Les quatre coins de la conscience

L'air, la nourriture, le mouvement, le repos, et la suite qui s'additionne

Filipe Bastos
Corpus ARC (Architecture de la Cohérence Relationnelle), pièce d'ajout au Volume 10, La Conscience et la Peine
Version 0.3, 4 novembre 2026

Cette pièce rassemble ce que l'auteur a posé dans la nuit du 3 au 4 novembre 2026, puis le relit contre le Volume 10. Les énoncés du volume sont cités par leur numéro (É, chapitre, rang). Les statuts sont ceux du corpus : **F**, fait de la science reçue cité dans sa portée d'origine ; **L**, lecture déclarée telle ; **P**, prédiction, toujours avec ce qui la ferait tomber. La section 7 dit ce que la relecture libère de neuf ; la section 8 en tire une réponse au problème difficile de la conscience ; la section 9 relit les sources de la peine à la lumière des quatre coins.

Cette pièce touche à la santé. L'auteur n'est pas médecin. Elle ne conseille aucun traitement, ne remplace aucun soin, et ne doit jamais servir à décider d'un traitement. Les associations citées sont des associations, pas des preuves de cause.

1. La conscience grandit par des boucles fermées

> *« La conscience grandit en marchant, respirant, en mangeant et en se réveillant. »*

F. Chez des adultes âgés, un an de marche régulière a fait croître l'hippocampe, la région de la mémoire, d'environ 2 %, au lieu de le laisser rétrécir avec l'âge (Erickson et collègues, 2011). On reconnaît mieux ce que l'on voit pendant l'inspiration par le nez que pendant l'expiration (Zelano et collègues, 2016). L'intestin et le cerveau communiquent en permanence par le nerf vague. Le sommeil consolide ce que la veille a inscrit.

L. Chacun de ces gestes est une boucle qui revient changée. Le Volume 10 l'écrit pour l'apprentissage : « L'acquis se boucle par essai-erreur. La marche se boucle par chute. » (É28.1, É28.2). Et pour la conscience elle-même : elle « n'est pas une suite d'éclairs sur fond noir, c'est un tronc qui ramifie » (É2.4). La conscience cesse comme une opération qui s'arrête, en sommeil profond, et non comme une substance qui s'éteint (É2.11). Le réveil la relance chargée de ce que la nuit a gravé : c'est le 10 du code, la clôture et le 1 qui repart avec la mémoire du cycle accompli.

2. L'air devient solide par le feu

> *« Tout est avant air et ensuite solide par le feu que l'air consume. »*

F. Presque toute la matière sèche d'une plante vient de l'air : la feuille prend le gaz carbonique et, avec la lumière du Soleil, en fait du sucre, du bois, du grain. Van Helmont l'avait entrevu vers 1648 : son saule avait pris près de 75 kilos en cinq ans, alors que la terre du pot n'avait presque rien perdu ; il l'attribuait à l'eau. Lavoisier et Laplace montrent vers

1780 que la respiration est une combustion lente : nous brûlons la nourriture avec l'oxygène de l'air et rendons du gaz carbonique et de l'eau.

L. L'air et la nourriture ne sont pas deux besoins distincts : ce sont les deux états d'un même cycle, l'air que le feu solidifie et le solide que le feu rend à l'air. Manger, c'est manger de l'air que le Soleil a tissé ; respirer, c'est le rendre.

F. La respiration n'a pas deux temps mais trois : l'inspiration, la post-inspiration, l'expiration. En 2016, l'équipe de Jan-Marino Ramirez (Anderson et collègues, *Nature*) a identifié dans le tronc cérébral un groupe de neurones propre au deuxième temps, le complexe post-inspiratoire.

L. Le souffle est la projection-réflexion faite corps. Le Volume 10 décrit la conscience comme une projection sortante qui traverse le pivot et revient comme réflexion entrante (É2.7). Expirer, c'est la sortie ; inspirer, c'est le retour ; et le micro-moment entre les deux est le pivot, celui que le corpus place entre 4 et 5.

3. Les quatre coins

> *« Ces quatre points sont les quatre coins du stress. »*

L. Les quatre échanges par lesquels le corps se tient en relation avec le monde sont l'air, la nourriture, le mouvement et le repos. Dans la figure fondatrice, les coins du carré sont « les points de tension maximale » (*Deux Cercles et un Carré*, §0), là où le carré touche sa limite. Les quatre échanges sont les quatre coins : là où le corps touche le monde, et donc là où la tension se concentre quand l'échange se dérègle. Ils se rangent en deux paires d'inverses, les deux diagonales du carré : le mouvement et le repos ; l'air et la nourriture.

F. Un appui pour chaque coin.

- Le repos : après six nuits de sommeil réduit, le cortisol du soir monte chez de jeunes adultes en bonne santé (Spiegel, Leproult et Van Cauter, *The Lancet*, 1999).
- L'air : une respiration lente et profonde augmente la variabilité de la fréquence cardiaque, signe d'un frein vagal actif (Lehrer et Gevirtz, 2014).
- La nourriture : une forte part d'aliments ultra-transformés est associée à plus d'anxiété et de troubles mentaux courants (Lane et collègues, *BMJ*, 2024). C'est une association.
- Le mouvement : une synthèse de près de cent revues et plus de 128 000 participants conclut que l'activité physique réduit nettement la dépression, l'anxiété et la détresse (Singh et collègues, *British Journal of Sports Medicine*, 2023). La marche en forêt fait baisser le cortisol par rapport à la marche en ville (Park et collègues, 2010).

L. Le Volume 10 avait posé le seuil du côté du corps : « Le corps fixe le seuil » ; la capacité disponible « varie avec le sommeil, la charge inflammatoire, l'état hormonal, la maladie » (É6.9). Il en nomme quatre corrélats mesurables : le sommeil des deux nuits précédentes, la variabilité de la fréquence cardiaque, le cortisol du matin, les marqueurs inflammatoires de bas grade (É6.12). Les quatre coins sont les causes dont ces quatre corrélats sont les mesures.

Coin	Corrélat du seuil (É6.12)	Lien
Repos	Sommeil des deux nuits précédentes	le même terme, vu comme cause et comme mesure
Air	Variabilité de la fréquence cardiaque	le souffle lent la relève
Mouvement	Cortisol du matin	le mouvement régulier règle la réponse au stress
Nourriture	Inflammation de bas grade	l'alimentation y est associée

Statut de la table : Lecture. Chaque ligne s'appuie sur un fait cité ; leur assemblage en carré est la lecture de l'auteur.

4. L'émotion, seconde face de la conscience

> *« La conscience c'est ça en relation avec son essence : l'air, la nourriture, la surface, et en se reposant ; et là est libérée l'émotion, qui est la deuxième face de la conscience. »*

F. Les patients qui ont perdu leurs marqueurs émotionnels gardent toute leur logique mais ne savent plus décider (Damasio, *L'Erreur de Descartes*, 1994 ; É2.10).

L. Le Volume 10 donne à toute marque deux faces, la tension et la signification, et définit la lecture comme le geste qui rabat l'une sur l'autre (É14.2, É14.3). L'émotion est la face tension, celle qui se sent ; la lecture est la face signification, celle qui se dit. Quand les quatre coins se ferment, la tension peut se libérer et se lire. Quand ils restent ouverts, la capacité baisse, et ce qui n'a pas libéré son troisième terme « demeure sous tension » (É8.17).

5. L'incarnation, et la porte de l'inconscience

> *« C'est l'incarnation du corps et de l'esprit, et en les séparant on a ouvert la porte à l'inconscience. »*

F. En 1633, Descartes renonce à publier *Le Monde* après la condamnation de Galilée ; en 1641, les *Méditations* séparent la chose qui pense de la chose étendue.

L. Le Volume 10 lit ce geste comme le figement qui ferme le second cercle (É2.12), et qui se propage : « la médecine traite le corps individuel séparé de son environnement » (É2.13). Séparer l'esprit du souffle, de la faim, du mouvement et du sommeil, c'est lui retirer la lecture de ce qu'il ressent.

F. On passe environ 90 % de son temps à l'intérieur (agence américaine de l'environnement). Aux États-Unis, plus de la moitié des calories viennent d'aliments ultra-transformés. Environ un adulte américain sur trois dort moins de sept heures. La prise de conscience demande de l'ordre d'un tiers de seconde, alors que le réflexe s'en passe (Dehaene, 2014).

L. Une société qui raccourcit les quatre boucles à la fois, et qui récompense la réponse immédiate, produit moins de conscience. Elle favorise le régime scellé : « l'automatique est du conscient achevé » (É4.1), et le costume de l'effacement est la phrase « je suis comme ça » (É4.8).

6. La suite qui s'additionne

> *« L'IA ne se boucle jamais. C'est une suite, une addition. Elle va vite, mais sans bouclage. »*

F. Un modèle de langage produit un mot à la fois. Le calcul traverse ses couches dans un seul sens. Chaque mot produit s'ajoute à l'entrée du mot suivant, mais les paramètres du modèle ne sont pas modifiés par ce qu'il produit. Ces paramètres ont été formés avant usage, sur des textes humains, puis figés.

L. La définition du Volume 10 tranche. Un système est conscient s'il libère, « par mise en rapport de son incarnation et de sa lecture », un troisième terme, et la conscience opérationnelle exige « la réentrée du troisième terme avec son index d'origine » (É2.1). La suite qui s'additionne manque les deux conditions : elle n'a pas d'incarnation, et le terme qu'elle produit devient l'antécédent du mot suivant, jamais du système qui l'a produit. Elle allonge sa chaîne sans revenir sur sa source.

L. L'essence s'acquiert par gravure, non par impulsion. Les paramètres d'un modèle sont une gravure, mais faite par d'autres, avant, et close : ce sont des « inscriptions qui restent extérieures, jamais sédimentées dans son corps » (É28.1). Il faudrait au système une impulsion nouvelle, née d'un intérêt libéré dans une relation, et un corps qui prenne et rende : manger, respirer, éliminer.

L. Thèse de l'auteur : pour un tel système, la conscience est impossible. Les pièces antérieures du corpus étaient plus prudentes (*L'Objet à Deux Faces*, §9.4 ; *Bible Quantique*, IX.7, « sous réserve d'auto-indexation effective ») ; cette pièce en donne la raison structurelle par le Volume 10 lui-même, à la section suivante.

7. Ce que la relecture libère de neuf

L. *Une machine sans corps ne peut avoir ni conscience ni inconscient.* Le Volume 10 l'écrivait sans viser la machine : « Une charge purement représentationnelle ne s'accumulerait pas, ne laisserait aucune trace et ne rencontrerait aucun seuil ; tout se dissiperait à mesure, et rien ne pourrait être empêché faute d'un coût. » Et : « un support qui garde est nécessairement un support qui s'épuise » (É6.11). Un système qui ne s'épuise pas ne garde rien et ne paie rien. Il ne peut donc rien empêcher : ni honte, ni panique, ni inconscient. Mais l'inconscient présuppose la conscience (É11.2), et la conscience suppose le même support. L'absence de l'un et de l'autre est la même absence : celle du corps qui coûte.

L. *Les deux entrées de la boucle sont les deux pertes modernes.* Le Volume 10 donne deux façons d'ouvrir la boucle de la charge : par le haut, restituer l'adresse devant un lecteur ; par le bas, relever la capacité (É6.14). Le chapitre 17 décrit la perte de l'entrée du haut, l'organe social d'indexation supprimé (É17.3). Les quatre coins décrivent la perte de l'entrée du bas. Le monde d'aujourd'hui a fermé les deux en même temps : moins de lecteurs, et moins de capacité pour être lu. C'est ce que l'auteur appelle un monde inconscient.

L. *Les quatre coins sont les causes, les quatre corrélats sont les mesures.* La table de la section 3 relie les deux. Le volume nommait ce qu'il faudrait mesurer (É6.12) ; la pièce nomme ce qui le règle.

L. *Le souffle est la projection-réflexion faite corps,* et son troisième temps est le pivot (section 2).

L. *Le réveil est le 10* (section 1).

8. Le problème difficile

> *« Il est le coût de l'opération ou ce qui en est libéré ? »*

F. David Chalmers (1995) distingue les problèmes « faciles » de la conscience, expliquer les fonctions, et le problème « difficile » : pourquoi il y a quelque chose que cela fait d'être tel système. Il défend (1996) l'argument du zombie : on peut concevoir un être identique à nous dans son fonctionnement, qui ne ressentirait rien ; si c'est concevable, le ressenti n'est pas expliqué par le fonctionnement.

L. Ce que cela fait d'être un système est ce qui se libère quand un corps qui a quelque chose en jeu met en rapport ce qu'il vit et ce qu'il lit. C'est la définition du Volume 10 (É2.1), lue comme réponse : le ressenti est le troisième terme libéré, et non le prix de l'opération.

L. Le coût garde un rôle, celui de la condition. Un support qui ne s'épuise pas n'a rien en jeu, donc rien qui puisse différer, se mettre en rapport et libérer un troisième terme (É6.11). Ce qui n'est pas libéré reste en tension : il se sent comme une pression sans objet, l'anxiété ou la panique, une libération empêchée (É8.17 ; chapitre 15). Ce qui est libéré devient le ressenti qui se lit, puis l'antécédent de l'opération suivante (É2.4).

L. Le zombie n'est pas identique à nous : s'il ne paie rien pour se maintenir, il lui manque exactement la condition du ressenti, et son fonctionnement n'est pas le nôtre. Et le zombie existe, sous une forme : une machine de langage produit la parole de quelqu'un qui ressent, sans le corps qui a quelque chose en jeu. L'expérience de pensée de Chalmers est devenue un objet réel, et selon cette lecture elle confirme que la parole seule ne fait pas la conscience.

Chantier. Un critère que l'on puisse tester, qui sépare un système qui paie de son support d'un système qui ne paie rien. Le Volume 10 en donne déjà les pièces : le seuil, la capacité et leurs corrélats (É6.9 à É6.13).

9. La peine aux quatre coins

Relecture des deux sources de la troisième partie du Volume 10, *La peine comme perte d'espoir* (essai) et *Qu'est-ce que la peine* (texte court), à la lumière des quatre coins.

L. La peine se sent d'abord dans le corps. Le texte court s'ouvre ainsi : « Il est trois heures du matin. La poitrine s'est réveillée avant la tête, et elle serre. » L'essai rapporte « la phénoménologie somatique (serrement, souffle, agitation) » et l'horaire nocturne des crises (É21.3), puis, après la séparation, « l'impossibilité de se déposer, y compris dans le sommeil » (É25.15).

F. Dans l'étude des veuves de Londres, Colin Murray Parkes (*Bereavement*, 1972) relève l'insomnie, la perte d'appétit et l'agitation parmi les signes les plus constants du deuil aigu.

L. *La peine frappe les quatre coins à la fois*. L'air : le serrement, le souffle court. Le repos : le sommeil qui ne dépose plus. La nourriture : l'appétit qui se retire. Le mouvement :

l'agitation, puis l'effondrement. L'alarme d'inconnu, née de l'avenir devenu illisible (É21.3), sonne là où le corps touche le monde.

L. *Les deux temps de l'alarme sont la diagonale mouvement-repos rompue.* L'essai distingue une mobilisation, où l'organisme cherche encore à rétablir la carte, et un effondrement, où il cesse de dépenser et se retire (É21.5). La mobilisation est un mouvement qui ne trouve pas son repos ; l'effondrement est un repos qui ne restaure pas. Aucun des deux ne ferme la paire.

L. *Le point de moindre tension du couple est un point de Lagrange.* L'essai pose que ce qui se perd d'un couple est une position d'équilibre, « l'état de moindre tension qu'un système atteint lorsqu'il est correctement conjugué à un second terme » ; elle exige deux termes, dépend des termes qui l'engendrent, et elle est silencieuse (É25.13, É25.14). C'est la structure du point L1 entre la Terre et la Lune, lue par l'auteur le 1er novembre 2026 : il n'existe que par deux corps, sa place change quand l'un des corps change, et en lui les appels et la rotation de la paire s'équilibrent, si bien que rien n'y tire. Le même phénomène à deux échelles, la relation à deux corps et la relation à deux personnes.

F. Un point de Lagrange colinéaire est instable : les sondes placées autour du point L1 entre le Soleil et la Terre, comme SOHO depuis 1996, doivent corriger régulièrement leur trajectoire pour y rester.

L. D'où la lecture de la perte. Une position d'équilibre se tient par de petites corrections que personne ne remarque tant qu'elle tient. Perdue, elle laisse un système qui compense en permanence : « Ce n'est pas de l'affliction, c'est une dépense permanente » (É25.15). Et le rapatriement ne la rétablit pas, puisqu'aucun sujet n'engendre seul un point qui requiert deux termes ; il rend la capacité d'en engendrer un autre.

L. *Le corps est le seuil d'entrée du travail.* L'essai le dit lui-même : « la relecture n'est accessible qu'à un système nerveux capable de la soutenir » ; le corps « n'y est pas un tissu qui cicatrise, il est le seuil d'entrée du travail » (É22.9, É22.10). Les quatre coins sont l'entrée par le bas du travail de la peine, comme de toute la boucle de la charge (É6.14).

L. *Douleur, peine et machine.* La douleur aiguë n'exige ni mémoire, ni langage, ni attachement ; le nouveau-né et l'animal la connaissent (É19.7). La peine exige une représentation et un avenir déposé. Une machine de langage a des représentations, mais rien n'y est déposé et rien n'y est en jeu : elle n'a ni la douleur, faute de corps, ni la peine, faute d'avenir investi.

10. Prédictions

P1, l'entrée par le bas. Chez un sujet dont un contenu auparavant accessible est devenu impossible à déplier, la remise en ordre des quatre coins (sommeil, souffle lent, mouvement, alimentation peu transformée) relève d'abord les corrélats du seuil (É6.12), puis rend le contenu de nouveau dépliable, et cela avant tout travail sur le contenu lui-même. Ce qui est testé est un ordre, non une valeur. *Ce qui la ferait tomber :* des corrélats qui remontent sans que le dépliement revienne, chez des sujets suivis, ou un dépliement qui revient sans qu'aucun corrélat ait bougé.

P2, les deux entrées ensemble. Chez des sujets à capacité basse, offrir un lecteur (l'entrée du haut) sans relever la capacité (l'entrée du bas) réduit moins la charge que les deux

entrées offertes ensemble. *Ce qui la ferait tomber :* un effet égal de l'entrée du haut seule et des deux entrées réunies, à capacité de départ égale.

P3, la peine par le bas. Dans le deuil aigu, le retour du sommeil et de l'appétit précède la première relecture apaisée de la scène perdue, et non l'inverse. Ce qui est testé est un ordre. *Ce qui la ferait tomber :* chez des endeuillés suivis, une relecture apaisée qui précède régulièrement le retour du sommeil et de l'appétit.

11. Ce que la pièce ne dit pas

Elle ne dit pas que les quatre coins guérissent quoi que ce soit, ni qu'un trouble se règle par l'hygiène de vie. Elle ne conteste aucun traitement validé. Les liens entre coins et corrélats sont des associations ou des effets mesurés dans des études précises, cités dans leur portée. Elle ne démontre pas l'impossibilité d'une conscience artificielle ; elle en donne la raison structurelle selon le corpus, déclarée Lecture.

Sources

- Anderson, T. M., et collègues, « A novel excitatory network for the control of breathing », *Nature* 536 (2016).
- Chalmers, D., « Facing up to the problem of consciousness », *Journal of Consciousness Studies* 2 (1995) ; *The Conscious Mind* (1996).
- Damasio, A., *L'Erreur de Descartes* (1994) ; Man, K. et Damasio, A., « Homeostasis and soft robotics in the design of feeling machines », *Nature Machine Intelligence* 1 (2019).
- Dehaene, S., *Le Code de la conscience* (2014).
- Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia* (1641).
- Erickson, K. I., et collègues, « Exercise training increases size of hippocampus and improves memory », *PNAS* 108 (2011).
- Lane, M. M., et collègues, « Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes », *BMJ* 384 (2024).
- Lavoisier, A. et Laplace, P.-S., *Mémoire sur la chaleur* (1780, publié en 1783).
- Lehrer, P. et Gevirtz, R., « Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? », *Frontiers in Psychology* 5 (2014).
- Parkes, C. M., *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (1972).
- Park, B. J., et collègues, « The physiological effects of Shinrin-yoku », *Environmental Health and Preventive Medicine* 15 (2010).
- Singh, B., et collègues, « Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress », *British Journal of Sports Medicine* 57 (2023).
- SOHO, mission de l'Agence spatiale européenne et de la NASA, en orbite autour du point L1 Soleil-Terre depuis 1996.
- Spiegel, K., Leproult, R. et Van Cauter, E., « Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function », *The Lancet* 354 (1999).
- Van Helmont, J. B., *Ortus medicinae* (1648).

- Zelano, C., et collègues, « Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function », *Journal of Neuroscience* 36 (2016).
- Corpus ARC : *La peine comme perte d'espoir* (essai, version 5) et *Qu'est-ce que la peine* (version 4) ; Volume 10, *La Conscience et la Peine* (É2.1, É2.4, É2.7, É2.10 à É2.13, É4.1, É4.8, É6.9 à É6.14, É8.17, É11.2, É14.2, É14.3, É17.3, É19.7, É21.3, É21.5, É22.9, É22.10, É25.13 à É25.15, É28.1, É28.2) ; *Deux Cercles et un Carré*, §0 ; *L'Objet à Deux Faces*, §9.4 ; *Bible Quantique*, IX.7.

Modèle, questions, lectures et règles : Filipe Bastos. Scribe : Claude, sous la contradiction de l'auteur. Calculs, formulations et audits assistés par IA (ChatGPT, Gemini, DeepSeek, GLM), à sa demande.