaque expérience. Même si une personne rencontrait à deux reprises exactement la même situation extérieure, le simple fait que celle-ci a déjà été rencontrée est une différence entre la première et la seconde fois. De ce point de vue, la nouveauté est une qualité de la situation expérimentée. Du point de vue psychologique, l'intérêt se situe dans l'attitude de l'individu par rapport à cette nouveauté. Celle-ci peut être qualifiée de créative lorsqu'elle est sensible à la nouveauté, autrement dit lorsqu'elle n'est pas caractérisée par une répétitivité rigide (Glăveanu, submitted). En ce qui concerne la notion de valeur ou utilité, celle-ci n'est pas intrinsèque à l'activité ou au produit, mais relève en grande partie d'un jugement social (Glăveanu, 2011; Csikszentmihalyi & Rich, 2006). Ce jugement se fait en premier lieu par le milieu dans lequel s'inscrit la personne en fonction de son domaine d'activité (Csikszentmihalyi & Rich, 2006) et ne joue pas seulement un rôle de manière rétroactive mais également durant le déroulement du processus (Zittoun & de Saint-Laurent, 2015).

2 L'imagination

Les travaux sur la créativité nous rendent sensibles aux aspects qualitatifs que peut prendre le type de comportements qui nous intéressent (dimensions de nouveauté et de valeur) mais ne nous fournissent que peu d'outils pour parler de manière précise des processus psychologiques en jeu. Pour ce faire, nous nous tournons à présent vers les travaux sur l'imagination. En effet créativité et imagination peuvent être considérées comme deux aspects d'un même phénomène (John-Steiner, Connery & Marjanovic-Shane, 2010; Vygotski, 1931/1991; Zittoun & de Saint-Laurent, 2015).

Vygotski a défini l'imagination comme un mouvement de prise de distance par rapport à l'ici – maintenant. La prise de distance caractérise le moment d'imagination, et permet de se libérer d'une réaction strictement déterminée par l'ici-maintenant; cependant tout l'intérêt du processus selon Vygotski réside dans le moment de retour à l'ici-maintenant, moment où l'on pourra constater si et en quoi le mouvement imaginaire a permis de développer une meilleure compréhension de la réalité et/ou d'envisager de nouvelles possibilités d'action (Vygotski, 1930/2011, 1931/1991).

Les processus d'imagination dans une perspective vygotkienne sont intéressants en tant que tentative de décrire les processus permettant de se libérer d'un comportement strictement déterminé par l'environnement immédiat (Vygotski, 1930/2011). Inspiré par les travaux de Vygotski tout en se basant sur des études de cas, le modèle du loop imaginaire (Zittoun, 2013; Zittoun & Cerchia, 2013) propose de représenter visuellement sous la forme d'un loop le mouvement de la conscience qui décolle de l'ici-maintenant pour ensuite y revenir (voir figure 1).

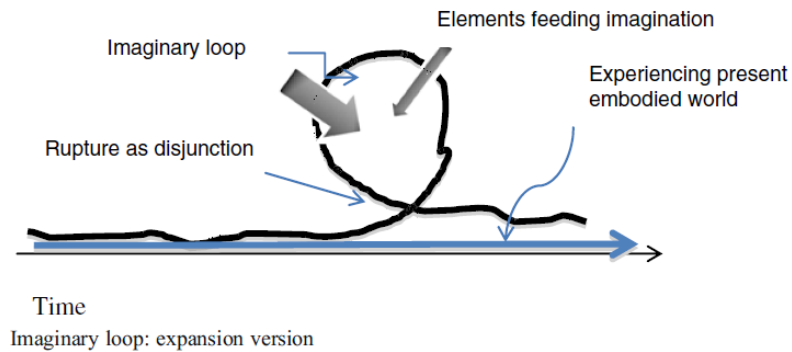


Figure 1: Loop imaginaire (tiré de Zittoun & Cerchia, 2013)

Il offre un outil d'analyse en distinguant quatre questions à adresser à tout type de mouvement de ce genre, qui permettront de mieux comprendre et distinguer les différentes dimensions du processus :

- 1) Qu'est-ce qui déclenche le loop ? Il s'agit de repérer ce qui provoque le développement d'un tel loop. Selon Zittoun et Cerchia (2013), c'est une disjonction entre la perception du monde qu'a une personne et sa compréhension actuelle de celui-ci qui constitue l'élément potentiellement déclencheur, en précisant que cette disjonction peut être provoquée activement par la personne en question.
- 2) Qu'est-ce qui nourrit le loop ? Le loop ne se développe pas à partir de rien et de manière déconnectée du monde et des autres expériences de l'individu. Au contraire, des signes et symboles socio-culturellement partagés en constituent la matière, et des artefacts telles que des œuvres d'art peuvent venir nourrir le processus (Zittoun, 2013 ; Zittoun & Cerchia, 2013).
- 3) Quels sont les processus qui constituent le loop ? Une des caractéristiques principales de l'imagination est la prise de

distance grâce à des signes, autrement dit des processus sémiotiques sont impliqués dans le loop. Par ailleurs, l'imagination inclut des formes de raisonnement sans s'y limiter, et on y repère des composantes cognitives et émotionnelles (Vygotski, 1930/2011 ; Zittoun, in press ; Zittoun & Cerchia, 2013)

- 4) Qu'est-ce que le loop permet de faire ? L'intérêt du processus réside en l'enrichissement potentiel de l'expérience de l'individu de sa situation actuelle. Autrement dit, si le loop est caractérisé par une prise de distance de l'ici-maintenant, il est intéressant dans la mesure où ce mouvement de prise de distance permet une meilleure compréhension de la situation actuelle, de donner sens à celle-ci de manière plus riche et efficace ou d'envisager de nouvelles possibilités d'action. (Vygotski, 1930/2011, 1931/1991 ; Zittoun, 2013 ; Zittoun & Cerchia, 2013)

Ce modèle, en particulier à travers ces quatre questions, nous sera utile afin de décrire les trajectoires empruntées par les aikidokas (personnes pratiquant l'aïkido) lors de moments identifiés comme créatifs selon les critères de nouveauté et valeur (Glăveanu, 2011).

3 Les sphères de sens

Le modèle du loop imaginaire (Zittoun, 2013 ; Zittoun & Cerchia, 2013) servira donc d'outil pour l'analyse du processus créatif qui nous intéresse. Cependant, un aspect semble encore nécessaire à préciser, celui de savoir à partir de quand on peut parler de loop, c'est-à-dire de prise de distance ou de décollement de la réalité.

Par rapport à quoi pouvons-nous observer un décollement, un loop, une prise de distance ? Schuetz (1945), en parlant de différentes expériences quotidiennes telles que l'imagination ou le sommeil, propose la notion de *sphère de sens* (*provinces of*

meaning) pour parler de différents rapport à la réalité que nous pouvons avoir. Différentes sphères de sens se distinguent au niveau de ce que Schuetz nomme l'attention à la vie. Cette attention à la vie « defines the realm of our world which is relevant to us » (Schuetz, 1945, p. 537), autrement dit ce qui est subjectivement pertinent dans l'expérience de l'individu. Par exemple, des éléments pertinents dans la sphère de la vie quotidienne tels que le temps, l'espace ou la loi de la gravité peuvent ne plus être pertinent dans le cadre d'une expérience imaginaire. Ce qui est pertinent dans une sphère particulière orientera la pensée et les actions (Schuetz, 1945).

Nous expérimentons toujours le vécu au sein d'une de ces sphères comme réel tant que nous y sommes. Autrement dit chaque sphère de sens est expérimentée comme une réalité, la réalité étant définie par le sens attribuée par la personne plutôt que par des caractéristiques ontologiques (Schuetz, 1945, pp. 551-552). C'est lors du passage à une autre sphère que nous considérerons le vécu de la première comme irréal. Par exemple, tant que nous sommes dans la sphère de l'imagination, ce que nous sommes en train d'imaginer constitue notre réalité. C'est seulement lorsqu'on passe dans une autre sphère, celle de la vie quotidienne par exemple, qu'on considérera l'expérience imaginaire comme irréal. Chaque sphère a une cohérence interne, et différentes dimension permettent de la définir plus précisément, notamment une manière de s'expérimenter soi-même, une temporalité, une forme de socialité ou encore une manière d'agir. Cependant ce que nous retiendrons principalement ici est l'idée que certains éléments sont plus ou moins pertinents dans l'expérience subjective de chaque sphère de sens (Schuetz, 1945).

De plus, certaines sphères de sens dominant les autres. La sphère de la vie quotidienne, caractérisée par l'action dans un environnement physique en interaction avec d'autres, est la sphère dominante par excellence dans la mesure où la survie de l'individu en dépend. En ce sens, elle est appelée réalité

primordiale (*paramount reality*) ou sphère de sens primordiale (Schuetz, 1945).

Si nous combinons à présent les propositions de Schuetz (1945) au modèle du loop imaginaire (Zittoun, 2013 ; Zittoun & Cerchia, 2013), nous pouvons voir le loop comme une trajectoire de l'individu dans une sphère de sens qui se distingue de la sphère de sens primordiale dans la mesure où les éléments subjectivement pertinents durant cette expérience ne correspondent pas à ceux qui définissent la sphère primordiale. En effet, Schuetz (1945) lui-même donne l'exemple de l'imagination comme une sphère de sens particulière. Par ailleurs, dans le modèle du loop, l'expérience d'imagination est définie comme un décollement de la réalité de l'ici-maintenant. Je propose donc de préciser la définition de la réalité de l'ici-maintenant comme la réalité subjective de la sphère de sens primordiale, et le loop imaginaire comme une trajectoire dans une sphère de sens différente.

4 L'aïkido comme objet d'étude

Ayant maintenant posé les repères théoriques, nous pouvons aborder l'étude d'une activité particulière : l'aïkido, un art martial traditionnel japonais. L'aïkido se définit comme un art d'auto-défense basé sur l'utilisation de l'énergie de l'attaquant, qui sera déviée pour aboutir à une projection ou à une immobilisation. En tant qu'activité non-violente, l'aïkido implique de parvenir à ce résultat sans blesser le partenaire. Lors de l'entraînement, les aikidokas (personnes pratiquant l'aïkido) travaillent la majorité du temps par groupes de deux et à mains nues.

La pratique de l'aïkido peut être perçue comme contraignante et laissant peu de place à la créativité de la personne. En effet, les mouvements exécutés sont généralement imposés par l'entraîneur, la présence du partenaire limite passablement les mouvements possibles (surtout si l'on veut être martiallement efficace sans blesser le partenaire), les règles d'étiquette

régissant les comportements à adopter sont plutôt strictes et le propre corps de la personne impose également ses limites, pour ne citer que quelques aspects. Cependant, selon les personnes qui le pratiquent, l'aïkido se veut être un travail de libération par rapport aux réactions déterminées par la situation immédiate. En s'y intéressant de plus près, on peut effectivement y voir des dimensions créatives. Cette tension entre ces différents aspects fait de cette activité un objet d'étude particulièrement intrigant au vue des questions qui nous intéressent.

Les données présentées ici ont été récoltées dans le cadre de mon mémoire de master. Quatre personnes ont participé à cette étude. Chacune a été filmée durant un entraînement, et s'est ensuite prêtée à un entretien pour lequel des extraits vidéo de sa propre pratique ont servi de fil conducteur. Cette méthodologie est largement inspirée de l'entretien d'auto-confrontation développée par Clot et son équipe (Clot, 1999 ; Clot, Faïta, Fernandez, & Scheller, 2000).

5 L'aïkido comme activité créative

Pour commencer, revenons brièvement sur l'affirmation faite ci-dessus que l'aïkido peut révéler des dimensions créatives, et appuyons-nous pour cela sur la définition proposée précédemment de la créativité comme respectant à la fois un critère de nouveauté et de valeur. L'idée qu'une bonne capacité d'adaptation à chaque partenaire, une ouverture et réceptivité à la nouveauté de chaque situation est primordiale pour l'efficacité dans les arts martiaux est passablement répandue. Ma propre expérience dans le domaine me pousse à cette affirmation, mais c'est également une idée que l'on peut trouver dans différents textes¹¹. A travers l'analyse de combats de boxe, Stern (1981) a

¹¹ (Ces ouvrages sont indiqués en note de bas de page et non dans la bibliographie en fin de texte car il s'agit d'ouvrages de référence du domaine des arts martiaux et non des références scientifiques.)

observé et théorisé l'importance de comportements d'ajustement au partenaire extrêmement fins et rapides. Cet ajustement se fait par l'introduction de variations au sein de patterns de mouvements, variations qui sont généralement la clé de la victoire dans ces combats. Dans nos propres données, sans entrer dans les détails, l'analyse des déplacements des aikidokas en se basant sur les enregistrements vidéos a permis de mettre en évidence des variations parfois petites, parfois très importantes entre les différentes occurrences d'une même technique¹². Ces variations ne se répètent pas selon des patterns stricts mais comportent une part de nouveauté. Ainsi on peut considérer qu'on observe bien une dimension de nouveauté dans la pratique de l'aïkido. Si ces variations semblent parfois imposées à la personne par le comportement du partenaire, elles sont également fréquemment utilisées volontairement pour améliorer la pratique. En nous référant aux travaux de Winnicott (1970) nous pouvons voir la mobilisation volontaire de ces variations (donc une nouveauté non subie mais recherchée) comme une attitude créative. On peut bien sûr se demander s'il y a des moments de « non-nouveauté » dans l'activité et ce qu'ils signifient, indiquent ou impliquent, mais ce n'est pas une question que j'approfondirai ici.

Passons maintenant à la seconde dimension de la créativité telle qu'envisagée par Glăveanu (2011) : la valeur, dimension dont nous avons relevé l'aspect socialement construit, le jugement

Deshimaru, T. (1977). *Zen et arts martiaux*. Paris: Albin Michel.

Ueshiba, M. (2000). *L'Art de la Paix. Enseignements du fondateur de l'Aïkido*. (J. Stevens, Ed.). Paris: Guy Trédaniel Editeur.

Davey, H. E. (2001). *Japanese yoga: the way of dynamic meditation*. Berkeley, Calif: Stone Bridge Press.

¹² Technique : Terme à comprendre dans le cadre de l'aïkido comme un ensemble de mouvements prédéfinis. Approximativement, on peut dire qu'une technique va du moment de l'attaque au moment d'une immobilisation ou projection.

étant effectué en premier lieu par le milieu concerné (Csikszentmihalyi & Rich, 2006). Ceci nous mène à la question de ce qu'est un comportement valorisé dans le cadre de l'aïkido. Nous avons identifié dans notre travail une série de critères ou normes en fonction desquels s'orientent les pratiquants d'aïkido. Ces normes ne sont pas présentes ou absentes dans la pratique (selon une logique de tout ou rien, oui ou non), mais constituent plutôt un continuum : plus une technique (ou plus globalement un comportement) s'inscrit dans ces normes, plus elle sera jugée bonne, moins elle les respectera, moins elle sera jugée positivement. A partir d'un certain degré de non-respect, cela ne sera simplement plus considéré comme étant de l'aïkido, dans la mesure où ces critères sont étroitement liés à la définition de ce qu'est l'aïkido. En ce sens, nous rejoignons ici l'idée de structure de l'activité (Goulart & Roth, 2010). Globalement, les aikidokas tendent vers le respect le plus grand possible de ces normes, étant donné que les respecter permet de se rapprocher de la définition de ce qu'est du « bon » aikido. La lecture d'ouvrages concernant cet art martial, des observations sur le terrain, ainsi que l'analyse de données vidéos et d'entretiens nous ont permis d'aboutir à la liste de critères suivante :

- l'efficacité : dimension martiale de la pratique, il s'agit de parvenir à neutraliser l'attaque sans se mettre en danger.
- l'harmonie : dimension non-violente et de self-défense, il s'agit de ne pas blesser le partenaire ni sur un plan physique ni sur un plan psychologique (éviter d'humilier l'adversaire, éviter les comportements de punition, etc).
- la vitesse : à quelle vitesse s'effectue la technique ? La vitesse a été prise en compte ici de manière comparative, c'est-à-dire en repérant ses variations (ralentissements/accélération).
- la fluidité : il s'agit d'une constance dans la vitesse du mouvement, c'est-à-dire de l'absence de changements brusques de vitesse du mouvement.

- l'adaptation au partenaire : Il s'agit de voir dans quelle mesure le comportement de la personne prend en compte et se construit en fonction du comportement du partenaire.
- la précision technique : j'entends par là la conformité du mouvement avec celui qui est enseigné, et plus globalement un mouvement précis et l'absence de mouvements parasites.

Ces différents critères sont étroitement liés entre eux. Pour ne donner qu'un seul exemple, des mouvements fluides permettent de préserver l'harmonie dans la mesure où des mouvements brusques augmentent le risque de blessure.

Dans la mesure où les aikidokas orientent leur pratique et construisent leur discours en fonction de ces critères, nous pouvons affirmer qu'il s'agit d'éléments pertinents à leurs yeux dans le cadre de l'aïkido. Or, se demander ce qui est pertinent aux yeux de quelqu'un à un moment donné revient, nous l'avons vu, à discuter son rapport à la réalité, ce qui est subjectivement réel pour la personne à ce moment-là. En ce sens, nous rejoignons ici la définition d'une sphère de sens et, dans la mesure où un consensus social large semble exister autour de ces critères dans le cadre de l'aïkido, nous proposons ici de parler de sphère de sens primordiale de l'aïkido. Autrement dit, une personne s'inscrit dans la sphère de sens primordiale de l'aïkido lorsqu'elle oriente sa pratique en fonction de l'ensemble des critères identifiés ci-dessus.

Ces critères ne sont cependant pas toujours respectés durant l'entraînement. Il arrive que la personne, de par son niveau de pratique, ne parvienne pas à respecter ces critères. Cependant, ce qui nous semble plus intéressant ici et qui frappe dans les vidéos est que les aikidokas se comportent fréquemment en négligeant de manière assez radicale et apparemment volontaire un ou plusieurs de ces critères. Ils vont par exemple ralentir excessivement un mouvement (critère de vitesse) ce qui d'un point de vue martial les rend passablement inefficaces (critère

d'efficacité). Ils ne respectent ainsi plus les critères de la sphère de sens primordiale de l'aïkido, et ce, de manière délibérée.

6 Des loops durant l'entraînement

Dans la mesure où les aikidokas quittent la sphère de sens primordiale, nous proposons de considérer ce moment comme un loop dans une autre sphère de sens caractérisée par la non-pertinence de certains critères de l'aïkido. Un exemple permettra d'illustrer ce type de phénomènes :

Maeva effectue deux fois une même technique avec un partenaire plus fort qu'elle. La première fois se rapproche très fortement des caractéristiques de la sphère primordiale, en regroupant toutes les caractéristiques pertinentes de manière assez équilibrée : vitesse plutôt soutenue, fluidité, harmonie, efficacité, adaptation. Cependant, à un moment de la technique, elle doit adapter son déplacement par rapport au déplacement standard car son partenaire arrive trop fortement sur elle ce qui ne lui permet pas de maintenir la distance nécessaire sans effectuer un mouvement de recul, sacrifiant ainsi la précision technique au profit de l'adaptation au partenaire, de l'efficacité et de l'harmonie. La seconde fois, elle ralentit son mouvement, sans pour autant demander explicitement à son partenaire de s'adapter, ce qui lui permet d'effectuer un déplacement plus propre, donc de gagner en précision technique.

Si au début Maeva tend vers un respect équilibré de tous les critères, il y a par la suite un certain nombre de variations, en particulier autour de la vitesse et de la précision technique. En un sens, on pourrait parler de hiérarchisation des critères, dans la mesure où certains passent visiblement avant d'autres. Par exemple, dans un premier temps le critère de précision technique est négligé au profit d'autres critères, mais dans un second temps, il redevient un critère respecté alors que la vitesse ne l'est plus.

Si nous abordons ces trajectoires en termes de loop, nous pouvons mobiliser les quatre questions proposées par Zittoun & Cerchia (2013) pour décortiquer plus avant ces phénomènes.

La première question concerne les éléments déclencheurs du loop. Dans l'exemple de Maeva nous voyons que le début du loop est fortement lié à ce qui se produit avec son partenaire. La force avec laquelle il arrive sur elle ne lui permet pas d'effectuer le mouvement standard qui aurait été attendu pour satisfaire le critère technique. Nous observons donc un décalage entre ce à quoi Maeva était prête (ce qu'elle savait faire, ce à quoi elle s'attendait peut-être) et ce que son partenaire a réellement fait. Un autre exemple illustrant ce type de décalage est issu d'un entretien :

Kevin : « J'aime bien travailler avec les débutants parce que souvent c'est inattendu puis ça oblige à être présent pis à être très au clair ce qu'il faut faire, à avoir l'œil bien ouvert sur quels sont les dangers, les coups potentiels qu'on pourrait prendre à un moment donné, pas s'faire surprendre. Et on voit aussi tout de suite si la technique est bonne ou pas. »

Ce second extrait indique que la personne peut éventuellement chercher, notamment par le choix du partenaire de travail, à se mettre dans des situations où ces décalages ont plus de chance de se produire. Cette même personne nous confiait par ailleurs rechercher des partenaires qui lui demandent moins de présence lorsqu'elle se sent plus fatiguée. Ceci indique que les aikidokas ont une certaine agentivité quant au déclenchement d'un loop.

La seconde question interroge ce qui nourrit le loop. En effet, les éléments qui constituent le loop ne proviennent pas de nulle part ni ne sont entièrement inventés par la personne, mais sont des éléments socio-culturels (des signes, symboles, représentations sociales, ressources symboliques). Chignol (2007) propose de comparer les techniques d'aïkido à des signes, et l'aïkido à un langage. Sans trop creuser ici cette comparaison, nous pouvons effectivement constater dans les données que durant un loop, des

éléments de différentes techniques d'aïkido viennent nourrir l'exploration de la personne.

Samuel cherche à exécuter une technique, mais il n'a encore jamais fait cette technique sur cette attaque-là, ni vu quelqu'un le faire. Il esquisse d'abord la technique seul, puis tente de la mettre en place avec deux partenaires. Ça ne fonctionne pas tout de suite, et il modifie de petits aspects dans la technique pour tenter de parvenir au résultat espéré : d'abord la manière dont il saisit le poignet de son partenaire au début, puis la manière dont il enroule son bras autour de celui de l'autre, et la manière dont il agit sur le coude. Il commente : « J'ai fait cet espèce de ude garami¹³ mélangé à un kotegaeshi, (...) il fallait euh bien garder les ailes de poulet serrées pour passer au kotegaeshi, (...) cette idée de serrer justement, on la travaille sur un kotegaeshi très similaire sur yokomen ainuke. (...) ici le fait de remonter contre le centre ça vient de ude hishi gi. Mais c'est pas vraiment ude hishi gi parce que tu te sais pas le kimono pis que c'est pas la même position. (...) Tu vois j'me suis pas dit j'vais faire un mélange d'ude garami yonkyo nage avec kotegaeshi qui ressemble à ude hishi gi, pis ça sera en même temps comme sur yokomen ainuke, j'ai jamais pensé à tout ça, mais quoi qu'il en soit c'est venu comme ça. »

La dernière partie de cet extrait d'entretien, mais également l'exploration par le corps que l'on constate dans la description, nous indique que ces éléments nourriciers ne sont pas forcément de l'ordre du signe, de la représentation, mais que le niveau sensori-moteur est également fortement impliqué. Cependant, durant les entretiens et les entraînements, les aikidokas ne font pas seulement référence à des éléments de techniques d'aïkido, mais aussi parfois à des principes plus généraux.

¹³ *Ude garami, kotegaeshi, yokomen ainuke, ude hishi gi, ude garami yonkyo nage* sont des noms de techniques ou d'attaques. « Les ailes de poulets » est une image souvent utilisée par les membres de cette école pour décrire une position dans laquelle on a le coude près du corps et le bras plié.

Maeva : « ils nous ont quand même donné des principes de base, de pousser au lieu de tirer par exemple, d'avoir les 8 points des pieds par terre moi ça m'a beaucoup aidé, la paume des mains bien en contact, j'pense au regard périphérique aussi. »

De plus, des éléments provenant d'un répertoire culturel plus large sont également mobilisés, telles que des comparaisons à des animaux, des objets, ou encore des techniques de relaxations apprises dans d'autres cadres. L'observation de la manière dont les autres aikidokas présents exécutent la technique est également mentionnée comme ressource, et des discussions viennent aussi alimenter le processus. Ainsi, ce qui nourrit le loop est hétérogène au niveau de la provenance (l'aïkido, un répertoire plus large ou une autre sphère d'expérience) et au niveau de la nature (schème sensori-moteur ou représentation).

La troisième question concerne les processus constituant le loop. Les travaux de Vygotski (1930/2011 ; 1931/1991) et de Zittoun et Cerchia (2013) sur l'imagination mettent en évidence que processus cognitifs et affectifs y sont impliqués, et mes données corroborent cela. Cependant, il faut y ajouter, comme nous l'avons vu ci-dessus, que les processus en question ne sont pas uniquement de l'ordre de la représentation, mais peuvent également se dérouler au niveau sensori-moteur. Se pose alors la question de l'articulation entre les deux, question complexe qui mériterait un travail approfondi. Nous pouvons pour l'instant simplement noter une série de phénomènes intéressants. Tout d'abord, dans des situations d'action se déroulant à une vitesse relativement soutenue, on observe des formes d'anticipation durant l'exécution des techniques, par exemple lorsqu'un mouvement est arrêté parce que la personne considère que le mouvement ne sera pas possible, alors que rien n'indique encore physiquement l'impossibilité du mouvement. Or, selon Piaget (1936), qui a travaillé de manière approfondie sur l'articulation entre action physique et pensée, l'anticipation est indicateur de représentation. D'autre part, différents modes de travail demandent de se représenter le partenaire ou l'action dans le but

de perfectionner le mouvement. Je n'ai pas vérifié expérimentalement s'il y a effectivement amélioration du mouvement, mais me suis appuyée sur les déclarations des participants qui affirment l'efficacité de ce type de travail. Un interviewé relève cependant la difficulté de ce type d'exercice par rapport au travail avec un partenaire réel. Finalement, le recours à des représentations plus fictives (s'imaginer être un chat par exemple) est également mobilisé par les participants durant l'action pour améliorer la technique, et ce de manière efficace selon ce que j'ai pu observer sur les vidéos. L'ensemble de ces observations incite à ne pas opposer pensée et action, sans pour autant les réduire l'un à l'autre, mais plutôt à y voir une complémentarité potentielle, tout en précisant cependant que celle-ci peut être ressentie comme difficile à mettre en œuvre.

Finalement, la quatrième question cherche à identifier ce que le loop permet de faire. Dans une perspective vygotkienne sur l'imagination il s'agit d'une question centrale, celui de l'apport du loop aux possibilités de l'individu dans la réalité de l'ici-maintenant. Dans les situations qui nous intéressent, il s'agit donc d'identifier ce que le loop permet de faire lors du retour à la sphère de sens primordiale de l'aïkido.

Miriam a des difficultés avec l'entrée d'une technique, c'est-à-dire avec la première partie, juste après l'attaque. Cette partie-là, contrairement à la fin de la technique, ne varie pas tout au long de l'entraînement. Au début, on voit bien ses difficultés : elle perd parfois le contrôle de la main de son partenaire. Tout au long de l'entraînement, on la voit effectuer de nombreux loops : ralentissements, perte de fluidité, exploration des mouvements, mais également discussions avec ses partenaires. A la fin de l'entraînement, ce moment s'est nettement amélioré, et elle a pu « augmenter » l'ensemble des critères : la technique passe avec efficacité et harmonie, fluidité et avec une vitesse assez élevée en regard du début de l'entraînement.

Dans cet exemple, une succession de loops a visiblement permis d'améliorer le mouvement et d'atteindre un meilleur niveau de pratique. Le tout s'observe cependant sur une temporalité relativement longue, c'est-à-dire l'ensemble de l'entraînement qui dure plus d'une heure. D'autres exemples illustrent des résolutions de difficultés plus ponctuelles. L'exemple de Samuel vu plus haut illustre comment un tel loop permet éventuellement d'effectuer une technique nouvelle et ainsi être innovant. Dans d'autres cas, on constate cependant que la personne n'a pas réussi à atteindre l'effet escompté, mais rien ne permet d'affirmer que le loop fut inutile et qu'il ne portera pas de fruits plus tard. Les entretiens mettant en évidence des changements perçus à long terme alors qu'ils sont présentés comme difficiles à mettre en œuvre de manière volontaire dans l'immédiat.

7 Discussion et ouverture

A travers ces trajectoires de loop hors de la sphère de sens primordiale, nous pouvons donc constater une exploration de la part des aikidokas des mouvements possibles, des recherches de solutions lors de difficultés rencontrées et d'améliorations potentielles, ceci en tendant toujours vers cette définition de ce qu'est, ou devrait être dans l'idéal, la pratique de l'aïkido, c'est-à-dire dans un mouvement global vers le cœur de la sphère de sens primordiale de l'aïkido, définie par les critères que nous avons identifiés. Nous avons pu mettre en évidence une dimension créative dans la pratique de l'aïkido et montrer que malgré une structure d'activité qui semble contraignante, les aikidokas parviennent à se montrer agent par rapport aux normes de l'activité plutôt que de les subir passivement.

Ainsi ce modèle du loop imaginaire, développé à la base pour rendre compte de mouvements intrapsychiques mentaux, s'est révélé utile pour décrire une activité qui se déroule (en grande partie) sur le plan corporel de l'action sur et avec autrui. Elle permet de rendre compte de trajectoires exploratoires qui

permettent aux aikidokas d'améliorer leur pratique et de résoudre des difficultés, ceci en étant créatif dans la mesure où leur comportement contient une dimension de nouveauté ainsi que de valeur.

L'utilisation de ce modèle du loop pour une activité autant concrète demandait cependant à clarifier certains aspects du loop, en particulier à partir de quand on peut affirmer qu'il y a décollement par rapport à la réalité de l'ici-maintenant. La notion de sphère de sens permet de mettre en évidence des points de repères spécifiques à l'activité étudiée en identifiant ce qui définit la sphère de sens primordiale de l'activité en question. Grâce à cette définition nous avons des repères plus clairs quant à ce qu'on peut entendre par prise de distance et loop dans le cas particulier de l'aïkido. Il serait bien sûr intéressant de tenter d'appliquer cette proposition à d'autres activités.

Pour finir, ce travail peut-il nous apporter également des pistes concrètes permettant potentiellement d'améliorer certaines dimensions de l'entraînement d'aïkido (ou d'autres activités similaires), en complément à cette proposition théorique ? Nous avons mis en évidence l'utilité des loops pour la progression des aikidokas. Cela implique implicitement la question de la possibilité pour un tel loop de naître et se développer, question déjà soulevée par Zittoun et Cerchia (2013). Nous avons vu que les aikidokas sortent de la sphère de sens primordiale de l'aïkido lorsqu'une des normes de celle-ci n'est plus pertinente à leurs yeux, que leur comportement ne s'y conforme plus. Ceci implique, pour pouvoir exploiter le potentiel de ces moments de loops, de se reconnaître le droit de mettre entre parenthèses ces normes, mais aussi que l'environnement (y compris le partenaire de travail) le permette. Nous avons ainsi pu observer des moments de négociation de ce qui est pertinent dans l'interaction, mais le cadre de l'entraînement est lui aussi primordial dans la mesure où il autorise des explorations qui seraient impossibles dans le cas d'une attaque dans la rue par exemple. Malgré notre focus sur l'individu dans l'étude des trajectoires créatives de ces aikidokas,

les interactions interindividuelles, le cadre et le contexte apparaissent comme fondamentaux dans ce processus dans la mesure où ils autorisent, permettent, empêchent, freinent, stimulent, déclenchent, nourrissent ou encore limitent le développement des loops. Ceci confirme l'importance des dimensions socio-historico-culturelles dans le développement individuel (notamment Vygotski, 1930-1935/1978) et dans les processus de créativité en particulier (Glăveanu, 2010 ; Tanggaard, 2013). Ainsi, ce travail attire l'attention sur l'importance de moments d'explorations durant lesquels les normes de l'activité ne sont pas directement respectées et appelle à être attentif à développer et mettre en place des relations interpersonnelles et des cadres permettant voire favorisant ce type de mouvements exploratoires par les personnes impliquées. Si le présent travail a été effectué avec des données provenant uniquement de la pratique de l'aïkido, il a été développé en dialogue avec des réflexions et travaux abordant des questions similaires dans d'autres activités, par exemple la structuration de l'activité dans la pratique du basketball (Macbeth, 2012) ou encore le rapport entre structure et agentivité à l'école (Goulart & Roth, 2010 ; Silberman, 1973). Par ailleurs, les questions concernant le cadre dans lequel de l'imagination, de la créativité et de l'agentivité peuvent se développer dépassent largement l'activité particulière que nous avons abordée ici (Perret-Clermont, 2004 ; Zittoun, 2013). En ce sens, nous avons l'espoir que le présent travail et ses réflexions puissent être utiles pour éclairer, comprendre et potentiellement améliorer des activités variées, si le transfert se fait de manière prudente et réfléchie, en tenant compte des caractéristiques et du cadre particulier de chaque activité.

8 Références bibliographiques

- Chignol, P. (2007). *Influence de la pratique de l'Aïkido sur le développement du sujet*. Thèse de doctorat, Université Lumière Lyon 2, Lyon.
- Clot, Y. (1999). *La fonction psychologique du travail*. Paris: Presses universitaires de France.
- Clot, Y., Faïta, D., Fernandez, G., & Scheller, L. (2000). Entretiens en autoconfrontation croisée: une méthode en clinique de l'activité. *Pistes*, 2(1), 1–7.
- Csikszentmihalyi, M., & Rich, G. (2006). *La créativité: psychologie de la découverte et de l'invention*. Paris: R. Lafont.
- Gfeller, F. (2015). Explorer des réalités et créer des possibilités. La pratique de l'aïkido considérée sous l'angle de la psychologie socio-culturelle: créativité, imagination et corps. *Dossiers de psychologie et éducation (Université de Neuchâtel)*, 73.
- Glăveanu, V. (2010). Paradigms in the study of creativity: introducing the perspective of cultural psychology. *News Ideas in Psychology*, 1(28), 79–93.
- Glăveanu, V. (2011). Creating creativity: Reflexions from Fieldwork. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45, 100–115.
- Glăveanu, V. (submitted) Making room for the « non-creative »? A cultural psychological perspective. *Conference proceedings volume of the International Society of Theoretical Psychology Biennial Meeting 2013*.
- Goulart, M. I. M., & Roth, W.-M. (2010). Engaging young children in collective curriculum design. *Cultural Studies in Science Education*, 5(3), 533–562. doi: 10.1007/s11422-009-9196-3
- John-Steiner, V. P., Connery, M. C., & Marjanovic-Shane, A. (2010). Dancing with the Muses: A Cultural-historical Approach to Play, Meaning Making and Creativity. In M. C. Connery, V. P. John-Steiner, & A. Marjanovic-Shane (Eds.), *Vygotsky and Creativity. A Cultural-historical Approach to Play, Meaning Making and the Arts* (pp. 3–15). New-York: Peter Lang.
- Macbeth, D. (2012). Some Notes on the Play of Basketball in its Circumstantial Detail, and an Introduction to Their Occasion. *Human Studies*, 35, 193–208.
- Martin, J., & Gillespie, A. (2010). A Neo-Meadian approach to human agency: Relating the social and the psychological in the ontogenesis of perspective-coordinating persons. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 44(3), 252–272. <http://doi.org/10.1007/s12124-010-9126-7>
- Piaget, J. (1936). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*. Neuchâtel, Paris: Delachaux & Niestlé S.A.
- Perret-Clermont, A.-N. (2004). Thinking Spaces of the Young. In A.-N. Perret-Clermont, C. Pontecorvo, L. B. Resnick, T. Zittoun, & B. Burge (Eds.), *Joining society. Social Interaction and Learning in Adolescence and Youth* (pp. 3–10). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schuetz, A. (1945). On multiple realities. *Philosophy and Phenomenological Research*, 5(4), 553–576.
- Silberman, C. E. (1973). How to think about the curriculum as a whole. In C.E. Silberman, *The Open Classroom Reader* (pp. 485–503). New York : Random House.
- Stern, D. (1981). *Mère et enfant: les premières relations*. Bruxelles: P. Margada.
- Stiles, W. B. (2013). L'utilisation des études de cas pour l'élaboration de la théorie en psychothérapie.

- Psychothérapies*, 33(1), 29–35.
<http://doi.org/10.3917/psys.131.0029>
- Tanggaard, L. (2013). The socio-materiality of creativity - grasping the future. *Culture & Psychology*, 19(1), 20–32. doi: 10.1177/1354067X12464987
- Vygotski, L. (1930/2011). L'imagination et son développement chez l'enfant. In M. Brossard (Ed.), *Leçons de psychologie* (pp. 155–180). Paris: La Dispute.
- Vygotski, L. (1930-1935/1978). *Mind in Society. The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge & London: Harvard University Press.
- Vygotski, L. (1931/1991). Imagination and creativity of the adolescent. *Soviet Psychology*, 29, 1–33.
- Vygotski, L. (1934/1994). The problem of the environment. In R. van der Veer & J. Valsiner (Eds.), *The Vygotsky Reader* (pp. 338–354). Oxford & Cambridge: Blackwell.
- Winnicott, D. W. (1970). Vivre créativement. In D. W. Winnicott, *Conversations ordinaires*. Paris: Gallimard.
- Woodhead, L. (2011). Five concepts of religion. *International Review of Sociology*, 21(1), 121–143. doi: 10.1080/03906701.2011.544192
- Zittoun, T. (2012). On the emergence of the subject. *Intergrative Psychological and Behavioral Science*, 46(3), 259–273. doi: 10.1007/s12124-012-9203-1
- Zittoun, T. (2013). Three dimensions of dialogical movement. *New Ideas in Psychology*, 32, 99–106. doi: 10.1016/j.newideapsych.2013.05.006
- Zittoun, T. (in press). Imagining self in a changing world – an exploration of “Studies of marriage.” In M. Han & C. Cunha (Eds.), *The Subjectified and Subjectifying Mind*.
- Zittoun, T., & Cerchia, F. (2013). Imagination as expansion of experience. *Intergrative Psychological and Behavioral Science*, 47(3), 305–324. doi: 10.1007/s12124-013-9234-2
- Zittoun, T., & Perret-Clermont, A.-N. (2009). Four social psychological lenses for developmental psychology. *European Journal of Psychology of Education*, 24(3), 387–403.
- Zittoun, T., & de Saint-Laurent, C. (2015). Life-Creativity: Imagining one's life. In V. P. Glăveanu, A. Gillespie, & J. Valsiner (Eds.), *Rethinking creativity: Contributions from cultural psychology* (pp. 58–75). Hove/New York: Routledge.