Arts et sciences
2026, vol. 10, n° 4, 49-63 pages, DOI : 10.21494/ISTE.OP.2026.1503 ISTE OpenScience

Ce que le dessin rend imperceptible : Attention, conscience corporelle et immersion dans la pratique graphique. Le témoignage personnel d'une artiste

What Drawing Makes Imperceptible: Attention, Bodily Awareness, and Immersion in Drawing Practice. A personnel account by an artist

Juliette Savaëte[1]

[1] Artiste plasticienne et chercheuse indépendante en recherche-création, Paris, France, juliette.savaete@icloud.com

RÉSUMÉ. Lorsque je cours, mon attention accompagne les manifestations de mon corps : les variations du souffle, les tensions musculaires, l'apparition de la fatigue et les ajustements nécessaires à la poursuite du mouvement. Lorsque je dessine, cette relation se transforme. Alors même que mon corps demeure engagé dans l'activité graphique, certaines sensations cessent d'occuper une place identifiable dans mon expérience consciente. La faim, la fatigue ou les tensions musculaires peuvent rester inaperçues pendant le travail, puis se manifester avec une intensité parfois saisissante lorsque le geste s'interrompt. Cette transformation ne résulte d'aucune intention. Je ne décide pas de détourner mon attention de mon corps et ne peux identifier le moment où certaines sensations deviennent moins accessibles. C'est en quittant le dessin que je découvre rétrospectivement ce qui échappait à mon attention pendant l'activité. À partir de cette expérience récurrente, cet article interroge les relations entre engagement attentionnel, immersion dans la pratique artistique et conscience corporelle. Il s'inscrit dans une démarche de recherche-création fondée sur l'analyse réflexive de situations vécues dans ma pratique du dessin, mises en dialogue avec des travaux consacrés à l'attention, à l'interoception, aux relations entre perception et action, ainsi qu'aux phénomènes d'absorption cognitive. L'hypothèse examinée est qu'une attention intensément mobilisée par l'activité graphique pourrait modifier l'accès conscient à certaines informations corporelles, sans que leur traitement physiologique soit nécessairement interrompu. Cette hypothèse demeure exploratoire : l'expérience rapportée ne permet pas de distinguer une modification de l'intensité des sensations d'une modification de leur accessibilité consciente. L'interruption du dessin constitue le principal repère d'observation. Elle révèle un contraste entre l'expérience corporelle pendant l'activité et celle qui lui succède. Ce décalage soulève également une difficulté méthodologique : comment observer une variation de conscience corporelle sans que l'attention mobilisée pour l'étudier transforme le phénomène lui-même ? Cette recherche ne prétend ni établir un mécanisme causal ni généraliser une expérience individuelle. Elle propose de montrer comment une situation issue de la pratique artistique peut faire émerger un problème scientifique concernant les relations entre attention, geste créateur et perception du corps.

ABSTRACT. When I run, my attention accompanies the manifestations of my body: changes in breathing, muscular tension, the onset of fatigue, and the adjustments required to sustain movement. When I draw, this relationship changes. Although my body remains fully engaged in drawing, certain sensations cease to occupy an identifiable place in my conscious experience. Hunger, fatigue, and muscular tension may go unnoticed during the activity, only to become perceptible, sometimes with striking intensity, when drawing stops. This change is neither intentional nor deliberate. I do not decide to divert my attention away from my body, nor can I identify the moment at which certain sensations become less accessible. It is only upon leaving the drawing activity that I retrospectively become aware of what had escaped my attention. Drawing on this recurrent experience, this article examines the relationships between attentional engagement, immersion in artistic practice, and bodily awareness. It adopts a practice-based artistic research approach grounded in the reflective analysis of situations experienced during my drawing practice, brought into dialogue with research on attention, interoception, perception and action, and cognitive absorption. The hypothesis explored is that intense attentional engagement in drawing may alter conscious access to certain bodily signals without necessarily interrupting their physiological processing. This hypothesis remains exploratory: the reported experience does not make it possible to distinguish a change in the intensity of sensations from a change in their conscious accessibility. The interruption of drawing provides the principal point of observation. It reveals a contrast between bodily experience during the activity and the experience that follows it. This temporal discrepancy also raises a methodological difficulty: how can a variation in bodily awareness be observed without the attention required for its observation altering the phenomenon itself?

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

This research does not claim to establish a causal mechanism or to generalize from an individual experience. Rather, it seeks to demonstrate how a situation arising from artistic practice can generate a scientific question concerning the relationships between attention, creative gesture, and bodily perception.
MOTS-CLÉS. Dessin, recherche-création, attention, conscience corporelle, interoception, absorption cognitive, perception et action.
KEYWORDS. drawing; practice-based artistic research, attention, bodily awareness, interoception, cognitive absorption, perception and action.

1. Introduction

Dessiner engage le corps dans une relation continue entre perception et mouvement. Le regard explore, la main intervient, la pression exercée sur l'outil varie, la posture accompagne le geste. Chaque intervention graphique mobilise des informations visuelles, motrices et sensorielles dont l'articulation participe à l'apparition des formes. Pourtant, cet engagement corporel ne s'accompagne pas nécessairement d'une conscience équivalente de toutes les sensations qui traversent l'organisme.

Dans ma pratique, cette distinction apparaît lorsque je compare deux activités qui occupent une place importante dans mon quotidien : la course à pied et le dessin.

Lorsque je cours, mon attention accompagne les manifestations de mon corps. Je perçois les variations du souffle, les tensions musculaires, l'évolution de la fatigue et les ajustements nécessaires à la poursuite de l'effort. Ces informations participent à la conduite du mouvement. Elles constituent des repères à partir desquels je module mon activité.

Lorsque je dessine, mon expérience se transforme. Absorbée par l'activité graphique, je peux poursuivre mon travail sans remarquer certaines sensations corporelles, notamment la faim, la fatigue ou les tensions liées au maintien prolongé d'une posture. Ces sensations deviennent perceptibles lorsque le geste s'interrompt, parfois avec une intensité inattendue.

Cette transformation n'est ni recherchée ni volontaire. Je ne décide pas d'ignorer mon corps et ne remarque pas le moment où certaines sensations cessent de m'être accessibles. C'est leur manifestation après l'activité qui révèle, rétrospectivement, une modification de mon expérience corporelle demeurée inaperçue pendant le dessin.

Le phénomène présente une particularité essentielle : mon corps continue de participer activement à la création. La main ajuste ses mouvements, le regard accompagne les transformations de la surface, la pression et la direction du trait se modifient. Les informations nécessaires à la conduite du geste demeurent mobilisées, alors que certaines sensations relatives à l'état du corps ne deviennent plus consciemment perceptibles.

L'engagement corporel et la conscience explicite de ses manifestations ne varient donc pas nécessairement de manière parallèle.

Cette observation invite à distinguer plusieurs dimensions de la perception corporelle. L'interoception concerne le traitement des informations relatives à l'état interne de l'organisme ; la proprioception contribue à la perception de la position et du mouvement ; les informations tactiles et somatosensorielles participent également à l'expérience du corps. Ces dimensions ne sont pas nécessairement accessibles à la conscience de manière uniforme.

Dans le dessin, l'attention ne se détourne pas simplement du corps vers un objet extérieur. Elle s'organise autour d'une activité dans laquelle perception visuelle, coordination motrice et décisions graphiques sont continuellement associées. Le corps demeure engagé dans la production de l'image, tandis que certaines informations concernant son propre état deviennent moins perceptibles.

L'interruption du dessin occupe alors une place centrale. Lorsque le geste cesse, la faim, la fatigue ou les tensions musculaires peuvent devenir soudainement sensibles. Ce contraste ne permet pas d'affirmer

que les signaux corporels étaient auparavant inchangés, ni de déterminer les mécanismes responsables de leur moindre accessibilité. Il rend néanmoins identifiable une différence entre deux moments successifs : celui de l'immersion dans l'activité et celui de son interruption.

C'est depuis ce second moment que le premier peut être interrogé rétrospectivement.

La question centrale de cet article est donc la suivante :

Comment l'engagement attentionnel dans le dessin est-il associé à une modification de l'accès conscient à certaines sensations corporelles, alors même que le corps demeure mobilisé dans l'accomplissement du geste ?

Une seconde question découle de cette première : comment étudier une telle modification lorsque sa reconnaissance intervient principalement après l'activité et que son observation directe pourrait en transformer les conditions ?

La recherche repose sur une analyse réflexive et rétrospective de situations vécues dans ma pratique artistique. Elle met ces observations en dialogue avec les travaux consacrés à l'attention, à l'interoception, à la coordination entre perception et action et aux phénomènes d'absorption cognitive.

Cette démarche ne vise ni à établir un mécanisme physiologique ni à généraliser une expérience individuelle. Elle cherche à examiner ce que la description précise d'une situation de création permet d'interroger sur les relations entre attention et conscience corporelle.

En considérant le dessin depuis ce qui devient perceptible lorsqu'il s'interrompt, cet article propose un déplacement du regard porté sur l'activité graphique. Celle-ci n'est plus seulement étudiée à travers les formes produites ou les perceptions mobilisées pendant leur réalisation, mais également à travers les variations de l'expérience corporelle qui accompagnent le geste.

Le dessin devient ainsi un terrain d'investigation des relations entre action, attention et accès conscient aux sensations du corps.

2. Méthodologie de recherche-création

2.1. *Une recherche issue de la pratique artistique*

Cette recherche prend naissance dans ma pratique du dessin, à partir d'une expérience perceptive récurrente qui ne résulte d'aucune intention expérimentale.

La question étudiée n'a pas été formulée avant l'activité artistique. Elle émerge d'une différence identifiée rétrospectivement entre l'engagement dans le dessin et le moment où celui-ci s'interrompt.

Le dessin occupe donc une double place. Il constitue l'activité dans laquelle le phénomène apparaît et le contexte depuis lequel cette expérience devient un objet de réflexion.

La démarche ne consiste pas à appliquer une théorie préexistante à la création, mais à examiner ce que celle-ci permet de questionner.

Cette approche relève d'une recherche-création située. La pratique conserve sa finalité artistique, tandis que l'analyse réflexive permet d'en dégager une interrogation sur les relations entre attention, action et perception corporelle.

2.2. *Constitution et statut du matériau d'analyse*

Le matériau de cette recherche est constitué de descriptions rétrospectives d'expériences récurrentes issues de ma pratique.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Ces observations n'ont pas été recueillies selon un protocole préétabli ni consignées dans un journal systématique. Elles ne constituent donc pas un ensemble de données permettant une comparaison quantitative, une analyse de fréquence ou une estimation de l'intensité des phénomènes décrits.

Le travail méthodologique consiste à distinguer les éléments qui peuvent être rapportés sans leur attribuer immédiatement une explication : l'engagement dans l'activité graphique, la moindre perception consciente de certaines sensations corporelles et leur manifestation lorsque le dessin s'interrompt.

L'analyse distingue trois niveaux :

- l'expérience telle qu'elle est rapportée ;
- la reconstruction rétrospective de la période pendant laquelle certaines sensations n'étaient pas remarquées ;
- les hypothèses formulées pour examiner cette différence perceptive.

Cette distinction est fondamentale. Le fait de constater une sensation après l'interruption du dessin ne permet pas de connaître directement son intensité ou son traitement pendant la période précédente.

La description rétrospective constitue donc un matériau d'analyse, mais elle ne peut être assimilée à une observation continue du phénomène.

2.3. *La course à pied comme situation de contraste*

La course à pied intervient comme une situation de contraste issue de mon expérience quotidienne, et non comme une condition expérimentale contrôlée.

Lorsque je cours, mon attention accompagne les variations respiratoires, les tensions musculaires et l'évolution de la fatigue. Ces sensations participent aux ajustements nécessaires à la poursuite de l'effort.

Dans le dessin, certaines informations relatives à l'état du corps deviennent moins accessibles, alors que les coordinations visuelles, motrices et sensorielles nécessaires au geste demeurent mobilisées.

Cette comparaison permet de préciser une différence éprouvée entre deux pratiques familières.

Elle ne permet toutefois pas d'attribuer cette différence à la seule orientation de l'attention. Les deux activités diffèrent également par leurs contraintes physiques, leurs rythmes, leurs postures, leurs objectifs et les informations nécessaires à leur accomplissement.

La course à pied constitue ainsi un contraste descriptif, et non une preuve comparative.

2.4. *L'interruption du dessin comme repère temporel*

L'interruption du dessin constitue le principal repère temporel de cette recherche.

C'est lorsque l'activité cesse que certaines sensations corporelles deviennent perceptibles et conduisent à interroger leur moindre présence dans l'expérience consciente pendant le travail.

Cette transition ne fournit pas une mesure de l'évolution des signaux corporels. Elle ne permet pas de déterminer si leur intensité s'est modifiée ou si leur accès à la conscience a varié sous l'effet de l'attention.

Elle constitue néanmoins un point d'appui descriptif : l'expérience corporelle après l'interruption diffère de celle qui peut être rapportée de la période précédente.

La particularité de cette observation tient à son caractère rétrospectif.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Le phénomène n'est pas directement suivi pendant son déroulement. Il devient objet de recherche à partir du contraste identifié lorsque le geste s'arrête.

2.5. *Démarche d'analyse et dialogue interdisciplinaire*

L'analyse s'organise en trois étapes complémentaires.

La première consiste à décrire les situations rapportées en distinguant l'expérience vécue de ses interprétations possibles.

La deuxième vise à préciser les dimensions perceptives concernées. La faim, la fatigue, les tensions musculaires et les informations nécessaires à la coordination du geste ne relèvent pas d'une modalité sensorielle unique. Leur distinction évite de considérer la perception corporelle comme un phénomène homogène.

La troisième consiste à mettre les observations en dialogue avec les recherches consacrées à l'attention, à l'interoception, aux relations entre perception et action, à la conscience corporelle et à l'absorption cognitive.

Cette confrontation ne vise pas à confirmer une explication préalable. Elle permet d'identifier les concepts susceptibles d'éclairer l'expérience, de préciser les hypothèses envisageables et de reconnaître ce qui demeure indéterminé.

Le dialogue entre pratique artistique et sciences cognitives se construit ainsi sans subordonner l'une à l'autre : l'expérience du dessin fait émerger le problème, tandis que les connaissances scientifiques contribuent à en examiner la portée.

2.6. *Limites de la démarche*

Cette recherche repose sur l'expérience d'une seule artiste.

Elle ne comporte ni mesures physiologiques, ni suivi standardisé des sensations pendant l'activité, ni comparaison expérimentale entre dessin et course à pied.

Le caractère rétrospectif du matériau ne permet pas de déterminer précisément le moment où certaines sensations deviennent moins accessibles.

Les effets éventuels de la durée du travail, de la posture, de la fatigue préalable, de l'environnement ou d'autres facteurs contextuels ne peuvent être isolés.

Ces limites empêchent de conclure à un mécanisme causal ou de généraliser les observations à d'autres artistes.

Elles définissent la portée d'une recherche fondée sur une expérience située : identifier un phénomène, le décrire avec précision et formuler des questions susceptibles d'être approfondies par d'autres méthodes.

La recherche-création ne cherche donc pas à remplacer l'investigation expérimentale. Elle permet de faire émerger, depuis l'expérience même de la création, un problème dont l'examen peut enrichir le dialogue entre art et sciences.

3. Le corps engagé, les sensations absentes

3.1. *L'attention dans le geste graphique*

Lorsque je dessine, mon attention s'engage dans une relation continue entre ce que je regarde, ce que ma main accomplit et ce qui apparaît sur la surface.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Une intervention modifie les rapports entre les formes, une variation de pression transforme l'intensité d'un trait, un déplacement du regard fait apparaître une relation qui n'était pas encore perceptible.

Le dessin se construit dans cette succession d'ajustements où chaque modification transforme les conditions de la suivante.

Je ne formule pas nécessairement les décisions qui accompagnent ces transformations. Certaines apparaissent dans la continuité du geste, avant que je puisse les traduire en mots.

La main poursuit, le regard revient, un équilibre se déplace.

L'attention circule entre ce qui est déjà inscrit et ce qui demeure à faire, sans que chaque intervention exige une délibération consciente.

Mon corps participe entièrement à cette activité. Les doigts modulent la pression exercée sur l'outil, les mouvements s'adaptent à la résistance du support, la posture accompagne la durée du travail.

Pourtant, cet engagement ne s'accompagne pas d'une perception continue de toutes les sensations relatives à mon état physique.

3.2. *Les sensations qui ne sont plus remarquées*

Au cours du dessin, certaines manifestations corporelles cessent d'occuper une place identifiable dans mon expérience.

Je peux poursuivre mon travail sans remarquer la faim, la fatigue ou les tensions liées au maintien prolongé d'une posture.

Cette modification ne correspond pas à une décision de mettre mon corps à distance. Je ne cherche pas à ignorer ce que je ressens.

Mon attention demeure engagée dans le dessin, et certaines sensations ne se présentent plus à ma conscience.

Je ne perçois pas leur disparition comme un événement. Aucun moment identifiable ne sépare une sensation encore présente d'une sensation qui ne serait plus remarquée.

Pendant que je dessine, cette modification ne constitue pas elle-même un objet d'attention.

D'autres informations corporelles demeurent pourtant nécessaires. Je continue à ajuster mes mouvements, à sentir la résistance de l'outil et à moduler la pression de ma main.

La précision du geste suppose une activité sensorimotrice continue, tandis que certaines manifestations de mon état corporel restent en dehors de ce que je remarque.

Ce contraste ne sépare donc pas le corps de l'activité créatrice. Il distingue les informations mobilisées dans l'accomplissement du geste de certaines sensations qui ne deviennent plus consciemment perceptibles pendant le travail.

3.3. *Lorsque le geste s'interrompt*

L'interruption du dessin introduit une modification dans mon expérience corporelle.

La faim, la fatigue ou les tensions musculaires peuvent alors se manifester avec une intensité inattendue.

Ce qui n'occupait aucune place identifiable pendant l'activité devient soudainement sensible.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Ce moment possède une force particulière.

Je découvre l'état de mon corps alors que je viens de cesser une activité dans laquelle il était pourtant continuellement engagé.

Le contraste entre l'attention portée au dessin et les sensations qui apparaissent à l'arrêt peut être saisissant.

Je ne retrouve pas nécessairement une sensation dont j'aurais consciemment constaté l'éloignement.

Je découvre quelque chose que je n'avais pas remarqué manquer.

L'interruption ne succède pas à une absence reconnue : elle rend cette absence apparente identifiable après coup.

Ce retour ne permet pas de savoir si les sensations se sont intensifiées à l'arrêt ou si elles sont devenues plus accessibles.

Il constitue néanmoins un changement immédiatement éprouvé dans la manière dont mon corps se manifeste à ma conscience.

3.4. *Le contraste avec la course à pied*

Lorsque je cours, mon rapport aux sensations corporelles est différent.

Je perçois les variations de mon souffle, les tensions musculaires et l'évolution de la fatigue. Ces manifestations participent aux ajustements de l'effort et accompagnent mon attention tout au long de l'activité.

Dans le dessin, mon attention se déploie principalement dans les relations entre le regard, la main et la surface.

Les informations corporelles nécessaires au geste demeurent mobilisées, mais certaines sensations relatives à mon état physique deviennent moins perceptibles.

Ces deux activités ne s'opposent pas par la présence ou l'absence du corps. Elles engagent toutes deux des coordinations sensorielles et motrices.

Ce qui varie est la manière dont certaines manifestations corporelles occupent ma conscience.

La comparaison fait apparaître une différence entre l'attention portée aux sensations qui accompagnent l'effort et celle qui se déploie dans l'accomplissement du dessin.

Elle permet de situer l'expérience décrite sans en faire une caractéristique générale de l'une ou l'autre activité.

3.5. *Une expérience reconnue depuis son interruption*

La singularité de cette expérience tient au décalage entre son déroulement et sa reconnaissance.

Pendant le dessin, je ne constate pas directement la moindre accessibilité de certaines sensations.

Leur manifestation à l'arrêt me conduit à interroger rétrospectivement la période précédente.

Cette reconnaissance différée distingue deux dimensions de l'expérience : ce qui peut être vécu sans devenir un objet d'attention explicite et ce qui devient ensuite accessible à la réflexion.

Je ne peux désigner le moment où certaines sensations ont cessé d'être remarquées, mais je peux décrire la différence entre les deux moments.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

L'interruption occupe ainsi une place décisive. Elle ne fournit pas une connaissance directe des processus corporels qui se déroulaient pendant le dessin ; elle rend identifiable une différence dans mon expérience perceptive.

Cette observation conduit à une interrogation plus large : comment une activité qui mobilise continuellement le corps peut-elle s'accompagner d'une moindre conscience de certaines de ses manifestations ?

Le dessin ne constitue pas ici une démonstration d'un mécanisme attentionnel.

Il donne accès à une situation singulière dans laquelle l'engagement dans l'action et la perception consciente de l'état corporel ne se superposent pas entièrement.

C'est cette relation que l'analyse scientifique doit examiner.

4. Attention, interoception et absorption dans l'activité créatrice

4.1. *La pluralité des informations corporelles*

L'expérience décrite dans cette recherche conduit à distinguer les différentes informations qui participent à la perception et à la régulation du corps.

La faim, la fatigue, les tensions musculaires, la position des membres et les sensations liées au contact avec l'outil ne relèvent pas d'une modalité perceptive unique.

L'interoception concerne les processus par lesquels le système nerveux détecte, interprète et intègre les signaux relatifs à l'état interne de l'organisme.

Khalsa et ses collaborateurs (2018) soulignent que ces processus peuvent intervenir à des niveaux conscients et non conscients. La perception explicite d'une sensation ne représente donc qu'une dimension du traitement des informations intéroceptives.

La proprioception intervient notamment dans les informations relatives à la position et au mouvement du corps.

Les sensations tactiles participent aux relations entre la main, l'outil et le support.

La fatigue constitue une expérience complexe, tandis que les tensions musculaires peuvent engager plusieurs dimensions somatosensorielles.

Dans ma pratique du dessin, certaines de ces informations demeurent disponibles : je module la pression de ma main, j'ajuste la direction d'un mouvement et je réponds aux résistances du support.

Parallèlement, je peux ne plus remarquer la faim, la fatigue ou certaines tensions musculaires.

Cette coexistence invite à distinguer les informations corporelles impliquées dans la conduite du geste de celles qui renseignent sur mon état physique et qui ne deviennent pas nécessairement conscientes pendant l'activité.

4.2. *Attention visuelle et coordination sensorimotrice*

Le dessin constitue une activité dans laquelle la perception visuelle et l'action se transforment réciproquement.

Le regard accompagne les relations entre les formes, tandis que chaque intervention graphique modifie la surface qui sera ensuite observée.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Les travaux de Goodale et Milner (1992) sur les relations entre vision et action proposent une distinction entre certaines fonctions du traitement visuel impliquées dans la perception et dans le guidage des mouvements.

Ils permettent de situer la question des opérations visuelles qui soutiennent une action sans les confondre systématiquement avec une perception consciente explicite.

Ces recherches ne portent pas directement sur le dessin ni sur les sensations corporelles étudiées ici. Elles offrent néanmoins un cadre pour réfléchir à la diversité des processus engagés dans une activité graphique.

Dans mon expérience, la précision du geste ne dépend pas d'une attention volontaire portée à chaque mouvement.

Certaines coordinations se poursuivent dans la continuité de l'activité, tandis que mon regard demeure engagé dans les transformations de la surface.

Cette organisation soulève une question : comment l'attention se distribue-t-elle entre les informations nécessaires à l'action et celles qui concernent l'état du corps ?

Le dessin offre une situation concrète dans laquelle l'activité sensorimotrice demeure soutenue alors que certaines sensations corporelles ne sont plus remarquées.

Cette coexistence constitue le point de départ de l'analyse, et non la preuve d'un mécanisme particulier.

4.3. *Le traitement des signaux et leur accès conscient*

La disponibilité d'une information corporelle et sa perception consciente ne doivent pas être confondues.

Un signal peut participer à des processus de régulation sans être explicitement identifié comme une sensation.

Les travaux de Mehling et de ses collaborateurs (2012) soulignent le caractère multidimensionnel de la conscience intéroceptive.

Remarquer une sensation, orienter son attention vers elle et l'interpréter constituent des dimensions distinctes de l'expérience corporelle.

Cette distinction permet d'examiner plus précisément ce qui se produit dans ma pratique.

Lorsque je dessine, je ne décide pas d'ignorer la faim ou la fatigue. Ces sensations ne constituent simplement plus des éléments identifiables de mon expérience consciente.

Cette observation conduit à interroger la place occupée par certaines informations dans l'organisation de l'attention, sans supposer une diminution générale de la sensibilité corporelle.

Il reste toutefois impossible de déterminer, à partir de cette seule expérience, si les signaux corporels se modifient, si leur traitement évolue ou si leur accès conscient devient moins probable.

L'enjeu scientifique réside précisément dans cette distinction entre l'activité corporelle, le traitement des informations qui en proviennent et la possibilité d'en prendre conscience.

4.4. *L'absorption dans l'activité créatrice*

L'engagement prolongé dans le dessin conduit à examiner la notion d'absorption attentionnelle.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Mon attention accompagne une succession de transformations graphiques dans laquelle le regard, le mouvement et les décisions perceptives demeurent étroitement liés.

Les travaux consacrés au *flow* proposent des modèles permettant d'étudier certains états d'engagement intense dans une activité.

Dietrich (2004) examine notamment les relations possibles entre l'expérience de flow et différents processus cognitifs impliqués dans la conduite de l'action.

Ce rapprochement demeure exploratoire.

L'expérience décrite ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation permettant de l'identifier à un état de flow.

L'absorption constitue donc une piste conceptuelle, non une caractérisation expérimentale de ma pratique.

Elle permet néanmoins d'envisager qu'un engagement soutenu dans les opérations graphiques puisse s'accompagner d'une modification de la disponibilité consciente d'informations qui ne participent pas directement à la tâche.

L'intérêt de cette hypothèse tient à la coexistence d'une activité corporelle continue et d'une moindre perception de certaines manifestations de l'état physique.

Le dessin mobilise le corps dans l'action sans que cette mobilisation implique une attention équivalente à toutes ses sensations.

4.5. *L'interruption et la transformation de l'expérience corporelle*

Lorsque le dessin s'interrompt, certaines sensations deviennent perceptibles avec une intensité qui contraste avec leur absence apparente pendant l'activité.

Cette transition constitue le principal point d'appui de l'observation.

Une première hypothèse concerne la modification des exigences attentionnelles. L'arrêt du travail graphique pourrait rendre certaines informations corporelles plus disponibles à la conscience.

Une deuxième possibilité concerne l'évolution des sensations elles-mêmes. La fatigue, la faim ou les tensions musculaires peuvent se transformer au cours du temps, indépendamment de leur perception consciente.

Ces deux dimensions peuvent également intervenir conjointement.

Les travaux de Seth (2013) sur l'inférence intéroceptive proposent un cadre dans lequel la perception corporelle consciente ne résulte pas d'une simple réception passive des signaux internes, mais implique des processus d'interprétation.

Cette perspective élargit la réflexion sans fournir d'explication directe du phénomène observé.

L'interruption du dessin apparaît ainsi comme une transition entre deux expériences perceptives.

Elle rend identifiable un contraste qui échappait à l'observation pendant l'activité, sans permettre de déterminer à elle seule les processus responsables de cette différence.

4.6. *Une hypothèse de redistribution attentionnelle*

Les distinctions précédentes permettent de formuler une hypothèse : l'engagement soutenu dans le dessin pourrait s'accompagner d'une redistribution de l'attention entre différentes catégories d'informations sensorielles.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Les informations visuelles et sensorimotrices nécessaires à la réalisation du dessin demeureraient fortement mobilisées, tandis que certaines sensations relatives à l'état du corps deviendraient moins accessibles à la conscience.

Cette hypothèse ne suppose ni une suppression des signaux corporels ni une suspension générale de l'interoception.

Elle concerne la relation entre les exigences de l'activité et la place occupée par certaines sensations dans l'expérience consciente.

Il importe également de distinguer l'hypothèse d'une redistribution attentionnelle de l'observation qui la motive.

L'expérience rapportée établit un contraste subjectif entre deux moments. Elle ne démontre pas que l'attention constitue la cause de ce contraste.

D'autres facteurs, notamment l'évolution de l'état corporel au cours de l'activité, peuvent contribuer au phénomène.

La particularité de cette recherche tient au fait que cette question émerge d'une pratique artistique.

Le dessin fait apparaître une situation dans laquelle la participation du corps à l'action et la conscience de son état ne se superposent pas entièrement.

Cette observation ouvre une interrogation susceptible d'être approfondie par d'autres méthodes : dans quelles conditions une activité graphique soutenue est-elle associée à des variations de l'accès conscient à certaines sensations corporelles, alors même que les informations nécessaires à la coordination du geste demeurent mobilisées ?

La contribution de cette recherche-création réside dans la formulation de ce problème.

Elle ne consiste pas à démontrer l'existence d'un mécanisme de redistribution attentionnelle, mais à rendre identifiable une relation perceptive qui, dans le déroulement même du dessin, demeure difficile à observer.

L'expérience artistique ne vient donc pas simplement illustrer des connaissances scientifiques préexistantes.

Elle fait émerger une question à laquelle ces connaissances permettent de donner une formulation plus précise, sans en épuiser la singularité.

5. Discussion : ce que l'expérience du dessin apporte à la compréhension de l'attention corporelle

5.1. *Agir avec son corps et percevoir son état*

L'expérience étudiée conduit à distinguer la participation du corps à l'action de la conscience explicite de certaines manifestations de son état.

Dans le dessin, les informations nécessaires à la coordination du geste demeurent mobilisées, alors que la faim, la fatigue ou certaines tensions musculaires peuvent ne plus être remarquées.

Cette distinction ne suppose pas deux fonctionnements corporels indépendants.

Elle souligne que les informations utilisées dans l'accomplissement d'une activité et celles qui occupent une place identifiable dans l'expérience consciente ne se superposent pas nécessairement.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

La question n'est donc pas de savoir si le corps demeure présent dans le dessin. Sa participation est constante.

Elle concerne plutôt les conditions dans lesquelles certaines manifestations corporelles deviennent perceptibles au cours d'une activité qui engage simultanément la vision, le mouvement et l'attention.

Cette coexistence constitue un premier point de discussion : la mobilisation sensorimotrice ne renseigne pas, à elle seule, sur la manière dont l'état corporel est consciemment éprouvé.

5.2. *Une expérience reconnue depuis ce qui lui succède*

La singularité de cette expérience réside dans son organisation temporelle.

Pendant le dessin, je ne constate pas directement la moindre accessibilité de certaines sensations.

Leur manifestation lorsque l'activité s'interrompt conduit à interroger rétrospectivement la période précédente.

Cette reconnaissance différée distingue le déroulement de l'expérience de la possibilité d'en construire une connaissance.

Je ne retrouve pas le souvenir d'une sensation que j'aurais volontairement écartée.

Je constate, depuis son retour, qu'elle n'occupait pas de place identifiable dans mon expérience pendant le dessin.

L'interruption constitue ainsi un point d'observation particulier.

Elle ne donne pas accès à l'intégralité de ce qui s'est produit pendant l'activité, mais elle rend possible la formulation d'une différence qui ne pouvait être directement constatée dans son déroulement.

Cette situation soulève une question méthodologique : comment étudier une modification de l'expérience consciente lorsqu'elle n'est reconnue qu'à partir d'un état perceptif ultérieur ?

La temporalité ne constitue donc pas un simple élément du récit.

Elle participe à la définition même du phénomène étudié, puisque le moment où celui-ci devient reconnaissable diffère du moment auquel il est rétrospectivement rapporté.

5.3. *La pratique artistique comme origine du questionnement*

Dans cette recherche, le dessin n'a pas été utilisé pour produire intentionnellement un effet perceptif.

Le phénomène apparaît au sein d'une pratique dont la finalité demeure artistique.

Cette origine est déterminante pour la construction du problème.

Les transformations graphiques, les ajustements du geste et l'engagement du regard se développent conjointement, sans avoir été isolés pour les besoins de l'observation.

La recherche-création permet de partir de cette situation dans sa complexité, puis d'identifier progressivement les dimensions qui peuvent être mises en dialogue avec les sciences cognitives.

Sa contribution ne consiste pas à confirmer une théorie préexistante.

Elle réside dans la possibilité de faire émerger une question depuis une activité qui n'avait pas été organisée pour l'étudier.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Les connaissances scientifiques permettent ensuite de préciser les distinctions conceptuelles nécessaires à son examen.

La relation entre art et sciences ne repose donc pas sur une application unilatérale de la théorie à la pratique : l'expérience artistique participe à la formulation du problème, tandis que l'analyse scientifique contribue à en définir les termes et les limites.

Le dessin n'est ainsi ni un simple exemple ni un dispositif expérimental.

Il constitue la pratique depuis laquelle une interrogation sur l'accès conscient aux sensations corporelles devient possible.

5.4. *La portée de l'interprétation*

Les observations reposent sur une expérience personnelle récurrente, décrite rétrospectivement et sans mesures physiologiques ou attentionnelles.

Elles ne permettent pas d'identifier les mécanismes responsables du contraste perceptif rapporté.

La modification des exigences attentionnelles constitue une hypothèse, mais d'autres facteurs peuvent intervenir, notamment la durée du travail, la posture ou l'évolution des sensations elles-mêmes.

La comparaison avec la course à pied précise la différence éprouvée entre deux activités familières sans permettre d'isoler une variable explicative.

Il serait également excessif de considérer que l'expérience décrite caractérise le dessin en général.

D'autres artistes pourraient rapporter des expériences différentes, et l'accessibilité consciente des sensations pourrait varier chez une même personne selon les conditions de pratique.

La portée de cette recherche réside donc dans la description d'une expérience située, l'identification des distinctions nécessaires à son analyse et la formulation d'un problème susceptible d'être approfondi.

5.5. *Observer une expérience sans en modifier les conditions*

L'étude de ce phénomène soulève une difficulté méthodologique particulière.

Pour examiner les variations de perception corporelle pendant le dessin, il serait nécessaire de recueillir des informations sur les sensations éprouvées au cours de l'activité.

Or, demander à une personne de porter régulièrement attention à sa faim, à sa fatigue ou à ses tensions musculaires pourrait modifier l'orientation de son attention.

Le dispositif d'observation risquerait alors de transformer le phénomène étudié.

Une activité dans laquelle certaines sensations ne sont pas spontanément remarquées deviendrait une activité où leur perception est explicitement sollicitée.

Cette difficulté invite à distinguer l'expérience spontanée des effets éventuels de son observation.

Une investigation complémentaire pourrait s'appuyer sur des descriptions recueillies immédiatement après des séquences de dessin, afin de limiter certains effets de la reconstruction rétrospective.

Elle pourrait également comparer des périodes d'activité et d'interruption, tout en documentant la durée du travail, les postures adoptées et les conditions de pratique.

Des mesures complémentaires pourraient aider à distinguer, au moins partiellement, l'évolution de l'état corporel de celle de son expérience consciente.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Toutefois, aucun de ces dispositifs ne serait neutre. La présence d'un observateur, la consigne de décrire les sensations ou l'introduction d'un instrument de mesure pourraient modifier l'engagement dans l'activité graphique.

L'enjeu ne serait donc pas seulement de mesurer des variations de conscience corporelle, mais de comprendre dans quelles conditions elles peuvent être observées sans transformer excessivement l'engagement créateur qui leur donne lieu.

5.6. *Ce que la recherche-création rend possible*

Cette recherche ne permet pas d'affirmer que le dessin suspend les sensations corporelles.

Elle met en évidence, dans une pratique singulière, un contraste entre la mobilisation continue du corps et la moindre perception consciente de certaines manifestations de son état.

La particularité de ce contraste tient à sa reconnaissance différée.

Ce qui n'était pas remarqué pendant le dessin devient identifiable depuis le moment où l'activité cesse.

Cette temporalité introduit une difficulté qui dépasse la seule description de mon expérience : comment étudier une variation de conscience corporelle lorsque l'attention nécessaire à son observation risque elle-même de modifier cette variation ?

La recherche-création permet de faire émerger cette question sans prétendre la résoudre.

Elle donne accès à une situation concrète dans laquelle les relations entre action, attention et perception corporelle deviennent problématiques.

Les sciences cognitives peuvent contribuer à préciser les hypothèses et à concevoir des investigations complémentaires.

L'expérience artistique, quant à elle, participe à l'identification du phénomène et à la formulation des conditions dans lesquelles il pourrait être étudié.

La contribution de cette recherche se situe dans cette articulation : le dessin ne vient pas illustrer une explication déjà constituée.

Il fait apparaître une difficulté perceptive et méthodologique dont l'examen demande un dialogue entre pratique artistique et investigation scientifique.

6. Conclusion générale

Cette recherche prend appui sur une expérience récurrente de ma pratique artistique : lorsque je suis profondément engagée dans le dessin, certaines sensations corporelles, notamment la faim, la fatigue ou les tensions musculaires, ne sont plus consciemment remarquées.

Leur manifestation au moment où j'interromps l'activité me conduit à reconnaître rétrospectivement cette différence.

L'analyse met en évidence une distinction entre la mobilisation du corps dans l'action et la conscience explicite de certaines manifestations de son état.

Le regard, la main et les coordinations sensorimotrices demeurent engagés dans la réalisation graphique, sans que cette activité implique une attention équivalente à l'ensemble des sensations corporelles.

La singularité du phénomène tient à sa temporalité.

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr

Je ne constate pas directement la moindre présence de certaines sensations pendant le travail.

C'est leur perception après l'interruption qui rend identifiable le contraste.

Cette reconnaissance différée permet d'interroger la période précédente, sans en restituer intégralement le déroulement.

Les concepts d'interoception, d'attention, de coordination entre perception et action et d'absorption cognitive offrent des perspectives pour examiner cette observation.

Ils ne permettent cependant pas de déterminer, à partir de ce seul matériau, si les sensations elles-mêmes se modifient ou si leur accès conscient varie au cours de l'activité.

La contribution de cette recherche-création réside dans l'origine du problème scientifique.

Le dessin n'a pas été mobilisé pour vérifier une hypothèse préalable.

C'est au sein de la pratique qu'une différence perceptive est devenue reconnaissable, avant d'être interrogée à l'aide de distinctions issues des sciences cognitives.

Cette démarche soulève également une difficulté méthodologique : comment étudier les variations de conscience corporelle au cours d'une activité lorsque l'attention nécessaire à leur observation risque de modifier l'expérience elle-même ?

L'apport de cette recherche ne consiste donc pas à expliquer un mécanisme, mais à identifier une situation perceptive et à préciser les conditions dans lesquelles elle pourrait être étudiée.

Je n'ai pas commencé à dessiner pour comprendre ce qui se produisait dans mon corps.

C'est en dessinant que j'ai rencontré une différence perceptive dont l'interruption du geste a rendu la reconnaissance possible.

Cette différence, initialement rencontrée dans l'expérience artistique, constitue désormais le point de départ d'une interrogation scientifique.

Le dessin ne m'a pas seulement donné des formes à regarder. Il m'a conduite à interroger ce qui, dans mon propre corps, pouvait cesser d'être perceptible pendant que je les faisais apparaître.

Références bibliographiques

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition, 13*(4), 746–761. https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002

Goodale, M. A., & Milner, A. D. (1992). Separate visual pathways for perception and action. *Trends in Neurosciences, 15*(1), 20–25. https://doi.org/10.1016/0166-2236(92)90344-8

Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., Stephan, K. E., Van den Bergh, O., Van Diest, I., von Leupoldt, A., Paulus, M. P., & Interoception Summit 2016 participants. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 3*(6), 501–513. https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLOS ONE, 7*(11), e48230. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230

Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences, 17*(11), 565–573. https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.09.007

© 2026 ISTE OpenScience – Published by ISTE Ltd. London, UK – openscience.fr