

AFTER SOCRATES

Les pratiques des épisodes 1 à 12

Paroles de Vervaeke, sens et textes guidés pour les membres de
RADAR.Psy

OBJECTIF Offrir un chemin progressif inspiré de l'écologie de pratiques proposée par John Vervaeke : non seulement comprendre des idées, mais éduquer l'attention, l'orientation, le rapport à soi, aux autres et au réel.

Préparé pour RADAR.Psy à l'aide de l'IA Claude

Août 2026

Avant de commencer

Ce manuel suit les douze premiers épisodes d'After Socrates. Il faut toutefois éviter une fausse symétrie : Vervaeke n'ajoute pas exactement une pratique autonome à la fin de chacun. Certains épisodes introduisent deux exercices; les épisodes 8 et 9 recommandent surtout des formes de travail et des ressources; l'épisode 10 déploie une écologie collective; l'épisode 12 demande explicitement de reprendre des pratiques antérieures sous un nouvel éclairage. Le présent document conserve ces différences au lieu de fabriquer artificiellement douze techniques équivalentes.

Chaque chapitre distingue désormais deux niveaux. La section « Les paroles de Vervaeke » reprend fidèlement les passages où il présente ou guide la pratique, à partir des transcriptions fournies. La section « Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy » conserve une formulation plus fluide, des silences et des précautions adaptées à l'écoute. Lorsque la source est incomplète ou ne contient aucune nouvelle pratique, cela est indiqué explicitement.

PRUDENCE CLINIQUE Ces pratiques ne remplacent ni une psychothérapie ni une évaluation professionnelle. Toute personne présentant un trauma actif, une forte dissociation, des épisodes psychotiques ou maniaques, des attaques de panique sévères ou une déstabilisation récente devrait en parler à son professionnel traitant. On peut garder les yeux ouverts, raccourcir l'exercice ou arrêter à tout moment. En cas de détresse : regarder autour de soi, nommer cinq objets, sentir les pieds au sol et revenir à une activité ordinaire.

Mode d'emploi pour les enregistrements

- Enregistrer dans un ton chaleureux, sobre et non suggestif; ne pas promettre de résultat particulier.
- Laisser de vrais silences : 5 à 10 secondes pour une pause courte, 20 à 40 secondes pour une exploration.
- Inviter plutôt qu'ordonner : « si cela vous convient », « vous pouvez », « remarquez peut-être ».
- Conserver une musique très discrète, ou aucune musique, afin que la voix et l'expérience restent premières.
- Pour les exercices relationnels ou de travail avec les parts, prévoir un cadre, un consentement et une possibilité de débriefing.

Vue d'ensemble

Ép.	Pratique principale	Forme
1	Centrage	méditation de base
2	Enracinement et émerveillement humble	méditation somatique

3	Ouverture/retour et conscience de la conscience	contemplation
4	Orientation et questionnement	intégration proposée
5	Marche contemplative du logos	contemplation en mouvement
6	Lectio divina	lecture contemplative
7	Qui suis-je? tête, cœur, hara	questionnement méditatif
8	Dialogue intérieur et travail avec les parts	pratique recommandée
9	Conversation harmonieuse et métanoïa	pratique préparatoire
10	Écologie collective vers le dia-logos	pratique de groupe
11	Ouverture réciproque et vue d'en haut	contemplation
12	Reprise néoplatonicienne	approfondissement

ÉPISODE 1

Trouver son centre

STATUT DANS LA SÉRIE Pratique guidée explicite. L'épisode 1 installe le centrage comme socle : posture, attention, attitude, souffle et retour amical après la distraction.

Pourquoi pratiquer cela?

Le centrage n'a pas pour but de supprimer les pensées. Il éduque la capacité de remarquer un déplacement de l'attention et de revenir sans violence. Ce geste répété construit une relation plus souple avec ses propres processus mentaux. Chez Vervaeke, la méditation est une éducation transférable à la vie, non une parenthèse destinée à s'absenter du monde.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 8 à 12 minutes.
- Pratiquer assis sur une chaise stable; pieds au sol; dos vivant plutôt que raide.
- Commencer par 5 minutes et augmenter progressivement.
- Éviter immédiatement après une dispute, un repas lourd ou juste avant le sommeil.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

Bon, faisons cette pratique ensemble. Vous pouvez fermer complètement les yeux; certains préféreront les garder légèrement ouverts. Malheureusement, j'ai la maladie de Ménière à l'oreille gauche — cela perturbe l'oreille interne — donc je dois garder les yeux légèrement ouverts; vous n'êtes pas obligé, c'est particulier à mon cas. La plupart des novices voudront garder les yeux complètement fermés. Allons-y. Fermez les yeux. Prenez une bonne respiration profonde, purifiante, comme pour laver l'intérieur de votre esprit et de votre corps. Puis penchez-vous lentement vers l'avant, hors centre — sentez-le, vous n'avez pas à le calculer. Vers l'arrière — « je suis décentré » — voilà, c'est ça. Un peu moins vers l'avant, un peu moins, d'avant en arrière, lentement, en resserrant vers l'endroit où vous vous sentez centré — voyez comme vous êtes en train de pister. D'avant en arrière... puis de gauche à droite, la même chose — « je suis décentré... décentré... » — d'un côté à l'autre, un peu moins chaque fois, jusqu'à trouver lentement votre chemin — ah, nous y voilà. Maintenant la tête : vers l'avant — oui, c'est décentré — voilà, juste là, un peu moins chaque fois. Puis de gauche à droite. Maintenant que vous êtes centré, tête et torse : détendez la poitrine, ouvrez-la, épaules basses; placez vos mains — cela stabilise; détendez l'abdomen — sans forcer le souffle, en le suivant, respiration du bébé, aussi naturellement que possible. Détendez les jambes. Détendez le visage. Qu'est-ce que cela fait, d'être centré ainsi? Quel goût cela a-t-il dans votre esprit et votre corps? Immergez-vous, créez une mémoire ressentie, pour pouvoir y revenir. ... Bien, ouvrez lentement les yeux.

« Belle analogie, mais abstraite — concrètement, John? » Concrètement : à travers quoi regardez-vous habituellement pour donner sens au monde? Vous regardez à travers vos sensations. Vous ne les regardez pas : vous regardez à travers elles, vers le monde. Dans cette pratique, vous allez prendre du recul et les regarder. Quelles sensations? Bonne question. Nous choisirons, pour des raisons pratiques, des sensations alignées sur cette respiration du bébé acquise en centrant la posture — nous verrons plus tard la profondeur spirituelle de cela : le souffle. Suivre les sensations de l'abdomen engendrées par le souffle. Quand j'inspire, mon abdomen se gonfle et je peux le sentir; je me dis doucement « dedans » — je ne prête pas attention au mot : j'utilise le mot pour pister, tracer, suivre ces sensations à mesure qu'elles se déploient pendant l'inspiration. Puis, à l'expiration, « dehors », et je suis les sensations, je les regarde, je les piste — dedans, dehors, dedans, dehors.

Et voici ce qui arrivera très vite : votre esprit bondira ailleurs et vous recommencerez à regarder le monde — « j'écoute quelque chose », « je planifie ma lessive », « je me demande si Roger m'aime encore ». Que faire alors? On prend du recul et on étiquette le processus distracteur — on ne s'engage pas dans le contenu, puisqu'on prend du recul pour le regarder : on étiquette le processus d'un mot en « -ant » : imaginant, ruminant, planifiant, écoutant. Puis on ramène l'attention aux sensations du souffle.

Il est très important de bien cadrer tout cela — encore le cadrage. Si vous pensez : « ça va être tellement bruyant là-dedans, je n'arriverai à suivre qu'une ou deux respirations, je sais que mon esprit va vagabonder partout » — vous avez raison! « Alors je ne méditerai jamais, car si mon esprit ne devient pas calme, immobile et grand ouvert comme une toundra canadienne, c'est que j'ai échoué. » Vous avez exactement tort. Il y a une métaphore bouddhiste pour cela : c'est comme un verre d'eau sale — et vous, avec votre cuillère, vous essayez de pousser la saleté vers le fond, et vous ne faites qu'empirer les choses. Au lieu de

cela, quand vous partez dans la distraction et que vous vous en apercevez, prenez ceci à cœur : vous surprendre en distraction et revenir, c'est le cœur de la pratique. C'est cela qui se transférera dans votre vie. Pensez à ces allers-retours comme à des répétitions — des « reps » qui construisent le muscle de la pleine conscience. C'est cela, la méditation. Et il faudra beaucoup de répétitions. Pour construire un muscle physiologique, une-deux-trois répétitions et terminé? Non : il en faut des milliers, dans une pratique de toute une vie. Vous avez passé tout ce temps à construire des habitudes d'esprit et de corps, et vous essayez d'acquérir la capacité de les transformer — la connaissance de soi et l'aspiration socratiques — et vous n'y opposez que ce peu de temps de méditation : il faut être extraordinairement patient, et bien cadrer les choses.

Cela m'amène à la troisième dimension : centrer votre attitude — être orienté de la bonne manière. Cette partie de votre esprit qui saute partout, la tradition bouddhiste l'appelle « l'esprit-singe » : comme un singe qui saute de branche en branche, votre esprit saute et jacasse de pensée en pensée. Supposons que vous essayiez de faire tenir ce singe tranquille. Jack Kornfield a une excellente analogie — il n'utilise pas un singe mais un chiot, parce que les gens connaissent mieux les chiens. Vous essayez de dresser un chiot à rester assis : vous le posez — « reste » — et le chiot s'en va; votre esprit s'en va. Si vous vous battez contre le chiot, vous lui apprenez à vous craindre et à vous combattre — laissez cela résonner un peu en vous : si vous le combattez, si vous vous frustrez contre lui, vous l'entraînez à vous combattre et à vous craindre, et tout empirera. « Ah, donc la méditation c'est laisser être, lâcher prise, laisser couler : reste, petit chiot... oh, il est parti là-bas... bon, tant pis... maintenant il est là-bas... » Allez-vous dresser le chiot ainsi? Non : vous ne faites que nourrir sa désobéissance, vous le gâtez. Vous voulez être centré, dans votre attitude, entre combattre votre esprit-singe et le nourrir : vous essayez de devenir l'ami de vous-même — et cela résonne profondément avec le projet socratique. Alors : « oh — d'accord — reste »... encore et encore et encore, en vous liant d'amitié avec vous-même.

Récapitulons. Quand vous commencerez cette pratique seul : vous centrerez votre posture comme je vous ai guidé; vous centrerez votre attention en pistant les sensations de votre souffle — dedans, dehors; quand votre esprit vagabonde, vous étiquetez le processus distracteur sans vous engager dans son contenu, d'un mot en « -ant », puis vous ramenez votre attention au souffle en cadrant bien les choses — c'est cela, la méditation, la construction du muscle de la pleine conscience; et en revenant au souffle, vous centrez votre attitude : « j'apprends à ne pas combattre ni nourrir mon esprit-singe » — comme apprendre à trouver le lieu entre la rumination, le vagabondage mental et l'endormissement. Vous trouvez tous ces centres — c'est pourquoi le bouddhisme l'a appelée la voie du milieu. Et vous verrez que Socrate fait quelque chose de profondément analogue.

Une mise en garde importante — deux, en fait. Si surgit quelque chose qui indique clairement un traumatisme que vous avez vécu — violence psychologique, sexuelle, etc. — arrêtez cette pratique. Elle vous a montré que vous avez besoin d'une aide thérapeutique professionnelle. Dans ces conditions, arrêtez. Et si vous êtes déjà en thérapie, pour quelque raison que ce soit, dites à votre thérapeute que vous entreprenez cette pratique — dites-lui d'ailleurs toutes les pratiques que vous entreprenez.

Maintenant, écoutez très attentivement : la façon dont vous sortez de votre assise fait partie de votre pratique. Quand la minuterie sonne, ne faites pas simplement « bon, terminé ». Ouvrez lentement les yeux; essayez de remarquer ce que cela fait de revenir à vous-même et de revenir au monde — votre soi de tous les jours dans le monde de tous les jours — et essayez, du mieux que vous pouvez, d'intégrer ce que vous avez cultivé dans votre pratique à votre conscience et à votre cognition quotidiennes. La méditation n'est pas une vacance, c'est une éducation : vous bâtissez un pont entre votre pratique et votre vie. Vous voulez que ce qui se fait dans votre pratique passe dans votre vie, et que ce qui se passe dans votre vie entre dans votre pratique — non pas les contenus, mais les processus, les habitudes qui se déclenchent, etc. Sortez

lentement de la pratique, en goûtant ce que c'est que de revenir à vous-même et au monde, et intégrez du mieux possible ce que vous avez cultivé à votre conscience, votre cognition et votre sentiment de soi quotidiens.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Installez-vous de façon stable. Si fermer les yeux ne vous convient pas, gardez-les entrouverts et posez le regard devant vous. [pause] Sentez les points de contact avec la chaise et avec le sol.

Cherchez d'abord le centre du corps. Balancez très légèrement le torse vers l'avant, puis vers l'arrière. Laissez le mouvement devenir plus petit, jusqu'à trouver un endroit qui demande peu d'effort. Faites de même de gauche à droite. Puis ajustez doucement la tête, sans la laisser tomber vers l'avant. [pause]

Détendez les épaules et laissez la poitrine s'ouvrir. Relâchez l'abdomen. Laissez le souffle venir jusque dans le ventre sans le forcer. Sentez vos jambes, vos pieds et votre visage se détendre. Vous êtes à la fois stable et éveillé. [pause]

Portez maintenant l'attention sur le souffle. Vous n'avez pas à respirer d'une certaine manière. Suivez simplement une inspiration, puis une expiration. [pause] Une autre inspiration... une autre expiration.

Votre esprit va partir. Lorsque vous le remarquez, nommez doucement ce qui se passe : pensant... planifiant... se souvenant... s'inquiétant. Un seul mot suffit. Puis revenez au souffle. Le moment où vous remarquez et revenez n'est pas un échec : c'est précisément l'exercice. [silence]

Ajoutez une attitude de bienveillance. Comme si vous vous disiez : je peux apprendre à me rencontrer sans me brusquer. Chaque retour est un petit acte d'amitié envers moi-même. [silence]

Pour terminer, ne sortez pas brusquement. Sentez à nouveau les pieds, la chaise, les sons. Ouvrez lentement le regard. Remarquez ce que cela fait de revenir à vous-même et au monde. Demandez-vous : quelle qualité de cette pratique puis-je porter dans les prochaines minutes?

Après la pratique

- Noter une phrase : « Aujourd'hui, revenir ressemblait à... »
- Repérer dans la journée un moment où l'on peut effectuer le même geste : remarquer, nommer, revenir.

Ancrage dans la source : Épisode 1, section finale consacrée au centrage, au suivi du souffle, à l'étiquetage des distractions et à la sortie progressive de l'assise.

ÉPISODE 2

S'engrainer et cultiver l'émerveillement humble

STATUT DANS LA SÉRIE Deux pratiques explicites : trouver sa racine, puis l'émerveillement humble. Elles prolongent le centrage de l'épisode 1.

Pourquoi pratiquer cela?

L'engrainerement recherche une détente qui demeure alerte : ni tension, ni affaissement.

L'émerveillement humble met ensuite en relation deux mouvements qui se corrigent mutuellement : reconnaître l'étendue de ce que l'on ignore et rester ouvert à ce qui peut se révéler. C'est la disposition affective de la docte ignorance socratique.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 8 à 12 minutes.
- Faire d'abord quelques minutes de centrage.
- L'expansion et le rassemblement suivent le souffle naturel; ne jamais hyperventiler.
- La personne peut réduire l'amplitude des gestes ou garder les mains immobiles.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

Nous allons donc faire deux pratiques. La première va nous aider à bâtir sur la pratique de centrage : elle s'appelle trouver sa racine (l'engrainerement). Il s'agit de développer la bonne forme de détente dans votre pratique méditative. Beaucoup viennent à la méditation pour apprendre à se détendre. Le problème : notre façon habituelle de nous détendre est l'opposé de ce que nous voulons faire — nous rendons notre corps plus insensible, nous laissons notre esprit rétrécir, s'embrumer, devenir confus, chaud et flou, jusqu'à perdre conscience; car la fonction de cette détente-là est de nous mener vers le sommeil. Ce n'est pas ce que nous voulons dans une pratique méditative où nous cherchons à devenir plus conscients des formes, des formations, des fonctions et des processus de notre esprit et de notre corps.

Pensez plutôt à la détente de l'artiste martial. Très souvent — j'enseigne le tai-chi-chuan — vous les verrez prendre une posture : ils plient les jambes, ils s'enfoncent, ils installent leurs bras dans une position... C'est ce qu'on appelle l'engrainerement. Que font-ils? Deux choses : ils se stabilisent — bras, jambes, corps — mais ils se détendent aussi. Si vous tendez votre bras et le touchez, vous sentirez qu'il y a peu de sensation; mais quand vous vous détendez autour de ce point stable, vous réalisez : « oh, j'ai vraiment augmenté ma sensibilité ». Voyez ce qui se passe : l'engrainerement est une détente qui, simultanément,

sensibilise l'esprit — le rend plus alerte, plus aigu — et le stabilise, pour qu'il ne parte pas s'éparpiller. Vous cherchez cette sensibilisation et cette stabilisation qui s'interpénètrent.

Pensez à l'importance de cela dans une situation martiale : l'imprévu surgit de partout; si vous vous agitez en tous sens, vous êtes facilement déraciné; si vous vous verrouillez, votre capacité de sentir ce qui se passe et d'y répondre est perdue. Vous voulez la relation optimale entre sensibilité et stabilité. « Mais je ne vais pas me battre! » J'espère bien — car même si vous gagnez votre combat, vous perdez : vous perdez un petit morceau de votre âme. Alors à quoi bon? Le transfert. Pensez à entrer dans une situation où vous voulez entrer en dialogue profond avec un autre être humain, comme le fait Socrate. Si Socrate est tout éparpillé, sa capacité d'entrer dans la conversation profonde est perdue. Mais s'il est rigide, fermé sur lui-même, cramponné à sa position — « tu ne peux pas me faire bouger, je suis tellement stable! » — c'est vrai, mais alors à quoi bon la conversation? Comment le dialogue prendra-t-il? Comment conduira-t-il les deux personnes? Vous voulez être sensible mais stable, stable mais sensible, pour pouvoir couler de façon optimale dans toute situation — surtout les situations de rencontre dialogique. Savoir s'enraciner : très important.

Souvent, dans ces discussions que j'ai avec les gens, en pratiquant ces exercices socratiques, je fais du tai-chi-chuan sans qu'ils le sachent. Parfois ils le voient : des gens ont regardé une de mes vidéos — surtout quand l'autre personne était très interruptive ou hyperactive — et m'ont dit « tu faisais du très bon tai-chi là » — oui, exactement! Je le prends comme un compliment encourageant, dont je suis reconnaissant, car j'aspire à cela : avoir cet enracinement qui fait que je ne suis pas facilement submergé, mais que je peux aussi couler dans la situation, conscient de ce qui se passe. Dans la tradition méditative, cela s'appelle être assis aussi immobile qu'une montagne, mais aussi alerte qu'un guerrier — expression utilisée, soit dit en passant, dans des traditions bouddhistes souvent engagées dans la non-violence.

Comment faire? Comment l'apprendre de façon transférable à notre vie? Pensez au taoïsme, au célèbre symbole du yin et du yang : le noir et le blanc, le point noir dans la zone blanche et le point blanc dans la zone noire, montrant qu'ils s'écoulent l'un dans l'autre, en équilibre fluide, s'interpénétrant. Nous cherchons un esprit ouvert mais centré et stabilisé : il peut s'écouler vers le yang, mais aussi revenir au yin, les deux s'interpénétrant.

Comment pratiquer? D'abord, faites votre pratique de centrage — les trois centres, je ne les répète pas : centrez l'esprit et le corps, centrez votre attention, centrez votre attitude. Une fois centré — je décris d'abord la pratique. Disons que vous êtes centré, les yeux fermés. Imaginez un espace juste au-dessus de votre tête. À l'inspiration, vous vous dilatez dans toutes les directions, comme si vous gonfliez un ballon parfaitement sphérique — c'est vous qui vous ouvrez, qui étendez votre conscience, votre connexion au monde (n'hyperventilez pas!). Puis à l'expiration, vous laissez tout se rassembler : vous revenez. Inspirez, expirez — et vous trouvez ce point : « oh, juste là ». Là où il est pour vous. N'imitiez pas ce que je fais : imitez la manière dont je le fais.

Inspirez, expirez — et dans la fin de l'expiration, dans ce petit espace entre les souffles : je m'ouvre, je fonds, je m'écoule — et j'arrive à ce qu'on appelle traditionnellement le troisième œil, sur l'axe central de la tête. De là : inspiration — ouverture dans toutes les directions, 360°; expiration — rassemblement; ouverture, fonte, écoulement vers la gorge. Inspiration — ouverture; expiration — rassemblement; ouverture, fonte, écoulement vers le cœur. Inspiration — ouverture; expiration — rassemblement; ouverture, fonte, écoulement vers le plexus solaire. Inspiration — ouverture; expiration — rassemblement, retombée vers le centre — le yang dans le yin, le yin dans le yang, voyez-vous? Ouverture, fonte, écoulement vers cette zone appelée le dantian — c'est là, à terme, que vous voulez que votre respiration se place quand vous méditez; ne la forcez pas, laissez-la s'y déposer naturellement avec le temps. La

tradition dit : un doigt sous le nombril, trois doigts vers l'intérieur — je ne sais pas si c'est précis, mais c'est quelque chose comme ça. Inspiration, expiration — puis ouverture, fonte, écoulement jusqu'au point où l'axe central touche ce sur quoi vous êtes assis. Sentez ce point : tout s'y est écoulé, comme une flaque de liquide. Et maintenant, laissez-le s'enfoncer dans la terre — imaginalement : l'imagination au service de la perception. Laissez-le s'enfoncer comme la racine d'un arbre. L'enracinement : cela s'enfonce dans la terre, vous reliant, vous stabilisant vers le bas — mais aussi vous nourrissant, vous énergisant, vous sensibilisant vers le haut. Et vous voilà assis : immobile comme une montagne, alerte comme un guerrier.

Donc : centrez-vous — les trois centres —, faites la pratique d'enracinement (vous voudrez peut-être réécouter cette séquence pour que je vous guide pendant que vous la faites). Quand vous sentez ce point idéal, cette prise optimale entre yin et yang, quand vous vous sentez enraciné dans la terre — commencez alors votre méditation : suivre le souffle, étiqueter les distractions, vous lier d'amitié avec vous-même. Voilà la pratique d'enracinement.

L'autre pratique est spécifiquement orientée vers la docte ignorance dont nous avons parlé dans cet épisode. C'est une pratique que j'appelle la pratique de l'émerveillement humble. L'humilité et l'émerveillement étaient tous deux centraux et intégraux aux pratiques socratiques, en particulier la pratique de la docte ignorance.

Comment cela fonctionne-t-il? Je recommande d'abord de vous centrer, de vous enraciner, et de faire deux ou trois minutes de méditation de base. Puis portez votre conscience à la région du cœur — vous pouvez poser les mains sur votre cœur (je ne le ferai pas, pour ne pas abîmer mon micro). Et je dis, aussi consciemment que possible — vous avez cultivé la pleine conscience maintenant :

Il y a tant de choses que je ne connais pas de moi-même, à cause de tous les faits. Il y a tant que vous ne savez pas de votre esprit, de votre psyché, de votre corps — la quantité d'information disponible est d'une explosion combinatoire. Mais au lieu d'en faire une proposition inoffensive rangée quelque part, vous la réalisez.

Il y a tant de choses que je ne saurai jamais de moi-même, à cause de toute la fatalité. Qu'est-ce que j'entends par là? Pas votre destin cosmique : la fatalité au sens du mot « fatal ». Vous êtes né à un moment et en un lieu particuliers, exposé à des personnes et à des événements particuliers, sur lesquels vous n'aviez aucun contrôle — et ils vous façonnent profondément. Si vous ne reconnaissez pas votre fatalité en ce sens, votre finitude inhérente, votre capacité de réaliser votre connaissance de soi est tronquée, entravée.

Il y a tant de choses que je refuse de voir de moi-même, à cause de toute ma folie. Tous les processus qui nous rendent adaptativement intelligents nous rendent perpétuellement — et parfois massivement — en proie à l'auto-tromperie. Honnêtement : à quelle fréquence défiez-vous réellement — pas en pensée ni en croyance, mais en perspective, dans votre participation à votre identité — votre égocentrisme et les biais qu'il induit? Igor Grossmann a montré ceci : demandez aux gens de décrire un problème très difficile qui les concerne — ils le décrivent inévitablement à la première personne, sans y penser, cadrage automatique. Puis dites-leur — et pensez à Socrate questionnant les gens — « peux-tu redécrire ce problème à la troisième personne, comme ton ami le verrait? » : ils ont inévitablement un insight — « oh, je n'avais pas vu ça ». Vous savez que c'est vrai : pensez à quel point vous êtes sage au sujet des problèmes des autres. « Jim, tu refais le même schéma autodestructeur dans ta vie amoureuse, je le vois si clairement! » — et Jim : « je ne le vois pas vraiment ». Puis les rôles s'inversent, et Jim vous dit : « tu refais ce truc que tu fais avec ta carrière, tu ne le vois pas? » — et vous : « je ne le vois pas vraiment »... Une partie de ce que nous allons apprendre dans ces pratiques socratiques, c'est comment être Socrate pour soi-même — et c'est inexorablement lié à : comment être Socrate les uns pour les autres.

Et il y a tant de choses que je suis incapable de voir de moi-même, à cause de tous mes défauts. (Ce sont tous des mots en F en anglais — facts, fate, foolishness, faults — pour vous aider à vous en souvenir.)

Vous vous dites peut-être « quelle déprime »... Restez avec moi : ça ne se termine pas comme ça. Vous pouvez tourner les mains vers l'extérieur, et on refait la même procédure vers le monde : Il y a tant de choses que je ne connais pas du monde, à cause de tous les faits. Il y a tant de choses que je ne saurai jamais du monde, à cause de toute la fatalité. Il y a tant de choses que je refuse de voir du monde, à cause de toute ma folie. Il y a tant de choses que je suis incapable de voir du monde, à cause de tous mes défauts. Puis ramenez vos mains à votre position de méditation.

Et voici où tout bascule. Nous avons fait l'humilité — et si ce n'était que l'humilité, ce pourrait être humiliant. Mais ce n'est pas que l'humilité. Maintenant, à l'inspiration, vers l'intérieur et vers l'extérieur, j'éprouve l'émerveillement — pas la curiosité, où je cherche une information manquante — l'émerveillement : je peux remettre en question le monde et moi-même, mais d'une manière positive, enrichissante, qui me fait grandir. À l'inspiration, je m'émerveille — vers le centre de mon esprit, vers la circonférence du monde : inspirer, s'émerveiller. À l'expiration, recevoir : être ouvert à recevoir du monde et des profondeurs de ma psyché — recevoir des profondeurs du monde et des profondeurs de la psyché. Inspirer : émerveillement vers le dedans, émerveillement vers le dehors. Expirer : recevoir — des profondeurs de la psyché, des profondeurs du monde.

Faites cette pratique avec le souffle au moins quatre fois — plus longtemps si vous voulez — jusqu'à sentir l'émerveillement et la réceptivité s'interpénétrer réellement, se rendre mutuellement possibles et s'enrichir : une réceptivité remplie d'émerveillement — merveilleuse réceptivité. Vous avez une humilité profonde, mais un émerveillement transcendant. Voilà la pratique de l'émerveillement humble.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Commencez par retrouver votre centre : corps stable, attention disponible, attitude amicale.
[pause] Imaginez un peu d'espace au-dessus de la tête.

À l'inspiration, sentez une expansion douce dans toutes les directions, comme une sphère qui s'ouvre. À l'expiration, laissez tout se rassembler. Ne forcez rien. Expansion... rassemblement.
[pause]

Explorez maintenant un très léger balancement vers l'avant et vers l'arrière. Puis de gauche à droite. Laissez les mouvements diminuer. Trouvez le point où vous vous sentez à la fois détendu et prêt à répondre. [pause] Sentez le poids descendre jusque dans les pieds et la terre vous soutenir.

Depuis cet enracinement, tournez les paumes vers le haut, si ce geste vous convient. Dites intérieurement : au-dedans et au-dehors, il y a tant que je ne sais pas. [pause] Non comme une défaite, mais comme une ouverture honnête.

À l'inspiration, laissez monter l'émerveillement : il y a plus de réalité que mes cadres ne peuvent en contenir. [pause] À l'expiration, laissez descendre l'humilité : je n'ai pas à tout saisir. Je peux recevoir. [pause]

Répétez à votre rythme : émerveillement qui ouvre... humilité qui rend réceptif. L'un sans l'autre se déforme; ensemble, ils deviennent une réceptivité émerveillée. [silence]

Revenez au simple contact des pieds, du souffle et des sons. Gardez avec vous cette phrase : je peux ne pas savoir et néanmoins demeurer ouvert. Ouvrez doucement les yeux.

Après la pratique

- Demander : qu'est-ce qui a donné le plus de stabilité? qu'est-ce qui a suscité l'ouverture?
- Dans une conversation, remplacer une certitude automatique par une question réellement curieuse.

Ancrage dans la source : Épisode 2, environ 58:33 à 1:17:59 dans la transcription française.

ÉPISODE 3

De l'horizon au cœur — puis la conscience de la conscience

STATUT DANS LA SÉRIE Deux pratiques explicites. La première fait alterner ouverture vers l'horizon et retour vers le cœur; la seconde invite à reconnaître ce que les modalités sensorielles ont en commun : le fait d'être conscient.

Pourquoi pratiquer cela?

La première pratique met corporellement en scène un traitement par opposition : s'ouvrir au monde sans se perdre, revenir à soi sans se fermer. La seconde déplace l'attention des contenus de l'expérience vers la capacité même d'en faire l'expérience. Ensemble, elles soutiennent le passage entre perspective égocentrée et ouverture au réel.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 8 à 12 minutes.
- Faire le centrage, l'enracinement et quelques cycles d'émerveillement humble.
- Les deux parties peuvent être enregistrées séparément.
- Ne pas chercher un état extraordinaire : reconnaître simplement la présence de l'expérience.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

Passons aux pratiques. Je vais vous enseigner une pratique qui vous aidera à mettre en acte beaucoup de ce dont nous avons parlé. D'abord, assurez-vous de vous être centré, enraciné, et d'avoir fait la pratique socratique de l'émerveillement humble — cela vous met dans le bon cadre. Vous allez lever les yeux et les ouvrir. James Austin, qui a beaucoup travaillé sur le zen et le cerveau (Zen and the Brain), parle de ces deux orientations : lever le regard vous rend « centré sur la réalité », le baisser vous rend égocentrique — différentes zones du cerveau s'activent. Nous cherchons à les mettre en ratio *religio*, en juste relation, en ouverture réciproque. Donc : ouvrez les yeux, ouvrez la bouche, ouvrez les mains, penchez-vous vers l'avant en ouvrant le cœur — pas seulement les bras — ouverture, ouverture : les yeux comme dans l'émerveillement, la bouche comme dans l'awe — et inspirez : « aaah » — vers l'horizon de l'émerveillement sacré. Puis l'inverse : expirez, tout se replie — les yeux se ferment, la tête descend — et le « aah » comme dans un bain chaud, revenant au cœur, à l'âtre du foyer. Vers l'horizon : « aaah »; vers l'âtre du cœur : « aah ». Puis, à votre rythme, faites cela au moins quatre fois.

Deuxième pratique : entrer dans la conscience de la conscience. Vous êtes centré, enraciné. Je vous guide — fermez les yeux. Voyez — « tout ce que je vois, c'est l'intérieur de mes paupières » — peu importe : voyez,

simplement. Écoutez. Vous passez par tous vos sens. Touchez — sentez où vous touchez. Goûtez — il y a un goût dans votre bouche en ce moment. Sentez (l'odorat). Maintenant, faites-les tous à la fois. Qu'ont-ils tous en commun? Ils sont tous conscience. Devenez conscient de cette conscience qu'ils ont tous en commun : la conscience de la conscience. Puis remarquez : il n'y a rien à faire pour cela — vous pouvez simplement vous reposer en ce lieu : le pur être-conscient, le pur être de la conscience, qui est à la fois au-dedans et au-dehors de vous. La conscience de la conscience; le simple être-conscient; le pur être de la conscience; pure réalisation.

Voilà les deux pratiques de la semaine. La première s'ajoute à la séquence : centrage, enracinement, émerveillement humble, puis le « ah » — horizon de l'awe, âtre du cœur — aller-retour. L'autre, à part : centrez et enracinez d'abord, passez du temps dans chacun des sens, puis : qu'ont-ils tous en commun? — cette conscience, cette réceptivité, cette réalisation — la conscience de la conscience; puis reposez-vous là, sans rien faire : le pur être-conscient, le pur être de la conscience, cette pure réalisation, au-dedans et au-dehors. La semaine prochaine, vous verrez comment la pratique de la conscience de la conscience et le « ah-ha » mènent à une troisième et à une quatrième pratique que je vous enseignerai dans cette séquence. Maintenez toutes vos autres pratiques : l'étude, le travail imaginal, l'engagement dialogique. Et comme toujours : merci beaucoup de votre temps et de votre attention.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Retrouvez d'abord votre stabilité. [pause] Ouvrez les yeux. Laissez le regard se lever doucement vers l'horizon. Les mains et la poitrine peuvent s'ouvrir. À l'inspiration, un son très doux peut venir : ah... comme devant quelque chose de vaste. [pause]

À l'expiration, laissez les mains revenir, le regard descendre et les paupières se fermer. Revenez vers le cœur, comme vers un foyer intérieur : ah... [pause] Horizon... puis foyer. Ouverture... puis retour. Faites quatre cycles à votre propre rythme. [silence]

Laissez maintenant le corps se déposer. Les yeux peuvent rester fermés. Remarquez la vision, même si vous ne voyez que lumière et obscurité. [pause] Remarquez les sons. [pause] Les sensations de contact. [pause] Le goût. [pause] Les odeurs.

Puis laissez toutes ces modalités être présentes ensemble. Elles diffèrent par leur contenu. Mais qu'ont-elles en commun? [silence] Elles sont toutes reçues dans la conscience.

Sans essayer de regarder la conscience comme un objet, reconnaissez simplement : il y a expérience. Il y a présence. [silence] Rien à fabriquer. Rien à résoudre. Reposez-vous un moment dans le simple fait d'être conscient. [silence]

Sentez que cette conscience ne vous coupe pas du monde : elle est précisément le lieu de votre contact avec lui. Revenez doucement au souffle, au corps, aux sons. Ouvrez les yeux et laissez la conscience inclure la pièce entière.

Après la pratique

- Comparer les deux mouvements : lequel était plus facile, l'ouverture ou le retour?
- Éviter de transformer « la conscience » en théorie; décrire seulement l'expérience vécue.

Ancrage dans la source : Épisode 3, environ 1:26:01 à 1:30:27.

ÉPISODE 4

S'orienter par une question vivante

STATUT DANS LA SÉRIE La transcription fournie de l'épisode 4 s'interrompt avant sa conclusion; aucune pratique finale complète n'y est vérifiable. La pratique ci-dessous est donc une intégration RADAR.Psy, construite à partir des thèmes centraux de l'épisode : orientation, questionnement, non-propositionnel et réorientation.

Pourquoi pratiquer cela?

Une question socratique n'est pas seulement une demande d'information. Elle peut révéler le cadre depuis lequel nous regardons et rendre possible une réorientation. Cette courte pratique apprend à ne pas saisir immédiatement une réponse, mais à observer comment une question transforme le corps, l'attention et le champ des possibilités.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 8 à 12 minutes.
- Choisir une question réelle mais non urgente; éviter un problème traumatique.
- Une question féconde reste ouverte sans devenir vague : « qu'est-ce qui compte ici? », « qu'est-ce que je ne vois pas encore? ».
- Cette proposition ne doit pas être attribuée textuellement à Vervaeke.

Les paroles de Vervaeke

SOURCE INCOMPLÈTE La transcription fournie de l'épisode 4 s'interrompt avant la conclusion. Aucun texte ne lui est attribué ici. Il faudra une transcription complète pour ajouter fidèlement ses paroles.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Prenez un moment pour vous centrer et sentir les pieds au sol. [pause] Laissez venir une situation actuelle qui demande de l'orientation, mais qui n'est pas trop chargée.

Formulez une question simple : qu'est-ce qui compte vraiment ici? [pause] Ne répondez pas tout de suite. Remarquez d'abord ce que la question fait à votre attention. Où regardez-vous intérieurement? Qu'est-ce qui devient saillant? Qu'est-ce qui disparaît à l'arrière-plan? [silence]

Posez maintenant une seconde question : qu'est-ce que mon cadrage actuel m'empêche peut-être de voir? [pause] Accueillez une image, une sensation, un souvenir ou un mot. Il n'a pas à être la réponse. Il peut être une porte.

Essayez un déplacement de perspective. Comment une personne bienveillante et lucide verrait-elle cette situation? [pause] Comment la verrez-vous peut-être dans un an? [pause] Que devient alors pertinent?

Revenez à la question initiale : qu'est-ce qui compte vraiment ici? Remarquez si la question a changé de texture. Peut-être n'avez-vous pas une solution, mais une meilleure orientation. [silence]

Choisissez un prochain geste petit et révisable. Puis revenez à la pièce, en gardant la question vivante plutôt qu'en la refermant trop vite.

Après la pratique

- Écrire la question avant et après la pratique; noter comment elle s'est transformée.
- Distinguer « obtenir une réponse » et « devenir mieux orienté ».

Ancrage dans la source : Épisode 4, thèmes de la rétro-ingénierie de la dialectique. Statut : adaptation explicite rendue nécessaire par l'interruption de la transcription source.

ÉPISODE 5

Marcher dans le logos : processus, motif, principe

STATUT DANS LA SÉRIE Pratique contemplative explicite à faire en marchant. Elle traverse physis, psychē, noēsis, hénosis, kénose et théose.

Pourquoi pratiquer cela?

Cette marche cherche à faire sentir que le connaissant et le monde ne sont pas deux blocs séparés. Ils se coordonnent dans une co-réalisation : processus, motifs et principes deviennent intelligibles ensemble. Le retournement final de la pertinence — non seulement « que signifie le monde pour moi? », mais « comment puis-je répondre à ce qui me dépasse? » — exprime la transcendance finie.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 12 à 20 minutes.
- Marcher dans un lieu calme, plat et sécuritaire; ne pas utiliser l'audio près de la circulation.
- Garder les yeux ouverts et l'attention partagée avec l'environnement.
- Les termes grecs peuvent être omis dans une version grand public, tout en conservant les étapes.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

La pratique de cet épisode — je vais la décrire, car c'est une pratique à faire en marchant. (Vous devriez marcher chaque jour de toute façon : la marche est nourrissante — voyez le travail de Rafe Kelly; votre système lymphatique dépend de la flexion des jambes et de la frappe du talon; ne pas marcher, c'est comme ne pas assez boire ou mal manger.) En marchant : entrez dans la conscience de la conscience (moins profondément qu'assis, bien sûr — vous marchez, les yeux ouverts) : touchez ce centre, et glissez dans l'expérience — pas l'idée — que ma conscience est en train de réaliser, et que l'environnement autour de moi est aussi en train de se réaliser : réalisation de la pertinence et réalisation de la réalité, liées, co-définies, interdépendantes — logos. Marchez dans cet état.

Puis — cette description doit beaucoup à John Russon — sentez le rythme du processus : moment après moment, ça passe — dehors? non : dedans aussi; s'il n'y avait pas de processus en vous, vous ne capteriez pas celui du dehors. Co-émergence : le monde émerge moment après moment, votre conscience émerge moment après moment, ensemble, coordonnés. Vous êtes en processus, le monde est en processus, et vous êtes en processus ensemble : il y a un rythme à cette réalisation — le mot grec physis : la façon dont les choses jaillissent. Faites cela un moment.

Puis captez la mélodie du motif : le monde n'est pas une bouillie homogène d'instant en instant — tout se dessine en motifs; et les motifs ne sont pas seulement dehors : ils sont dedans; co-patterning, au-dedans et au-dehors, ensemble — c'est de là que vient notre mot psychē, psychologie. Où est cette mélodie? Partout : tout se co-détermine — je détermine ce qu'est cette bouteille, mais la bouteille a sa propre détermination d'être.

Puis passez à la noësis : derrière tous ces motifs, il y a un principe — ils ne sont pas aléatoires, ils sont principiels; et mon esprit aussi doit être principiel, et les deux doivent être entrelacés : la puissance harmonique du principe — l'être et l'être-connu allant ensemble.

Et réalisez : rythme, mélodie, harmonie — processus, motif, principe — tous interdépendants, tous interdéfinis. Comment saurais-je qu'il y a un principe sans voir de motifs? Des motifs sans processus? Comment donner sens au processus sans motifs? Comment les motifs seraient-ils ordonnés sans principe sous-jacent? Ils sont tous un — non logiquement : c'est l'hénosis, l'Unité.

Continuez de marcher en vivant cela. Puis la kénosis — le vidage : attendez — tout cela n'est pas centré sur moi. Retournez la flèche : non pas « comment tout cela m'est pertinent », mais comment je suis pertinent à toute cette Unité. Ne le rendez pas consomptif : rendez-le agapique. Il n'y a nul lieu où cela ne brille et ne se retire — au-dedans de votre esprit (l'acte même de penser à vous est un briller-et-se-retirer) comme au-dehors (vous tournez le coin et le monde vient à vous : briller et retrait — il vous tire au-delà de vous-même : c'est le sens de « retirer »). Essayez de retourner la flèche et d'être aussi immobile en votre centre, et aussi ouvert dans l'émerveillement (vous pratiquez l'émerveillement humble depuis un moment), que possible : c'est la théosis. Cela ne veut pas dire devenir un dieu : cela veut dire participer profondément à Dieu — ou, si vous n'aimez pas « Dieu », au fondement de l'être, à la Réalité ultime : vous réalisez l'onto-normativité et la façon dont elle peut vous appeler. Mais rappelez-vous la transcendance finie : toute réalisation que vous avez est incomplète, non totale — toute réalisation n'est qu'un symbole participant à la source inépuisable d'intelligibilité et d'être qui jaillit constamment dans le monde, dans votre esprit, et entre eux, moment après moment. Une fois ce sens de théosis atteint, accueillez-le avec gratitude, dans l'orientation de la transcendance finie.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Commencez à marcher à un rythme naturel. Sentez les pieds, le mouvement des jambes et le souffle. Gardez assez d'attention pour vous déplacer en sécurité. [pause]

Reconnaissez le simple fait d'être conscient en marchant. Votre conscience se forme moment après moment, et le monde se présente moment après moment. Ils entrent en contact ici, dans cette marche. [silence]

Première étape : le rythme du processus, la physis. Rien n'est immobile : sons, lumière, souffle, pas, pensées apparaissent et passent. Vous êtes en processus; le monde est en processus; vous évoluez ensemble. [silence]

Deuxième étape : la mélodie des motifs, la psychē. Dans le flux, des formes se dessinent : un arbre, une rue, une cadence, une humeur. Les motifs ne sont ni seulement dehors ni seulement dedans; ils se répondent. [silence]

Troisième étape : l'harmonie des principes, la noēsis. Les motifs ne sont pas arbitraires. Votre corps s'ajuste à la gravité, votre regard à la lumière, vos pas au terrain. Remarquez l'intelligibilité qui rend cet ajustement possible. [silence]

Laissez maintenant rythme, mélodie et harmonie appartenir à un même mouvement : processus, motif et principe. C'est l'unification, l'hénosis. Ne cherchez pas à la définir; laissez-la se sentir. [silence]

Puis vient le vidage, la kénose. Cette totalité n'est pas centrée sur vous. Retournez doucement la flèche : au lieu de demander seulement comment le monde vous est pertinent, demandez comment vous pouvez être pertinent à ce qui vous entoure. Quelle réponse, quel soin, quelle participation sont appelés? [silence]

Accueillez enfin une participation reconnaissante à une réalité plus vaste que vous — nommée par certains Dieu, par d'autres fondement de l'être ou Réalité ultime. Toute compréhension demeure finie. Laissez cette limite protéger l'humilité. [pause] Revenez au simple rythme des pas et terminez la marche en gratitude.

Après la pratique

- Écrire un exemple de processus, de motif et de principe remarqués.
- Nommer un geste concret par lequel « être pertinent au monde » peut se traduire aujourd'hui.

Ancrage dans la source : Épisode 5, environ 1:32:22 à 1:39:53.

ÉPISODE 6

Lectio divina : lire pour être transformé

STATUT DANS LA SÉRIE Pratique explicite en quatre mouvements : lectio, meditatio, oratio et contemplatio.

Pourquoi pratiquer cela?

La lectio divina ralentit la tendance moderne à consommer, résumer et juger immédiatement un texte. Elle place le propositionnel au service du non-propositionnel : un passage est lu jusqu'à ce qu'il résonne, imaginé, adressé dialogiquement, puis laissé transformer le regard. Le but n'est pas l'abandon de l'esprit critique, mais l'ajout d'un mode réceptif et participatif.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 15 à 25 minutes.
- Choisir un texte bref, philosophique, poétique ou spirituel, compatible avec les convictions du participant.
- Prévoir un exemplaire imprimé et un crayon; utiliser le même livre plusieurs fois.
- Ne pas imposer un vocabulaire religieux; « parler à l'auteur » peut remplacer la prière.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

La pratique, maintenant : une pratique conçue pour lire un texte philosophique ou religieux sans chercher à le totaliser, le consommer, le saisir — mais en suivant le fil conducteur et en vous laissant attirer : non pas être informé par le texte, mais être transformé par lui — mettre le propositionnel au service du non-propositionnel. Cette lecture s'appelle la lectio divina. Deux livres (de perspective chrétienne — sans offense si vous ne l'êtes pas, ni si j'en parle de façon non chrétienne : nous essayons d'être là-dedans ensemble, de bonne foi — c'est l'un des présupposés de la dialectique menant au dia-logos) : Lectio Divina: Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures (intéressant : prier les Écritures); et — meilleur encore — Sacred Reading: The Ancient Art of Lectio Divina de Michael Casey (auteur aussi de Toward God — « vers Dieu » : quel langage!). Pour le texte classique d'origine : Guigo II, L'Échelle des moines (et les Douze méditations). Il y a de bonnes raisons de croire que la lectio divina précède son usage chrétien — elle faisait partie de la pratique néoplatonicienne, notamment de la théurgie, dont je parlerai quand nous aborderons le volet néoplatonicien. Et un livre de plus : Mary Keator, Lectio Divina as Contemplative Pedagogy — comment, une fois la pratique comprise, l'étendre à la lecture de n'importe quel texte long. Important : nous voulons bâtir des cadres autour des pratiques pour qu'elles se transfèrent aux autres domaines de votre vie.

Je vais vous montrer avec cette traduction de La Vision de Dieu de Nicolas de Cues (nous lui consacrerons un épisode — à certains égards le point culminant de toute la série). Comment faire? D'abord : restez avec un même livre (je recommandais autrefois de varier pour les novices; j'ai changé d'avis — un livre, ou deux-trois, j'expliquerai pourquoi). Quatre étapes : lectio (lecture), meditatio (réflexion), oratio (parole), contemplatio (contemplation). Nous cherchons à changer d'orientation : de la consommation d'information à l'attraction dans la transformation. On ne lit donc pas un long passage en mode « que dit-il, qu'en pensé-je, je résume, je suis en désaccord » : on lit un court passage, en lecture engagée, à voix haute. Par exemple : « Si je dis que l'infini est limité à une ligne, comme lorsque je parle d'une ligne infinie, alors la ligne est tirée dans l'infini; car une ligne cesse d'être une ligne lorsqu'elle n'a ni quantité ni extrémité; une ligne infinie n'est pas une ligne — une ligne à l'infini est l'infini. »

Vous lisez, et vous cherchez ce qui vous saisit — c'est la lectio : pas au sens intellectuel (« je suis en désaccord »), mais ce qui fait écho, résonne — « oh... c'était savoureux : je veux y revenir, le savourer ». Alors je relis ce passage; je peux même le psalmodier : « une ligne cesse d'être une ligne quand elle n'a ni quantité ni fin... une ligne infinie n'est pas une ligne... une ligne infinie n'est pas une ligne... » Que fait-il là? — d'autant que je parlais justement du fil conducteur (voyez : une association s'est formée, vivante pour moi : ce fil, cette ligne qui, allant à l'infini, n'est pas une ligne — voilà comment le texte me parle en ce moment). Je psalmodie quelques fois; je laisse réverbérer; des associations se forment. Puis la meditatio : je m'engage imaginale — les associations encore actives — je trace une ligne vers l'infini, je dis même « c'est le fil conducteur » — si elle va à l'infini, ce n'est pas une ligne (les lignes vont d'un point à un autre)... mais c'en est une... mais non... — whoa. Puis l'oratio : « Nicolas — qu'essaies-tu de me dire? » J'essaie de parler à l'auteur — en fait, de faire du mindsight sur lui : quel était son état d'esprit pour produire ce texte? J'essaie d'y résonner, d'entrer dans son état d'esprit — rappelez-vous : intérioriser le sage, comme l'enfant intériorise l'adulte; j'intériorise Nicolas de Cues : sa perspective est plus vaste que la mienne; qu'est-ce que c'est que d'être ainsi, de pouvoir vraiment voir cela, le réaliser? Je joue avec cela un moment, orienté vers son esprit, presque en train de rendre présente sa perspective. Puis, quand je commence à l'intérioriser, la contemplatio : j'ouvre les yeux et j'essaie de voir le monde comme Nicolas l'aurait vu en prononçant cette phrase.

Il est parfois bon d'avoir deux textes — de traditions au moins apparentées : en pratiquant sur l'un puis sur l'autre, vous n'avez pas seulement la lectio divina de chaque texte : vous obtenez une lectio divina entre eux — comme le troisième — et les deux se mettent à chanter davantage, à se parler autant qu'ils vous parlent; et l'ensemble prend une puissante vie propre — l'une des marques de l'émergence, de la présentification, de l'apparaître du dia-logos.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Prenez le texte choisi et installez-vous. Centrez-vous quelques instants. Rappelez-vous : vous n'êtes pas ici pour finir une quantité de pages, mais pour rencontrer un passage. [pause]

Lectio — la lecture. Lisez lentement un court paragraphe, si possible à voix haute. Écoutez les mots autant que vous les comprenez. Remarquez une phrase qui vous arrête, vous attire, vous trouble ou semble savoureuse. [silence] Relisez seulement cette phrase, deux ou trois fois.

Meditatio — la réflexion imaginaire. Laissez la phrase résonner. Quelles images, sensations, souvenirs ou associations fait-elle apparaître? [silence] Ne cherchez pas encore à l'expliquer. Entrez dans la scène ou le mouvement qu'elle ouvre.

Oratio — la parole adressée. Tournez-vous intérieurement vers l'auteur, le personnage, la sagesse du texte ou, si cela correspond à votre tradition, vers Dieu. Demandez : qu'essaies-tu de me montrer? Quel état d'esprit rend cette phrase possible? [silence] Laissez venir une réponse sans la forcer.

Contemplatio — la contemplation. Levez doucement le regard. Essayez de voir la pièce, votre vie ou le monde depuis la perspective que le texte vient d'ouvrir. [silence] Que devient visible? Que devient important?

Revenez au texte. Soulignez une phrase ou écrivez quelques mots. Ne refermez pas l'expérience par une conclusion totale. Emportez plutôt un fil conducteur dans votre journée.

Après la pratique

- Noter : « Le texte m'a montré... » plutôt que seulement « le texte dit... ».
- Revenir au même passage quelques jours plus tard et observer ce qui a changé.

Ancrage dans la source : Épisode 6, environ 49:00 à 57:38.

ÉPISODE 7

« Qui suis-je? » — tête, cœur et hara

STATUT DANS LA SÉRIE Pratique explicite de questionnement méditatif. Vervaeke recommande de la faire quelques fois, et non quotidiennement.

Pourquoi pratiquer cela?

Cette pratique met en question le soi monadique : l'identité n'est pas réduite à une définition mentale. Elle est explorée depuis trois foyers — compréhension, affectivité et énergie viscérale — puis leurs réponses sont mises en correction réciproque. Chaque réponse est traitée comme une porte, non comme une essence finale.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 15 à 20 minutes.
- Ne pas choisir cette pratique pendant une période de dépersonnalisation, de dissociation ou de crise identitaire aiguë.
- Garder un objet concret à proximité et terminer par un ancrage sensoriel.
- Si une réponse traumatique ou envahissante apparaît, arrêter et revenir au présent.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

Une fois qu'on quitte le monologique pour le dialogique, et le soi monadique pour le soi dialogique, on commence à voir que le daimonion socratique n'est pas aussi fou ni irrationnel qu'on le croyait. Nous n'avons pas fini cette ligne d'argument — ce fil conducteur — nous la reprendrons au prochain épisode. Points à méditer. Un : le dia-logos intérieur de Socrate et son daimonion sont un défi à opérer le basculement socratique — plutôt que des preuves, depuis notre cadre moderniste, pour l'étiqueter irrationnel : retournez l'arme, et faites-en un défi au cadrage moderne de la rationalité. Le basculement socratique est central à la dialectique menant au dia-logos : il faut le pratiquer, pas seulement y croire — le pratiquer pour vivre la transformation. Deux : en défiant l'esprit monologique, nous défions aussi le soi monadique — et pensez à ce que cela signifie : quand je plaide pour une écologie de pratiques, c'est qu'il n'y a pas de pratique-panacée, parce qu'il n'y a pas un soi unique sur lequel intervenir. Trois : en parlant de cette dimension intérieure, nous étendons la dimension verticale de la dialectique : elle n'est pas seulement au-dessus de nous, contemplativement — elle est en nous, dans la communion avec notre propre âme. (Correction : j'avais dit que l'épisode 8 serait le programme pédagogique — erreur : il faut d'abord achever cet argument et une autre chose; la rétro-ingénierie finale et le programme pédagogique viendront à l'épisode 10.)

La pratique. Une pratique conçue pour vous mettre dans un cadre dialogique à l'égard de votre sens et de votre expérience de soi. Ne la faites pas tous les jours : continuez le centrage, l'enracinement et les autres pratiques (quand nous rassemblerons la rétro-ingénierie, je vous dirai les pratiques cœur et les pratiques d'échafaudage). Faites celle-ci quelques fois, pour goûter une autre manière d'être un soi. C'est une pratique de questionnement méditatif. Normalement, nous questionnons depuis la curiosité : un trou dans le savoir, à combler — c'est bien, c'est un moteur puissant. Mais parfois nous questionnons depuis l'émerveillement : « je me demande si ma vie a un sens profond » — nous ne comblons pas un trou : nous remettons le soi et son monde en question. L'émerveillement peut s'approfondir en awe (et l'awe, trop loin, devient horreur — il faut une prise optimale sur notre questionnement). Jouez du lien entre questionner et quêter : dans une quête, vous cherchez à voir ce que vous n'avez pas encore vu, d'une manière qui vous transformera (le sens originel de theōria : partir en voyage pour voir ce qui vous transformera). D'autres traditions ont cela : le kôan zen — une question conçue pour être impossible depuis la curiosité : elle ne pointe pas vers un trou, elle détruit le cadre de la curiosité et vous jette dans l'émerveillement (« avaler la boule de fer chauffée au rouge qui vous brûle de part en part »); les histoires d'enseignement soufies, qui ont l'air de récits puis sapent votre attente finale et vous font basculer hors du mode narratif; et — avec respect — Jésus de Nazareth et les paraboles : si quelqu'un vous donne une lecture allégorique d'une parabole en disant « voilà ce que c'est », il n'a pas compris le Royaume; la parabole vous installe dans une histoire où vous croyez savoir à qui vous identifier — puis elle se déroba : vous êtes mis en émerveillement, vous êtes remis en question, et le monde que ce soi pouvait voir est remis en question — ouverture réciproque.

Voici la pratique — elle est faite pour mettre votre soi en question, surtout les présupposés que la modernité nous a donnés, et vous faire étonner jusqu'au basculement socratique. Soyez bien centré, enraciné, faites l'émerveillement humble. Puis posez-vous la question : « Qui suis-je? » D'abord depuis l'espace mental, la tête — qui suis-je? Des réponses viendront. Accueillez chaque réponse avec gratitude — « merci » — mais qui suis-je? D'où est venue cette réponse? Qu'y a-t-il derrière? La réponse n'est pas à jeter : c'est une porte — traversez-la, descendez un peu plus profond. Deux, trois, quatre tours. Tenez cela un moment, savourez. Puis venez à la position du cœur : qui suis-je? Quand des mots montent, laissez-les flotter au loin. Quels sentiments, quelles émotions, quels affects, quelles sensations inchoatives montent? Ici, c'est très proche du focusing de Gendlin : proposez-vous — « est-ce cela que je sens? ceci? là? » — jusqu'au felt shift, le déplacement ressenti : « oui... c'est qui je suis ». Gardez cela. Puis descendez au hara (mot zen — il me fallait un troisième « H »!) — chez Platon : l'homme, le lion, la bête — la part viscérale, les tripes (vous y avez beaucoup de neurones) : qui suis-je? Quelle énergie monte? Encore ce proposer résonant : est-ce ceci? cela? Puis — comme en lectio divina quand deux textes se parlent — laissez les trois (le mental, le cœur, le hara) faire leur correction réciproque, jouer ensemble : comment vont-ils ensemble? quel est le logos? suivez le fil conducteur jusqu'à ce qu'ils se résolvent en une Gestalt propre — et appréciez profondément cette réponse : voilà qui je suis.

Puis traversez-la comme un portail et recommencez tout, à neuf : depuis le mental — mais qui suis-je, plus profondément? Le cœur — plus profond. Le hara — plus profond. Nouvelle réponse; Gestalt; fil conducteur; appréciez — compréhension et gratitude. Mais qui suis-je? Traversez ce portail : d'où viennent ces réponses? que verrai-je si je les traverse? qu'y a-t-il derrière? Encore une fois, plus profond — et vous arriverez peut-être au simple vide dans l'esprit, à l'inquiétante étrangeté dans le cœur, au « pouf » de l'énergie. Rassemblez-les. Et rappelez-vous ce que vous avez déjà réalisé : ceci non plus n'est pas une réponse finale. Mais appréciez — comprenez et valorisez — et le point où votre quête vous a mené, et la quête elle-même. Puis sortez lentement de la pratique, en intégrant de votre mieux ce que vous avez cultivé à votre conscience et votre cognition quotidiennes. Laissez cela défier le cadre moderne; laissez cela vous provoquer à la possibilité réelle du basculement socratique.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Centrez-vous, enracinez-vous, puis retrouvez un peu d'émerveillement humble. [pause] Posez doucement la question : qui suis-je?

Commencez depuis la tête, l'espace des mots et des idées. Qui suis-je? [silence] Une réponse apparaît peut-être : un rôle, une qualité, une histoire. Dites intérieurement : merci. Puis demandez : d'où vient cette réponse? Qu'y a-t-il derrière? [silence] Faites cela deux ou trois fois, sans rejeter ce qui vient.

Descendez maintenant vers le cœur. Qui suis-je, ici? Laissez les mots passer à l'arrière-plan. Quels sentiments, affects ou sensations encore imprécises se présentent? [silence] Essayez doucement une formulation : est-ce cela? Attendez la résonance corporelle qui dit peut-être : oui, cela se rapproche.

Descendez vers le hara, le ventre, la vie viscérale. Qui suis-je, ici? Quelle énergie se présente : élan, retenue, chaleur, vide, tension? [silence] Là encore, proposez sans imposer.

Laissez maintenant la tête, le cœur et le hara se répondre. Aucune voix ne doit dominer. Quel fil conducteur les traverse? Quelle forme d'ensemble commence à apparaître? [silence] Accueillez cette forme avec gratitude.

Puis voyez cette réponse comme une porte. Demandez une fois encore : et plus profondément, qui suis-je? [silence] Vous pouvez rencontrer du silence, de l'étrangeté ou simplement une nouvelle question. Cela n'a pas à devenir une réponse finale.

Pour terminer, sentez clairement les pieds et nommez trois choses que vous voyez. Revenez à votre nom, à la date, au lieu où vous êtes. Appréciez à la fois ce que la quête a montré et le fait que la quête demeure ouverte.

Après la pratique

- Écrire séparément les réponses de la tête, du cœur et du hara; tracer ensuite leur fil conducteur.
- Ne pas utiliser ce qui est apparu comme un diagnostic ou une vérité définitive sur soi.

Ancrage dans la source : Épisode 7, environ 59:39 à 1:10:56.

ÉPISODE 8

Entrer en dialogue avec une part de soi

STATUT DANS LA SÉRIE Pas de nouvelle méditation guidée dans l'épisode. Vervaeke recommande une progression : Focusing de Gendlin, puis travail avec les parts/IFS, puis seulement un travail imaginal plus avancé. La proposition ci-dessous demeure volontairement élémentaire.

Pourquoi pratiquer cela?

Le soi dialogique permet de rencontrer une réaction comme une présence perspective plutôt que comme toute l'identité. Une distance juste réduit la fusion, rend possible la compréhension de l'intention protectrice et ouvre une transformation. Vervaeke ajoute un geste socratique : aider la part à réfléchir à sa propre manière de fonctionner, sans l'humilier ni la chasser.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 10 à 15 minutes.
- Ne pas entreprendre seul un travail avec des parts traumatisées, des voix impératives ou des phénomènes psychotiques.
- Le but n'est pas de créer une entité autonome ni de confirmer une interprétation surnaturelle.
- Pour RADAR.Psy, privilégier une version écrite courte et un accompagnement compétent.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Traduction française fidèle du passage final de la transcription anglaise fournie. Vervaeke ne guide pas ici une nouvelle méditation : il recommande une progression de lectures et de pratiques.

Cette fois-ci, il n'y a pas de pratique guidée. Je recommande trois livres, à lire lentement en faisant leurs exercices, si vous voulez relever sérieusement le défi du basculement socratique. Premièrement, Focusing, de Gendlin — qui recoupe la pratique de l'épisode 7 : établir un dialogue intérieur entre les parts propositionnelles et non propositionnelles de la cognition — la tête et le cœur, et parfois le hara. Faites cela pendant un certain temps.

Deuxièmement, le livre d'Earley, Self-Therapy — seul si nécessaire, mais je recommande vivement d'alterner le travail solitaire et le travail avec une personne de confiance, qui pourra également être votre partenaire pour les pratiques dialogiques à venir.

Troisièmement — et seulement après cette progression —, le livre de Raff, The Practice of Ally Work.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Installez-vous et sentez votre appui. Choisissez une réaction modérée et familière — par exemple une part critique, inquiète ou perfectionniste. Évitez aujourd'hui le matériel le plus douloureux. [pause]

Dites intérieurement : une part de moi se sent ou agit ainsi. Remarquez la différence entre « je suis cette réaction » et « une part de moi vit cette réaction ». Trouvez assez de distance pour être curieux, sans vous couper d'elle. [pause]

Invitez cette part à prendre une forme qui lui convient : une sensation, une posture, une image ou simplement des mots. Demandez : qu'essaies-tu de faire pour moi? De quoi cherches-tu à me protéger? [silence] Écrivez ou écoutez la réponse.

Répondez avec reconnaissance : je vois que tu essaies d'aider, même si ta manière de faire a parfois un coût. [pause] Demandez : qu'est-ce que tu crains qu'il arrive si tu cessais complètement ce travail? [silence]

Ajoutez doucement une question socratique : la stratégie que tu utilises produit-elle toujours ce que tu souhaites? Comment pourrais-tu reconnaître tes propres excès ou erreurs? [silence] Gardez le ton respectueux; il ne s'agit pas de coincer la part.

Demandez enfin : de quoi aurais-tu besoin pour travailler avec moi d'une manière moins rigide? Y a-t-il un petit essai que nous pouvons faire? [silence]

Remerciez la part et indiquez que vous pourrez revenir au dialogue. Puis regardez autour de vous, sentez les pieds, bougez les mains et revenez pleinement au présent.

Après la pratique

- Écrire le dialogue en deux colonnes : « position du Je » et « part ».
- Si la part devient plus intense, arrêter l'auto-pratique et chercher un cadre relationnel approprié.

Ancrage dans la source : Épisode 8, section finale : recommandations de Focusing, Self-Therapy/IFS et, dans un second temps seulement, travail imaginal d'allié. Le script est une adaptation prudente de premier niveau.

ÉPISODE 9

De la réaction à la conversation harmonieuse

STATUT DANS LA SÉRIE Vervaeke dit explicitement ne pas proposer une pratique unique dans cet épisode. Il recommande des ressources de communication non violente, de « verbal judo » et de « verbal aikido » en préparation du travail stoïcien. L'exercice RADAR.Psy ci-dessous est un entraînement préparatoire.

Pourquoi pratiquer cela?

L'épisode met l'accent sur la métanoïa : une réorientation de ce qui devient saillant et important. Dans un échange difficile, la sagesse pratique ne se réduit ni à gagner un argument ni à obtenir un accord. Elle cherche une co-orientation, une relation suffisamment juste pour que quelque chose puisse être vu ensemble.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 8 à 12 minutes.
- Faire d'abord l'exercice par écrit ou avec un partenaire consentant, à partir d'un désaccord modéré.
- Éviter une situation de violence, d'emprise ou d'abus : la conversation harmonieuse n'exige pas de rester exposé.
- Prévoir un droit de pause clair.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés. Cet épisode indique explicitement qu'il ne propose pas une nouvelle pratique autonome.

Voici donc quelques points à méditer : comment pouvons-nous intégrer ces enrichissements de la dimension horizontale dans notre pratique de la dialectique en dia-logos ? Comment pouvons-nous l'y intégrer, de sorte que cela fasse partie de ce que nous ferons de notre pratique ? Comment tout ce dont nous avons parlé au sujet d'Antisthène et de Diogène se traduit-il dans la dialectique interne en dia-logos ? Vous voyez comme cela s'accorde mieux avec ce dont nous parlions à propos de la dimension interne de Socrate — la dialectique en dia-logos —, mais voici maintenant le traitement adverse : comment pouvons-nous réintégrer ensemble le Socrate platonicien et le Socrate cynique, comment pouvons-nous, de façon stéréoscopique, regarder à travers ce traitement adverse et voir plus profondément la figure socratique que nous cherchons à intérioriser, afin de pratiquer la poursuite du logos ?

Je ne vais donc pas vous proposer une pratique unique — je vais vous proposer des pratiques précises après que nous ayons parlé du groupe qui a directement suivi les cyniques, les stoïciens. Je veux néanmoins vous indiquer à nouveau quelques livres que je vous recommande de considérer, pour vous aider à intégrer cette dimension : Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion, et Verbal Aikido: The Art of Turning Verbal Attacks into Peaceful Resolutions — les arts martiaux, ici : le judo, art plutôt externe, et l'aïkido, un art plutôt interne — qui, bien sûr, relèvent aussi du travail de Marshall Rosenberg, l'œuvre importante sur la communication non violente, Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : empathie, collaboration, authenticité et liberté — la troisième édition. Ce sont là des ressources qui vous aideront, dans un contexte réel, à entrer dans ce genre de conversations harmonieuses où vous pourrez commencer à appliquer les vertus que vous cultivez dans vos pratiques précises, qui mènent à la dialectique en dia-logos.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Pensez à une conversation modérément difficile. Sentez vos pieds et votre souffle. [pause]
Remarquez votre orientation automatique : que cherchez-vous à défendre? Que voulez-vous que l'autre reconnaisse?

Distinguez l'observation de l'interprétation. Complétez intérieurement : ce que j'ai observé concrètement, c'est... [pause] L'histoire que mon esprit raconte à ce sujet, c'est... [pause]

Remarquez la honte, l'honneur ou l'image de soi qui peuvent être en jeu. Demandez : est-ce une question morale liée à un tort réel, à une intention ou à une négligence? Ou est-ce surtout une convention et une menace pour mon statut? [silence]

Cherchez maintenant la phronesis : qu'est-ce qui serait ajusté à cette situation, avec cette personne, à ce moment? Ni se soumettre, ni écraser. [pause]

Formulez une phrase de co-orientation : voici ce que je vois; j'aimerais comprendre ce que tu vois; pouvons-nous chercher ensemble ce qui compte ici? [pause]

Imaginez écouter la réponse sans préparer immédiatement votre réfutation. Reformulez ce que vous avez compris, puis vérifiez. Votre objectif n'est pas l'accord forcé, mais une meilleure orientation mutuelle. [silence]

Choisissez enfin une limite ou une demande claire. Une conversation harmonieuse peut inclure un non. Revenez au présent et notez le prochain geste le plus sage et le plus révisable.

Après la pratique

- Tester la formulation avec une personne de confiance avant la conversation réelle.

- Après l'échange, évaluer non seulement « avons-nous été d'accord? », mais « avons-nous mieux vu la situation? ».

Ancrage dans la source : Épisode 9, environ 1:00:38 à 1:03:20 : points à méditer et recommandations, sans pratique unique. Statut : adaptation préparatoire.

ÉPISODE 10

Créer les conditions du dia-logos — pratique de groupe

STATUT DANS LA SÉRIE Épisode exceptionnel en deux parties : démonstration d'une écologie de pratiques culminant dans la dialectique qui peut donner lieu au dia-logos. Il ne s'agit pas d'une méditation individuelle unique.

Pourquoi pratiquer cela?

Le dia-logos ne se commande pas. Le groupe peut seulement construire des conditions favorables : centrage partagé, ouverture, conscience de la conscience, présence relationnelle, philia, lecture lente et enquête dialectique sur une vertu. Le logos émergent peut alors corriger les perspectives individuelles et conduire le groupe là où personne ne pouvait aller seul.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 60 à 90 minutes.
- Groupe idéal de quatre personnes; 60 à 90 minutes; animateur expérimenté.
- Confidentialité, consentement, droit de passer et absence de conseil non sollicité.
- Choisir une vertu concrète : courage, honnêteté, compassion, justice.
- Le script ci-dessous est destiné à l'animateur; ne pas l'utiliser comme audio solitaire.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

— Ce que nous allons faire, c'est traverser une série de pratiques ; c'est un programme pédagogique conçu pour vous échafauder vers la pratique culminante, qui est la dialectique en dia-logos — nous parlerons un peu plus, plus tard, de la différence entre dialectique et dia-logos. Certaines de ces pratiques, vous les faites déjà, mais nous allons les modifier légèrement, alors suivez le mouvement ; il y aura aussi beaucoup de temps où nous discuterons entre nous de ce qui se passe, pour vous donner une certaine flexibilité, une certaine perspective sur chacune des pratiques.

La première pratique que nous allons faire est celle que vous connaissez déjà, la pratique de l'humilité socratique — mais nous en ferons une version plus condensée, car nous avons des contraintes de temps ici. Vous la faisiez auparavant d'abord en solo, puis en groupe ; nous allons la faire de façon plus simultanée. Je vais vous guider tous les quatre à travers cette pratique, puis nous ferons la pratique d'ouverture et de fermeture, ce qui nous ouvrira ; puis nous passerons à une pratique méditative, une pratique contemplative, et il y aura d'autres pratiques ensuite.

Alors, prenons tous un moment. Vous savez déjà comment faire la pratique de centrage — trouvez rapidement votre sens d'être centrés ; vous pouvez simplement poser vos mains ici. J'ai remarqué, en faisant cette pratique, que lever mes mains ainsi m'aide ; vous voudrez peut-être essayer, ou garder vos mains devant vous. Ce que nous faisons avec cette pratique, si vous vous souvenez, c'est nous dire silencieusement à nous-mêmes — et nous essayons de le faire avec pleine conscience, en essayant d'enacter ce que nous disons — au-dedans et au-dehors, il y a tant que je ne vois pas, à cause de tous les faits. Nous essayons de saisir combien il y a d'information, et de quelle façon explosive, combinatoire, toute cette information peut être combinée, organisée, restructurée. Alors, silencieusement, deux ou trois fois : au-dedans et au-dehors, il y a tant que je ne sais pas, à cause de tous les faits.

Passons maintenant à : au-dedans et au-dehors, il y a tant que je ne saurai jamais, à cause de tout le destin.

Passons maintenant à : au-dedans et au-dehors, il y a tant que je refuse de voir, à cause de toute ma sottise.

Et maintenant, enfin : au-dedans et au-dehors, il y a tant que je suis incapable de voir, à cause de toute l'infinitude de mes fautes.

Et portez vos mains à votre cœur, et souvenez-vous — vous ouvrez les yeux, vous ouvrez grand les mains, vous ouvrez la bouche : ah, vers l'horizon de l'horreur ; puis ah, vers le cœur, le foyer, cette demeure au-dedans ; ah, comme entrer de nouveau dans un bain chaud.

Nous portons nos mains devant notre cœur et nous les ouvrons lentement — nous pratiquons ce sens de l'ouverture réciproque : éterniser le monde, habiter le monde, intérioriser le monde et demeurer dans le monde, ouvrir qui vous êtes, ouvrir ce que le monde peut être, d'une manière réciproquement ouvrante.

Ramenez vos mains à votre cœur ; nous faisons maintenant la même chose pour la dimension verticale — se déployant lentement vers le haut, s'ouvrant réciproquement.

Ramenez vos mains, et à l'inspiration, sentez comme si vous vous enfonciez profondément dans la réalité ; et à l'expiration, vous revenez, vous vous regardez de plus en plus, vous reculez autant que possible vers ce centre, la conscience de la conscience. Et à l'inspiration, vous vous étendez, vous prenez dans les profondeurs, jusqu'à l'horizon du monde ; à l'expiration, vous revenez vers ce point le plus intime où l'esprit se touche lui-même, la conscience pure de la conscience. Inspirez, vers l'extérieur. Expirez, vers l'intérieur.

Passons maintenant à la pratique de trouver votre centre — vous déplaçant en avant du centre, puis revenant, un peu moins chaque fois, d'avant en arrière, centré, avant-arrière, côté à côté ; maintenant votre tête, avant-arrière, côté à côté.

Détendez maintenant les muscles de vos jambes, de votre abdomen, de votre poitrine, de vos bras, de votre visage — vous enfonçant vraiment dans ce sens d'être centrés, le savourant vraiment, notant les effets sur l'esprit et le corps. Commencez maintenant à suivre les sensations de votre souffle, là où vous le sentez le plus dans votre ventre, notant les sensations d'expansion et de contraction. Quand vous êtes distraits, étiquetez le processus distrayant avec un mot en « -ant », puis ramenez votre attention à suivre votre souffle, centrant votre attitude, sans combattre ni nourrir votre esprit de singe.

Nous allons maintenant passer à la pratique contemplative — vous la faites déjà en marchant ; faisons-la maintenant assis. D'abord, entrez dans cette conscience de la conscience ; sentez simplement l'être de la conscience — vous ne faites rien, vous êtes simplement conscients. Moment après moment, vous réalisez comment vous réalisez. Connectez-vous maintenant à cela, détendez-vous en cela, ce sens de la réalité — ce sens du contact avec la réalité, sans l'analyser du tout, simplement le toucher avec votre esprit. Au-

dedans et au-dehors, le nouveau et l'extérieur de vous, ce sens de la réalité se réalisant elle-même, et vous participez à cela — simplement en la touchant avec votre esprit ; au-dedans et au-dehors, vous ne la fabriquez pas, vous y participez ; elle vous permet de faire cet acte même de toucher avec votre esprit.

Maintenant, la physis. Moment après moment, il y a un rythme à cette réalisation — peut-être le sentez-vous, moment après moment, avec votre souffle ou votre battement de cœur — simplement ce sens du temps qui passe, mais moment après moment, ce rythme, ce rythme du processus.

Nous allons maintenant passer à la pratique culminante. Je veux faire une distinction claire avant de commencer entre la dialectique comme pratique et le dia-logos comme processus. On ne peut pas « faire » le dia-logos, pas plus qu'on ne peut « faire » l'amitié — cela doit être quelque chose de très semblable à ce dont parlait Buber, qui émerge entre nous et prend vie de lui-même. Ainsi, la dialectique est un ensemble de choses que nous faisons pour tenter de créer l'affordance du dia-logos ; mais pour que le dia-logos soit un dialogue, il doit être quelque chose qui prend forme, qui prend vie de lui-même.

Guy utilise fréquemment une métaphore tirée d'une métaphore ancienne — une métaphore du philosophe présocratique Héraclite, le premier à vraiment formuler cette notion de logos, qui se répercute ensuite à travers Platon, Aristote, les stoïciens, jusque dans l'Évangile de Jean dans la Bible, et à travers le christianisme néoplatonicien — prenant ainsi, si justement, une vie propre.

Héraclite comparait donc le logos à un feu, et Guy parle de ce que nous faisons dans la dialectique comme rassembler le petit bois et disposer une configuration telle que, si une étincelle prend, elle puisse prendre la vie du feu. La dialectique, c'est donc très exactement ce processus de configuration, d'amorçage.

Platon en parle aussi dans la Septième Lettre, où il dit qu'on ne peut pas vraiment enseigner la sagesse à quelqu'un — il faut être avec lui ; et la dialectique est une façon de vraiment construire sur tout ce que nous avons déjà fait, d'être vraiment profondément l'un avec l'autre — puis, dit-il, si vous avez de la chance, une étincelle prend et se transmet dans la flamme. Et c'est précisément ce que nous allons tous faire maintenant.

Or si l'on regarde chez Platon, il y a bien sûr la figure de Socrate, qui est le sage guide de cette pratique ; nous n'avons pas de Socrate, et nous ne pouvons pas attendre Socrate — alors ce que nous allons faire, c'est construire sur tout ce que nous avons déjà fait, et voir comment nous pouvons proprement être Socrate les uns pour les autres, comment le logos qui émerge entre nous peut être notre Socrate pour nous guider plus avant dans la pratique. Je vais maintenant passer la parole à Chris, qui va nous donner les instructions et nous guider à travers la pratique.

— Ces instructions concernent la façon dont nous construisons la dialectique ; elles ne portent pas sur la façon d'amorcer le dia-logos — l'idée étant que si nous construisons correctement l'échafaudage de la dialectique, le dia-logos a une chance de prendre. Il n'y a aucune garantie : toutes sortes de facteurs y entrent, et certains nous échappent, parce que ce n'est pas réductible à la somme de ses parties — la somme de ces parties ne peut garantir son occurrence. Mais si nous la construisons correctement et y mettons le bon type d'attention, le dia-logos a de très bonnes chances de se produire.

Avec quatre personnes, comme nous le sommes maintenant, il y a quatre rôles : il y a un proposant, il y a un écoutant, il y a un scribe, et il y a un héraut. Expliquons chacun de ces rôles en détail. Mais d'abord, il est important de comprendre que ceci est un aboutissement de la dimension horizontale — la façon dont nous développons, comprenons et approfondissons la relationalité entre nous en tant que personnes, à la manière du circling — et de la dimension verticale représentée par la contemplation néoplatonicienne : la gnose, la kénose, la théose. Dans les deux cas, ce que nous essayons de faire, c'est créer un mouvement

de l'attention — ce mouvement de l'attention va de la partie, voyant un aspect, comprenant un aspect d'une personne, une qualité, un trait, un côté, une histoire, etc., vers le tout de la personne.

Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons contourner, ni tenir, ni épuiser ; mais l'idée derrière cette pratique, c'est que, tout comme nous pouvons entrer en relation avec le tout de la personne même si ce tout demeurera toujours partiellement dissimulé à nous, nous pouvons donner notre attention, ou notre amour pour ainsi dire, à la personne toujours en référence au tout, toujours vers lui, en parlant vers lui, en écoutant vers lui — tout comme nous le faisons verticalement dans l'analogie de la contemplation néoplatonicienne, ce mouvement de la partie vers le tout.

Voilà donc ce que nous faisons avec une vertu : nous choisissons une vertu, parce qu'une vertu est une façon de représenter et de mettre en acte la relation dans laquelle nous sommes déjà. Nous sommes tous, comme nous l'avons dit, déjà dans une relation ; cette relation détermine comment nous appliquons notre attention, quelles habiletés nous mobilisons, comment nous organisons nos priorités, ce qui est important, etc. — tout cela, on peut dire que ce sont des traits d'une relation que nous avons avec une vertu, et avec la vertu elle-même.

Nous essayons donc de faire avec une vertu ce que nous essayons de faire les uns avec les autres dans la pratique relationnelle : passer de la voir comme une partie et d'y participer comme une partie, à participer à tout ce qu'elle pourrait possiblement être — et à tout ce que nous pourrions possiblement être — quand nous sommes proprement connus par elle. La relationalité, la nature réciproque du fait que connaître, c'est aussi être connu, est tout aussi vraie de notre connaissance d'une vertu que de notre connaissance d'une autre personne. C'est une idée très difficile, je crois, et une idée qui ne peut être connue que par participation — ce qui, bien sûr, est exactement le propos.

Bon, nous avons donc ces quatre rôles, et nous avons aussi trois étapes à cette pratique — quatre en réalité, trois dans un ordre consécutif, et la quatrième peut apparaître, eh bien, la quatrième peut apparaître encore et encore. Le proposant, qui est le premier rôle, va donc faire une proposition : « je propose que la vertu soit... » — dans ce cas, nous choisirons habituellement une seule vertu, pas simplement la vertu elle-même. Je pourrais donc dire : « je propose que la justice soit... », et je donnerai ma proposition. C'est une proposition, et non une proposition logique — la nuance est importante, car une proposition, pensez à une demande en mariage : une proposition n'est pas un jugement sommaire de cette vertu, ce n'est pas une définition — la définition est un acte, un geste. Elle ne vise pas à la fixer, mais à ouvrir une relation, à la projeter en avant, à commencer à construire quelque chose avec elle — c'est pourquoi c'est une proposition, quelque chose de l'ordre de l'alliance, un engagement à venir la connaître, sachant que ce n'est là que le début de la connaître. C'est pourquoi c'est une proposition.

Le proposant fait donc cette proposition, et il y a ensuite l'écouter — c'est le second rôle. L'écouter commencera par le processus que nous appelons l'amplification — c'est la première étape, l'amplification. Le rôle de l'écouter dans l'amplification est d'essayer de faire ressortir cette proposition du proposant, de la rendre aussi pleine, aussi spacieuse et aussi bien comprise que possible. Ce n'est pas le moment de juger la proposition — nous n'essayons pas de l'évaluer, nous n'essayons pas de dire si elle est vraie ou fausse, ce n'est pas le propos ; le propos, c'est de la rendre autant elle-même, autant conforme à ce qui était visé, que possible — parce que lorsque nous parlons, ce que nous disons n'est toujours qu'une partie de ce que nous voulons dire, ce n'est jamais tout à fait la même chose.

Le rôle de l'écouter, dans l'amplification, est de faire ressortir le lieu d'où vient la proposition — c'est l'objet, c'est l'idée — et cela signifie que ce n'est pas seulement une affaire de proposition logique : c'est une affaire de la façon dont c'est dit, c'est une affaire de ton, c'est une affaire de posture, de geste — toutes ces choses qui contribuent à transmettre, et l'écouter y prête attention, pas seulement au langage.

Il commencera par poser des questions au proposant : le proposant projette sa proposition, l'écoutant pose des questions, fait des pauses, s'assure auprès du proposant qu'il a bien compris ; il pourra offrir un exemple, il n'y a pas de limites clairement fixées ici — le propos, c'est que l'écoutant essaie de la faire ressortir, et travaille avec la proposition ; c'est une collaboration, c'est quelque chose de coopératif. Et l'écoutant fera cela jusqu'à ce qu'ils soient d'accord et satisfaits que l'écoutant a fait ressortir cette proposition autant qu'elle peut raisonnablement l'être, jusqu'à ce qu'elle soit épuisée et devant tout le monde.

Après cela, on entre dans l'appréciation de cette proposition, et l'appréciation, c'est : « d'accord, il y a quelque chose là-dedans, il y a quelque chose là-dedans qui est vrai » — et « réel » est une meilleure façon d'y penser : quelque chose dans la proposition est réel dans la mesure où cela se rapporte à la vertu — la vertu est ceci ; ce n'est peut-être pas cela non plus, mais pour l'instant, concentrons-nous sur le fait que c'est cela, c'est la justice, ce que tu as dit là à quelque chose de juste pour la proposition de justice.

Et l'appréciation, c'est une façon presque de se lier d'amitié avec l'aspect de cette vertu qui a été appelé par l'amplification : nous lui avons fait une place en l'amplifiant, et maintenant nous l'apprécions en apprenant à la connaître, à nous familiariser avec elle, comme nous le faisons avec quelqu'un que nous commençons tout juste à connaître. Voilà pour l'amplification.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Bienvenue. Nous allons pratiquer non pas pour gagner une discussion, mais pour devenir capables de voir ensemble. Chacun peut passer son tour ou demander une pause. Ce qui est partagé demeure confidentiel.

Commençons par nous centrer. Sentez les pieds, ajustez le torse et la tête, relâchez les épaules. [pause] Reconnaissez intérieurement : au-dedans et au-dehors, il y a beaucoup que je ne sais pas. [pause] Laissez cette ignorance devenir disponibilité.

Ouvrez doucement les mains et le regard vers les autres, puis revenez vers le cœur. Faites ce mouvement deux fois : ouverture et retour, horizon et foyer. [pause]

Entrez maintenant dans la conscience de la conscience. Sons, vision, sensations : tous sont reçus. Laissez cette présence inclure les autres personnes et l'espace entre vous. [silence]

Tour à tour, chacun dira pendant deux minutes ce qu'il remarque maintenant : sensations, affects, images, sans expliquer ni analyser l'autre. Après chaque partage, le groupe laisse quelques secondes de silence.

Nous choisissons maintenant la vertu de [nommer la vertu]. Une personne lit lentement un court passage ou une définition provisoire. Écoutez ce qui résonne plutôt que de chercher tout de suite à conclure. [pause]

Premier tour : donnez un exemple vécu de cette vertu. Deuxième tour : dites ce que l'exemple précédent vous fait voir que vous ne voyiez pas. Posez des questions qui ouvrent : dans quelles conditions cette qualité cesse-t-elle d'être vertueuse? Avec quoi doit-elle être équilibrée? Comment se manifeste-t-elle dans le corps et dans l'action?

Cherchez le fil conducteur à travers les exemples, mais ne le transformez pas trop vite en définition totale. Laissez les différences corriger les ressemblances, et les ressemblances éclairer les différences. [temps de dialogue]

À un moment, demandez : qu'est-ce que la conversation semble nous demander maintenant? Si quelque chose d'imprévu mais intelligible émerge entre vous, suivez-le avec prudence. C'est une possibilité de dia-logos, non une performance à réussir.

Pour conclure, chacun nomme : une chose que j'ai reçue; une chose que je vois autrement; une pratique concrète que cette vertu m'invite à essayer. Remerciez le groupe et revenez au contact ordinaire de la pièce.

Après la pratique

- Faire un débriefing sur le processus : où la conversation s'est-elle ouverte ou refermée?
- Évaluer la qualité de présence, de correction réciproque et de participation, non l'éloquence.

Ancrage dans la source : Épisodes 10a et 10b : écologie de pratiques, philia philosophique, lecture lente et dialectique sur une vertu. Le script condense une démonstration longue; il ne remplace pas une formation à la facilitation.

ÉPISODE 11

Ouverture réciproque et vue d'en haut

STATUT DANS LA SÉRIE Deux pratiques explicites et synergiques : l'ouverture réciproque, puis la vue d'en haut. Elles développent respectivement le mode Je-Tu et la variation perspective.

Pourquoi pratiquer cela?

L'ouverture réciproque cherche à dépasser le mode d'avoir — nos scénarios figés sur soi et autrui — afin de retrouver le mode de l'être et la possibilité d'être mutuellement surpris. La vue d'en haut élargit ensuite le cadrage spatial et temporel; elle montre comment la pertinence et le sens de soi changent avec la perspective.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 15 à 25 minutes.
- Faire d'abord la version courte : soi, proche, personne neutre. Ajouter une personne de conflit seulement si la stabilité est suffisante.
- La vue d'en haut peut être inconfortable pour les personnes dissociatives : garder les yeux ouverts et rester dans la pièce si nécessaire.
- Les deux pistes peuvent être enregistrées séparément.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés.

Bien, nous allons maintenant passer aux pratiques : je vais vous montrer une pratique d'ouverture réciproque, puis vous faire traverser la vue d'en haut. Nous avons donc vu que nous avons besoin d'une pratique d'ouverture réciproque ; je vais vous enseigner une telle pratique.

Dans cette pratique, vous trouvez d'abord votre centre, votre racine ; puis, ce que vous faites, c'est diriger l'ouverture réciproque d'abord vers vous-même — rappelez-vous que vous êtes dialogique — « puis-je m'ouvrir réciproquement à toi », et vous dirigez cela vers vous-même. Ce que vous essayez de faire, c'est la même chose que lorsque vous essayez de vous lier d'amitié avec quelqu'un : vous essayez de vous lier d'amitié avec vous-même, vous essayez d'en voir davantage et de vous ouvrir davantage. Vous vous ouvrez réciproquement : ce que vous faites d'abord, c'est porter ce modelage existentiel, ce processus de co-identification — car vous vous identifiez à vous-même, le je et le tu, le je et le moi — dans votre conscience. Que ressentez-vous lorsque vous adoptez cette relation envers vous-même, lorsque vous aspirez à un ratio religio envers vous-même ? Qu'est-ce que cela suscite en vous — anxiété, froideur,

colère, vide, engourdissement, chaleur ? Incarne-le, prenez-en conscience : cela ne va plus se produire inconsciemment, automatiquement, réactivement, vous allez le porter dans votre conscience.

Et tandis que vous faites cette ouverture réciproque envers vous-même — « puis-je m'ouvrir réciproquement à toi, puis-je m'ouvrir réciproquement » —, vous portez la relation dans la conscience ; et vous voudrez peut-être faire ce que je fais : quand je pratique, je fais en réalité ce geste d'ouverture réciproque, et je le porte d'abord dans la conscience, puis j'essaie de voir : est-ce que je m'ai moi-même ? Est-ce que je me consomme moi-même, est-ce que je me contrôle moi-même — on le dit si facilement, désormais, sans s'en rendre compte — ou est-ce que je suis moi-même ? C'est le sens le plus profond de l'authenticité : pouvez-vous entrer dans le mode de l'être et vous ouvrir réciproquement à vous-même ? Être soi-même ne signifie pas agir par impulsion — cela, ce n'est que désir et licence ; cela signifie se lier profondément d'amitié avec soi-même tandis qu'on aspire à la vertu, car c'est ce que font les amis : un copain, c'est simplement quelqu'un avec qui on s'amuse ; on apprécie un ami parce qu'il nous aime et que nous l'aimons, et que nous nous aidons mutuellement à devenir plus vertueux et plus sages. Puis-je m'ouvrir réciproquement à toi.

Ensuite, choisissez une personne qui vous est proche — remarquez que nous employons ces métaphores spatiales : je pourrais choisir mon fils, disons mon fils aîné ou mon fils cadet — et puis-je m'ouvrir réciproquement à toi. Quelle identité est-ce que j'assume ? Je suis le père, il est le fils. Puis-je le voir autrement que comme mon fils — non pas à la place de, mais en plus de ; puis-je le voir autrement que comme mon fils, puis-je m'ouvrir à lui et être autre chose qu'un simple père, non pas à la place de, mais en plus de ? Vous voyez comme j'ouvre ici la multi-aspectualité.

Qu'est-ce que cela fait, quand je porte ce processus de co-identification dans la conscience ? Qu'est-ce que cela fait ressentir ? Il y a pour moi une certaine anxiété, un sens de la responsabilité ; mais quand je l'ouvre, peut-être parce que j'essaie de tenir un peu trop fermement à cette règle du père — oh, la petite confusion : j'ai un fils plutôt que je suis en relation avec lui ; je vis par procuration à travers lui, je ne veux pas qu'il commette mes erreurs — mais cela se mélange avec le fait que je ne veux pas, moi, avoir commis ces erreurs. Je vais donc vraiment essayer d'ouvrir cela, sentir ce que ce processus de co-identification fait ressentir, et essayer de basculer hors du mode de l'avoir vers le mode de l'être, vers une attitude : je suis en sécurité ici, je peux jouer sérieusement avec cela, comme je joue de la musique ou comme je joue le tai-chi — tout du long, j'ai son image à l'esprit — puis-je m'ouvrir réciproquement à toi.

Ensuite, je choisis quelqu'un de plus éloigné, une personne neutre — quelqu'un que je connais mais à qui je ne me suis pas vraiment ouvert, et qui ne s'est pas ouvert à moi ; je ne connais peut-être pas son nom, ou je le connais, mais puis-je m'ouvrir réciproquement à toi. Que ressentirait-on, qu'est-ce que cela ferait, si j'apporte l'identité : oh, je suis simplement en train d'acheter un journal, et toi tu me le vends, c'est tout ce qu'il y a ici ? Bien sûr que non : l'une des tâches de la morale est justement de se rappeler que les personnes ne sont jamais de simples fins ou instruments, elles sont toujours intrinsèquement précieuses, importantes, réelles ; et j'essaie de me rappeler — sati, prosochè, mnémè — que puis-je m'ouvrir réciproquement à toi, puis-je m'ouvrir réciproquement à toi, et je ne devrais pas simplement t'avoir, avoir avec toi une relation catégorielle : je devrais m'ouvrir au mode de l'être.

Ensuite, quelqu'un avec qui vous êtes en conflit — la tradition dit, comme l'ennemi. J'espère que vous n'avez pas d'ennemis, des gens voués à votre destruction ; je suis assez vieux pour en avoir, mais j'espère que ce n'est pas votre cas. C'est ici qu'on peut vraiment se méprendre un peu, car on peut penser que le but de tout cela est le pardon — et nous avons largement fait, dans notre culture, du pardon ce que nous avons fait de l'amour : nous pensons que le pardon est une émotion, un sentiment particulier qu'il faudrait éprouver — ce n'est pas cela, le pardon. Vous « donnez » — vous adoptez une posture existentielle

particulière envers quelqu'un, de sorte qu'une possibilité de réorientation entre vous deux devienne désormais possible ; vous sortez d'un cadre transactionnel où les gens doivent mériter des choses de votre part, ou que vous devez les contrôler, et vous essayez d'adopter une posture en dehors de ce cadre — ce qui ne correspond pas à ce que nous entendons aujourd'hui par « pardon ». Alors mettez simplement ce mot de côté, car je ne pense pas qu'il vous soit utile, à moins que vous n'ayez cette compréhension plus profonde du pardon comme mode existentiel.

Ce que je fais donc maintenant, c'est convoquer l'image et le nom de cette personne — puis-je m'ouvrir réciproquement à toi. Quel est le repérage existentiel, quelle est la scène dans l'arène ? Je suis la victime, tu es le méchant ; je suis le héros, tu es l'obstacle ; je suis l'élue, tu es le négligé ou le rejeté. Fais-le remonter, prends-en conscience — cela ne fonctionne plus inconsciemment, automatiquement, réactivement — et quel goût cela a-t-il dans ton esprit et ton corps ? Une partie de vous ressent une sorte de recul, mais peut-être aussi : « j'aime bien ce rôle que j'ai, je l'aime, je le déteste, je te déteste, je t'aime — c'est confus, tu le sais bien ».

Voyons si vous pouvez lâcher prise sur le fait d'avoir ces rôles, ce scénario, cette justification de soi — encore une fois, vous n'essayez pas de générer des sentiments positifs d'affection, vous essayez d'entrer dans le mode de l'être et de vous ouvrir réciproquement : je veux te voir autrement que je te vois, et je veux te rendre possible de me voir autrement que tu ne me vois — non pas en te donnant mon scénario préétabli, mais je veux découvrir avec toi ce que tu n'as pas encore vu en moi. Je m'ouvre réciproquement.

Je peux maintenant faire l'ouverture réciproque envers toutes les personnes : quelle est votre relation envers l'humanité, et pouvez-vous vous ouvrir réciproquement vers elle ? Faites remonter ce modelage dans la conscience, éveillez-vous au modelage, puis éveillez-vous hors de toute confusion modale. Pouvez-vous passer du simple fait d'avoir une image, d'avoir un arrière-plan, à être avec toutes ces personnes, imaginalement ? Vous n'allez pas imaginer chacune d'entre elles individuellement — vous ne le pouvez pas, vous ne pouvez peut-être vous représenter que sept ou huit personnes —, mais ce n'est pas l'image qui compte : vous ne faites pas de l'imaginaire, vous faites quelque chose d'imaginal — ce n'est pas imaginaire, c'est imaginal.

Vous pouvez faire cela un moment, puis pouvez-vous vous ouvrir réciproquement envers tous les êtres sensibles ? Quelle est votre attitude — car nous savons que nous avons une attitude déréglée envers notre environnement, nos partenaires écologiques : nous les « avons » simplement, ce sont des ressources. Pouvons-nous d'abord devenir conscients de ce mode, ce Je-Cela que nous avons, nous y éveiller, puis nous en éveiller, et revenir dans un mode de l'être, ouverts réciproquement à tous les êtres sensibles ?

Vous pouvez vous arrêter là, ou aller plus loin encore : vous ouvrir réciproquement envers tous les êtres — un être, c'est n'importe quoi, mais rappelez-vous que vous n'avez pas réellement les choses de la façon dont vous croyez les avoir, qu'elles sont multi-aspectuelles, multi-perspectivales. Pouvez-vous vous ouvrir au mode de l'être en pratiquant une sorte d'induction eidétique envers elles, en vous ouvrant à elles, en vous voyant vous-même comme bien plus multi-aspectuel, multi-perspectival, biologique ? Vous pouvez vous arrêter là.

Ou vous pouvez vous ouvrir réciproquement à l'être lui-même, au fondement de l'être, au néant, et vous ouvrir au néant — néant à néant, la conformité la plus profonde, l'ouverture réciproque la plus profonde, le mode de l'être le plus profond. Et voilà comment on pratique l'ouverture réciproque. Je recommande d'en faire une pratique régulière : c'est une puissante pratique contemplative — les pratiques méditatives, c'est prendre du recul et regarder son cadrage mental ; la pratique contemplative, c'est la contemplation, la theoria, on regarde à travers. Il vous faut faire les deux : il vous faut la méditation pour voir si votre cadrage déforme les choses, mais il vous faut aussi savoir si les changements apportés à votre cadrage mental

vous permettent de voir plus profondément et plus clairement — il vous faut une pratique contemplative, et c'est ce que fait l'ouverture réciproque pour vous. Et comme je le dis, je trouve utile, quand je la pratique, de réellement faire ce geste d'ouverture tandis que je traverse les différentes étapes de l'ouverture réciproque — en ajustant, bien sûr, le nombre d'étapes que vous voulez parcourir : toujours soi-même, une personne proche, une personne neutre, une personne de conflit, puis toutes les personnes ; mais vous pourriez vouloir aller plus loin, et je recommande qu'à terme vous alliez plus loin — tous les êtres sensibles, tous les êtres, l'être lui-même. Voilà la pratique de l'ouverture réciproque.

Je vais maintenant vous faire traverser la vue d'en haut. Fermez les yeux — je dois garder les miens un peu ouverts à cause de mes nombreuses années, mais vous pouvez fermer les vôtres. Fermez les yeux, centrez-vous — je ne vais pas le faire dans le détail ; quand vous le ferez seul, vous pourrez prendre un peu plus de temps, mais revivez, reconnectez, réactivez ce sentiment d'être centré et enraciné — vous devriez pouvoir y accéder assez bien, maintenant.

Vous allez donc imaginer, au sens imaginal : je veux que vous imaginiez que vous flottez au-dessus de l'endroit où vous êtes assis en ce moment, et que vous regardez en bas, vous voyant assis dans cette pièce où vous êtes. Laissez votre positionnalité oculaire passer de l'endroit où vous êtes assis à l'endroit où vous flottez au-dessus de vous-même, regardant en bas — vous voyez votre corps sur cette chaise, ou peut-être assis sur un zafu, à même le sol, peu importe.

Maintenant, montez un peu plus haut — aucune menace, aucun danger, vous êtes parfaitement en sécurité —, vous flottez plus haut, et maintenant vous voyez tout l'édifice où vous vous trouviez ; assurez-vous que votre positionnalité oculaire est bien là-haut, et non là où vous êtes physiquement assis. Vous êtes absolument en sécurité ; vous commencez à monter encore plus haut, vous voyez toute la ville, ou peut-être la campagne où se trouve cet édifice.

Maintenant, vous montez encore plus haut, lentement, de sorte à voir toute l'Amérique du Nord, ou l'Europe, ou où que vous soyez. Encore plus haut, maintenant vous voyez la Terre entière, comme depuis l'espace ; en reculant encore, vous voyez tout le système solaire ; et maintenant, plus loin encore, toute la galaxie ; et vous reculez encore davantage, et vous voyez toutes les galaxies. Et maintenant, votre cadrage n'est plus seulement le présent, mais tout le passé, jusqu'au Big Bang, et tout l'avenir, jusque dans le futur le plus lointain.

Remarquez ce que cela fait de se trouver ici : le sens de soi, le sens de ce qui est important et pertinent — enfoncez-vous vraiment dans le simple fait d'être ici, purement.

Et lentement, commencez à revenir dans la galaxie, en vous rapprochant, voyant les différents systèmes solaires, jusqu'à apercevoir notre système solaire ; vous vous en approchez, vous voyez la Terre, vous voyez le continent — Amérique du Nord, Amérique du Sud, Europe, peu importe —, vous voyez la ville, vous voyez l'édifice, vous voyez la pièce, vous vous voyez vous-même : vous revenez à cet endroit, à cette positionnalité oculaire — celle-là même d'où vous êtes parti au départ. N'ouvrez pas encore les yeux : remarquez la différence, en suivant le fil conducteur de la multi-aspectualité, ayant pris de multiples perspectives, qui a fait varier tout du long votre sens de soi, votre sens de ce qui est pertinent et important — notez cela, mnémè, rappelez-vous-en, afin de pouvoir le porter à portée de main ; portez attention à la façon dont vous portez attention en ce moment même — prosochè.

Sortez lentement de votre pratique, tandis que vous ouvrez lentement les yeux, intégrant ce que vous avez cultivé dans votre pratique à votre conscience et à votre cognition quotidiennes.

Ces deux pratiques ont un effet synergique : les faire ensemble est extrêmement puissant, vous pouvez voir comme elles renforcent profondément la dimension verticale de la dialectique en dia-logos. Comme

toujours, merci beaucoup pour votre temps, votre attention et votre engagement. On ne peut pas garder la théorie de l'évolution isolée : si elle est réelle, elle est inextricablement entrelacée avec toutes ces autres réalités.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Centrez-vous. Pensez d'abord à vous-même, ici et maintenant. Remarquez l'image et le scénario que vous avez de vous. [pause] Pouvez-vous vous ouvrir à la possibilité d'être davantage que cette image? Dites intérieurement : puis-je me rencontrer autrement que je me connais déjà? [silence]

Faites venir une personne proche. Remarquez ce que vous croyez déjà savoir d'elle et le rôle que vous lui donnez. [pause] Laissez un peu de place à ce qu'elle n'a pas encore pu vous montrer. Puis-je te voir autrement? Puis-je aussi te permettre de me voir autrement? [silence]

Faites de même avec une personne neutre. Reconnaissez qu'une vie entière existe au-delà de la place minuscule qu'elle occupe dans votre monde. [silence] Si cela est sûr, vous pouvez penser brièvement à une personne de conflit. Voyez les rôles — victime, obstacle, accusé, juge — puis desserrez-les, sans nier les faits ni les limites nécessaires.

Élargissez l'ouverture à toutes les personnes, puis aux êtres sensibles et au monde vivant. Vous n'avez pas à ressentir une émotion particulière. Il suffit de passer de l'objet possédé à une réalité avec laquelle vous êtes en relation. [silence]

Pour la vue d'en haut, gardez un lien avec les pieds. Imaginez maintenant votre point de vue se déplacer doucement au-dessus de la pièce. Vous voyez votre corps assis, depuis un peu plus haut. [pause]

Élargissez vers l'édifice, le quartier, la ville, puis le continent. Vous pouvez vous arrêter à tout moment. [pause] Voyez ensuite la Terre, le système solaire, la galaxie, puis un temps beaucoup plus vaste que votre vie. [silence] Remarquez comment changent le sens de soi et ce qui paraît important.

Revenez lentement : galaxie, système solaire, Terre, continent, ville, édifice, pièce, corps. [pause] Retrouvez exactement la position d'où vous êtes parti. Sentez les pieds et les mains. Nommez la date et le lieu.

Remarquez : la perspective élargie n'annule pas votre vie concrète; elle peut la remettre en proportion. Demandez : qu'est-ce qui compte maintenant, depuis cette proportion nouvelle? Ouvrez doucement les yeux.

Après la pratique

- Après l'ouverture réciproque, noter une personne que l'on pourrait rencontrer avec moins de présupposés.
- Après la vue d'en haut, choisir une priorité concrète plutôt que rester dans l'abstraction.

Ancrage dans la source : Épisode 11, section finale : pratique régulière d'ouverture réciproque suivie de la vue d'en haut.

ÉPISODE 12

Reprendre la marche et l'assise à la lumière du néoplatonisme

STATUT DANS LA SÉRIE Vervaeke annonce explicitement : « Je ne vais pas vous donner de nouvelle pratique ». Il demande de reprendre la marche de l'épisode 5 et la contemplation assise de l'épisode 10, en les comprenant comme participation à une grammaire générative commune de la cognition et du réel.

Pourquoi pratiquer cela?

L'approfondissement consiste à ne plus traiter les étapes comme de simples objets de pensée. Processus, motif, principe et unification décrivent aussi la manière dont la pratique elle-même se forme. La docte ignorance culmine dans l'impossibilité de transformer le fondement du connaître en un objet connu : on peut seulement y participer, avec humilité.

Repères pour l'animateur ou l'animatrice

- Durée indicative : 12 à 18 minutes.
- Choisir la marche de l'épisode 5 ou une assise stable; ne pas chercher à provoquer une expérience mystique.
- Employer un langage métaphysique compatible avec le public : Un, fondement de l'être, réalité ultime ou intelligibilité.
- Cette piste est une reprise synthétique, conformément à la consigne de l'épisode.

Les paroles de Vervaeke

TEXTE-SOURCE Texte repris de la transcription française fournie; horodatages, hésitations purement techniques et indications visuelles ont été retirés. Les mots et l'ordre de l'instruction sont conservés. Cet épisode indique explicitement qu'il ne propose pas une nouvelle pratique autonome.

Je ne vais pas vous donner de nouvelle pratique : ce que je vais vous demander, c'est de réfléchir — prosochè, mnémè, sati — d'essayer de vous rappeler, quand vous faites la pratique contemplative en marchant que je vous ai donnée, où vous traversez ces trois niveaux — le niveau du rythme du processus, la mélodie du motif, l'harmonie du principe —, et quand vous faites la pratique assise que je vous ai enseignée à l'épisode 10, la pratique contemplative néoplatonicienne où l'on traverse la physis, puis la psyché, puis la noèse, puis l'hénosis, puis la kénose et la théose, qui reprend la pratique en marchant et la développe.

Essayez maintenant de réaliser que, dans cette pratique, vous mettez en œuvre et instanciez tout ce dont je vous ai parlé — dans ces deux pratiques, celle en marchant et celle assise ; essayez de les faire à la

lumière de tout ceci, essayez d'imprégner et d'enrichir ces pratiques de ce cadre philosophique. Voilà votre tâche.

Version aménagée pour l'enregistrement RADAR.Psy

CONSIGNE DE VOIX Lire lentement. Les mentions entre crochets indiquent des silences; elles ne sont pas prononcées. Ce texte est une adaptation originale pour RADAR.Psy, et non une traduction mot à mot de Vervaeke.

Retrouvez la conscience de la conscience. Reconnaissez qu'elle n'est pas une chose que vous regardez, mais la condition depuis laquelle quelque chose peut apparaître. [pause]

Sentez d'abord la physis : l'émergence du souffle, des sons, des sensations et du monde, moment après moment. [silence] Puis la psychē : les motifs qui relient ces moments et leur donnent forme. [silence] Puis la noēsis : l'intelligibilité grâce à laquelle ces motifs peuvent être reconnus.

Laissez ces trois dimensions s'appartenir : le processus porte les motifs; les motifs manifestent des principes; les principes ne deviennent visibles qu'à travers des motifs en processus. [silence] Cette appartenance est déjà une forme d'unification.

Remarquez maintenant que votre esprit ne se contente pas de représenter ce mouvement. En le pratiquant, il l'instancie : il devient lui-même processus, mise en motif et recherche d'intelligibilité. [silence]

Laissez tomber l'idée de pouvoir saisir le fondement comme un objet final. Le fondement du connaître ne peut pas être simplement une chose connue. Reposez-vous dans cette docte ignorance : ne pas savoir, tout en participant. [silence]

Dans le vidage, laissez diminuer la revendication d'être le centre. Dans l'unification, laissez apparaître la profonde parenté entre votre capacité de comprendre et l'intelligibilité du réel. [silence] Toute réalisation demeure finie; elle indique plus qu'elle ne possède.

Revenez lentement au souffle et au corps. Demandez : comment cette participation peut-elle devenir aujourd'hui plus vraie, plus bonne et plus belle dans une action concrète? [pause] Ouvrez les yeux et emportez cette question.

Après la pratique

- Relire les notes des épisodes 5 et 10 avant de refaire cette piste.
- Écrire la différence entre « comprendre une théorie de l'unification » et « éprouver une appartenance sans la totaliser ».

Ancrage dans la source : Épisode 12, section finale : aucune nouvelle pratique; reprise de la contemplation marchée de l'épisode 5 et de la contemplation néoplatonicienne assise de l'épisode 10.

Annexe — Progression recommandée pour RADAR.Psy

Pour un public qui découvre cette écologie, il est préférable de ne pas publier les douze pistes comme un menu indifférencié. Une progression protège la stabilité et rend les pratiques plus intelligibles.

Cycle 1 — Stabiliser

Épisodes 1 à 3 : centrage, enracinement, émerveillement humble, ouverture et conscience de la conscience. Deux à quatre semaines.

Cycle 2 — Transformer le regard

Épisodes 4 à 6 : question vivante, marche contemplative, lectio divina. Trois à six semaines.

Cycle 3 — Approfondir le dialogue

Épisodes 7 à 9 : identité, parts, conversation harmonieuse. Avec davantage de prudence et, au besoin, d'accompagnement.

Cycle 4 — Pratiquer ensemble

Épisode 10 : groupe stable, règles explicites et facilitation.

Cycle 5 — Élargir et intégrer

Épisodes 11 et 12 : ouverture réciproque, perspective cosmique et reprise néoplatonicienne.

Sources utilisées

- John Vervaeke, After Socrates, épisodes 1 à 12 : transcriptions françaises fournies par Jean-Paul Marcoux; versions anglaises supplémentaires pour les épisodes 3, 4, 7 et 8.
- Site officiel de John Vervaeke, page de la série After Socrates, consultée en août 2026, pour confirmer la structure de la série.
- Les scripts audio sont des adaptations originales préparées pour RADAR.Psy. Ils ne constituent pas des transcriptions officielles ni des traductions autorisées mot à mot.

NOTE ÉDITORIALE Avant diffusion publique, il serait judicieux d'ajouter une courte présentation de RADAR.Psy, le nom de la personne qui guide l'enregistrement et, si souhaité, une mention d'attribution à John Vervaeke et à la série After Socrates.