

Béatrice Aumônier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un  
journaux

Universidade Fernando Pessoa  
Porto, 2015



Béatrice Aumônier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un  
journaux

Universidade Fernando Pessoa  
Porto, 2015

© 2015  
Béatrice Aumônier  
ALL RIGHTS RESERVED



Béatrice Aumônier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un  
journaux

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa  
en vue de l'obtention du degré de Docteur en Sciences Sociales,  
Spécialité Psychologie,  
sous la direction du Professeur cathédral Danis Bois

BEATRICE AUMONIER : *Sensible* induced thought  
Modalities of thought and experience of the *Sensible* – Secondary analysis  
of qualitative data collected from forty-one narratives

(Under the orientation of Dr Danis Bois)

## **Abstract**

This research focuses on the thought of the *Sensible* and addresses the following question : what are the modalities of the thought appearing when one is experiencing the *Sensible* ? Under such perspective, the dimension of the *Sensible* refers to the phenomena and processes arising to the consciousness when the subject places oneself in connection to ones inner world using a deep and intimate felt-sense of the body. This thesis initiates a reflexion on the links articulating perception with body and mind and attempts to characterize the boundaries of the bodily thought which appears under certain conditions of paroxysmal experience and perception. A vast literature review was conducted on the general theory of the thought and on the theory of the subjective, phenomenological and *Sensible* experience. This research is a qualitative research and developed a secondary analysis on qualitative data collected from forty-one research narratives of three different doctoral researches of the same laboratory. The significant amount of primary data was sorted and analyzed using a two-fold qualitative method using a categorical dynamics, the first being a case by case phenomenological analysis, the second a cross-cutting hermeneutic analysis. Results support the hypothesis of the existence of a specific kind of thought induced through the relationship to the *Sensible*, which is immediate, spontaneous, imbodyed and which enriches the other terms of such thought.

BEATRICE AUMONIER : La pensée Sensible  
Modalités de pensée et expérience du Sensible - Analyse secondaire de  
données qualitatives issues de quarante-et-un journaux

(sous la direction du Pr. Danis Bois)

## Résumé

Ce travail de recherche porte sur la pensée Sensible et tente de répondre à la question : *quelles sont les modalités de la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?* Dans cette perspective, la dimension du Sensible renvoie aux phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son monde intérieur *via* un ressenti intime et profond de son corps. Cette thèse engage un débat pour comprendre l'articulation entre perception, corps et pensée, et tente d'identifier les caractéristiques d'une pensée corporéifiée qui se donne dans certaines conditions d'expérience et de perception paroxystiques. Nous avons déployé un champ théorique vaste autour de l'état des lieux d'une théorie générale de la pensée, et d'une théorie de l'expérience subjective, phénoménologique et Sensible. Cette recherche s'inscrit dans le courant qualitatif et développe une analyse secondaire des données qualitatives de quarante et un journaux issus de trois recherches doctorales provenant du même laboratoire fournissant un matériau de recherche conséquent à partir duquel a été menée une analyse d'inspiration phénoménologique cas par cas puis herméneutique transversale *via* une dynamique catégorielle. L'interprétation des données a produit des résultats de recherche qui vont en faveur de l'existence d'une pensée Sensible, immédiate, spontanée, corporéifiée et qui enrichit les autres modalités de la pensée.

BEATRICE AUMONIER : O pensamento Sensível  
Modalidades de pensamento e experiência do Sensível - análise secundária  
de dados qualitativos a partir de quarenta e um diários.

(Sob orientação do Prof. Doutor Danis Bois)

## **Resumo**

Esta investigação centra-se no pensamento Sensível e tenta responder à questão: quais são as modalidades do pensamento que são postas à prova na experiência do Sensível? Nesta perspectiva, a dimensão do Sensível refere-se aos fenómenos e processos que ocorrem na consciência de um sujeito quando ele se liga ao seu mundo interior através de uma vivência profunda e íntima do seu corpo. Esta tese inicia um debate para perceber a articulação entre percepção, corpo e mente, e procura identificar as características de um pensamento corpóreo que ocorre em certas condições de experiência e percepção paroxística. Desenvolvemos um vasto campo teórico em torno do ponto de situação de uma teoria geral do pensamento, e de uma teoria da experiência subjectiva, fenomenológica e Sensível. Esta pesquisa inscreve-se na corrente qualitativa e desenvolve uma análise secundária dos dados qualitativos de quarenta e um diários que forneceram um material de pesquisa importante. A partir daqui foi desenvolvida uma análise de inspiração fenomenológica caso a caso e seguidamente hermenêutica transversal via uma dinâmica categórica. A interpretação dos dados produziu resultados de investigação que vão em favor da existência de um pensamento Sensível, imediato, espontâneo, corpóreo e que enriquece as outras modalidades de pensamento.

## Dédicace

Au professeur Danis Bois qui m'a permis de réaliser un vieux rêve qui me fera peut-être naître à moi-même et au monde!

À Dominique, mon mari, pour sa patience et son soutien inconditionnel.

À mes parents, Bernadette et Jacques.

*Ma pensée, une fois dite, n'est plus  
Ma pensée. Fleur morte,  
Elle flotte dans mon rêve, attendant  
Que le vent l'emporte,*

*Que l'éloigne le courant, le sort extérieur.  
Si je parle, je sens  
Que je cisèle avec des mots ma propre mort,  
Que je mens de toute mon âme.*

*Ainsi, plus je parle, plus je me trompe  
Et plus je me façonne  
Un être nouveau, postiche, que j'ornemente  
D'être mien.*

*N'étant plus que pensée, je m'écoute, j'habite,  
Et c'est déjà une manière de parler.  
Mon dialogue intérieur lui-même est division  
Entre mon être et moi.*

*Mais c'est lorsque je donne à ce que je médite  
La forme et la voix de l'espace,  
Qu'un lien que j'ai brisé ouvre entre moi et moi  
Un abîme infini.*

*Ah, que ne puis-je avoir en moi-même avec moi  
La parfaite concordance,  
Le silence intérieur délivré des distances  
Qui me séparent de ce que je dis!*

Fernando Pessoa (1988) in *Cancioneiro*, Paris, éd. Ch. Bourgeois, p.126.

## Remerciements

Je remercie Monsieur le Recteur de l'Université Fernando Pessoa d'avoir accueilli au sein de son université les programmes de recherche en psychopédagogie de la perception qui offrent la chance à des praticiens-chercheurs de réaliser des travaux universitaires de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles.

Je remercie le professeur Danis Bois d'avoir dirigé cette recherche et de m'avoir accompagné, malgré les difficultés, jusqu'au terme de ce voyage doctoral, c'est une sacrée Odyssée et une seconde mise au monde pour moi.

Merci à Hélène Bourhis-Bois pour m'avoir accueilli dans sa maison, pour sa disponibilité et son aide morale et matérielle dans la finalisation de ce travail. Je la remercie sincèrement du fond du cœur pour sa patience et la qualité de sa présence attentionnée qui fut d'un grand soutien.

Merci à Anne Lieutaud pour son aide très précieuse à la mise en forme finale de cette thèse, la relecture, les suggestions de correction et, aussi, pour la traduction du résumé en anglais.

Merci à Susana Dagot pour la traduction du résumé en portugais.

Merci à Agnès Meunier Boyer pour l'amitié et les encouragements qu'elle m'a souvent prodigués au long de cette recherche.

Merci aussi aux personnes que j'accompagne en somato-psychopédagogie pour les échanges fructueux sur le thème de la pensée *du* Sensible et à mes élèves de Tai Ji Quan qui incarnent à leur façon une pensée du silence.

# TABLE DES MATIERES

ABSTRACT	VI
RESUME	VII
RESUMO	VIII
DEDICACE	IX
REMERCIEMENTS .....	X
<b>TABLE DES MATIERES .....</b>	<b>XI</b>
LISTE DES TABLEAUX.....	XXI
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>PREMIERE PARTIE : MOUVEMENT DE PROBLEMATISATION ET CHAMP THEORIQUE.....</b>	<b>5</b>
CHAPITRE I. ÉMERGENCE D'UNE QUESTION DE RECHERCHE.....	6
<i>I. 1. Genèse de la recherche .....</i>	<i>6</i>
1.1. D'une expérience fondatrice à une recherche en Sciences sociales .....	6
1.2. Récit d'inspiration phénoménologique de mon expérience fondatrice mêlé de réflexions d'arrière-plan en situation et <i>a posteriori</i> .....	10
1.2.1. Remarques préalables sur le processus de déploiement et la mise en récit de mon expérience.....	10
1.2.2. Mon expérience fondatrice revisitée en introspection sensorielle et analysée brièvement .....	12
➤ Aspect fondateur de l'expérience au plan cognitif. ....	12
➤ Stress, paroxysme perceptif et mouvement de ma pensée dans un cadre expérientiel inédit et surtout inhabituel pour convoquer le rapport au Sensible .....	13
➤ Zoom sur les contenus de vécu et l'éprouvé de mon expérience fondatrice. ....	14
➤ Altération de mes représentations par certains aspects imprévisibles de la nouveauté rencontrée dans l'expérience .....	18
1.2.3. Entrelacement Sensible entre modes du sentir et du penser. ....	19
1.3. De la quête à l'« enquête » : changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheure du Sensible. ....	20
1.3.1. Transition difficile et phase de maturation. ....	21

1.3.2. Changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheur. ....	22
<i>I. 2. Un itinéraire professionnel en accord avec l'exercice d'autres modalités de la pensée. ....</i>	<i>24</i>
2.1. Période de professeur dans l'enseignement secondaire.....	25
2.2. Période d'assistante dans le cursus de formation en psychopédagogie perceptive et de praticienne en psychopédagogie perceptive.....	27
<i>I. 3. De la nécessité de penser autrement pour aborder les grands problèmes du XXI<sup>e</sup> siècle. ....</i>	<i>31</i>
<i>I. 4. Des apports théoriques et méthodologiques novateurs.....</i>	<i>34</i>
4.1. Les différents apports de cette recherche destinés à la communauté scientifique... 34	
4.2. Les points saillants du regard novateur de la psychopédagogie de la perception en matière de pensée.....	35
<i>I. 5. Question et objectifs de recherche. ....</i>	<i>38</i>
CHAPITRE II. MOUVEMENT DU CHAMP THEORIQUE. ....	42
<i>II. 1. Archéologie de la pensée à travers la mise au jour de ses modalités.....</i>	<i>45</i>
1.1. Remarques préliminaires. ....	46
1.2. Le règne de la raison comme mode de pensée dominant. ....	48
1.2.1. Les Lumières : le triomphe de la raison teinté encore de sensibilité. ....	49
➤ La raison sur tous les tons.....	50
➤ Sensibilité et naissance du sentiment de soi.....	51
1.2.2. Le positivisme : domination de la pensée scientifique et instrumentalisation de l'homme. ....	52
➤ La pensée se « ferme ». ....	52
➤ Un glissement sémantique à l'origine de confusion et de clivages arbitraires : rationalisation et « raison séparée »? .....	53
➤ Déclinaisons sur le mode de la raison : les degrés de sens entre rationalité, rationalisme et rationalisation.....	55
1.3. L'émergence d'autres modalités à travers le champ sémantique des termes 'pensée' et 'penser'. ....	58
1.3.1. Pensée et penser : définitions générales - Sens large et sens strict. ....	59
1.3.2. Faire émerger d'autres modalités de pensée par l'analyse sémantique des termes « pensée » et « penser ». ....	61
➤ La pensée, principe de la vie psychique, d'autres actes que la réflexion.....	61
➤ La pensée en tant que procédures ou manières de faire.....	64
➤ La pensée comme produit/représentation.....	65
➤ La pensée comme processus autonome et émergence.....	66



➤ La pensée, un rapport à...	67
➤ Penser en tant que poser des actes.	68
➤ Penser, c'est choisir et donc « bifurquer » (Serre, 2015).	70
1.4. Stratégie du détour par la pensée chinoise révélant d'autres modalités en matière de pensée.	71
1.5. La face cachée et complexe de la pensée, des frontières de la pensée consciente à l'inconscient.	77
1.5.1. Les structures enfouies de la pensée.	77
➤ Fondations sensorielles, pulsionnelles et émotionnelles de la pensée selon la théorie psychanalytique.	78
➤ Fondations subjectives de la pensée sous l'angle des émotions et sentiments en psychologie.	79
➤ Dynamiques de la pensée : Les théories du développement et de l'apprentissage.	80
Le développement de la pensée selon Piaget	80
Le développement de la cognition chez Vygotski.	84
1.5.2. La face complexe de la pensée.	86
➤ la complexité de la pensée.	86
➤ Les différentes formes de la pensée et la place du langage dans l'élaboration et l'expression de la pensée.	88
1.5.3. Discussion autour des clivages entre la pensée dite « primitive », la pensée de sens commun et la pensée scientifique.	93
➤ Le clivage pensée sauvage/pensée occidentale.	94
➤ Le clivage entre pensée scientifique et pensée de sens commun ou pensée naturelle.	97
II. 2. <i>La pensée qui se donne dans ses modalités immédiate et intuitive, créatrice, incarnée et sensible.</i>	100
2.1. La pensée immédiate et intuitive.	101
2.1.1. Le statut phénoménal de la pensée qui se donne.	101
➤ La phénoménologie comme étude des modes d'apparaître des phénomènes.	102
➤ La pensée qui se donne et la « thèse phénoménologique » des vécus de conscience.	104
➤ Les explicitations de la psycho-phénoménologie sur la pensée immédiate et intuitive.	105
2.1.2. Variations sur le thème de l'immédiateté en matière de pensée qui se donne.	107
➤ L'immédiateté, un concept polysémique.	107
Immédiateté : durée et simultanéité chez Bergson.	108
Immédiateté et flux de conscience "en train de" chez James.	112
➤ De caractères connus à une modalité imprévisible de l'immédiateté.	113
L'immédiateté comme perception par l'intuition.	113
L'immédiateté comme clarté de l'évidence.	114
L'immédiateté comme inspiration.	116

Immédiateté, communication non-verbale « polychronique ».....	118
L'immédiateté comme qualité de présence, support d'autres modalités de pensée. ....	119
Immédiateté et absence de différé. ....	120
L'immédiateté, une modalité recherchée en psychopédagogie de la perception. ....	121
<b>2.1.3. De l'intuition en matière de pensée qui se donne. ....</b>	<b>121</b>
➤ L'intuition relève de la vision. ....	122
➤ Philosophie de l'intuition .....	124
➤ L'intuition en psychanalyse et psychologie : une perception <i>via</i> l'inconscient selon Jung ....	127
➤ L'intuition en pédagogie .....	130
<b>2.2. La dimension créatrice de la pensée. ....</b>	<b>132</b>
<b>2.2.1. Une dimension large et complexe.....</b>	<b>133</b>
➤ La notion de pensée créatrice ne coïncide pas avec celle de pensée artistique. ....	133
➤ De la nécessité d'étayer la notion de créativité. ....	134
Le règne de la confusion terminologique. ....	134
La créativité, un terme à la mode mais galvaudé. ....	134
De l'écart entre pensée créatrice et pensée créative.....	135
➤ Essai de définitions : nuances et complémentarités entre création/ créativité & créateur/ créatif. ....	136
La création entre acte et production : un processus de pensée en marche. ....	137
La création, tendance « actualisante » au sein d'un processus.....	138
La synergie création/sens.....	140
<b>2.2.2. Modalités de la dimension créatrice de la pensée et du processus créatif. .</b>	<b>142</b>
➤ La poïétique, ou l'étude de la création se faisant. ....	142
➤ L'heuresthésie de la pensée.....	144
➤ La dimension créatrice de la pensée sur fond d'émergence perçue et de nouveauté en psychopédagogie de la perception.....	147
Des nuances perceptives porteuses d'une dimension créatrice de sa pensée .....	147
Donation et émergence créatrice de la pensée au contact du Sensible. ....	148
Des conditions d'émergence créatrice de sens. ....	149
Nouveauté, pré-réflexivité et intelligibilité de l'émergence la pensée au contact du Sensible..	150
<b>2.3. Les modalités incarnée et sensible de la pensée qui se donne.....</b>	<b>152</b>
<b>2.3.1. De la pensée incarnée à la subjectivité corporéisée. ....</b>	<b>153</b>
➤ Quelques réflexions d'ordre sémantique concernant sur une dimension incarnée de la pensée .....	154
➤ Sensibilité et dimension incarnée de la pensée : le point de vue de la neurophysiologie. ....	156

➤	La théorie de Johnson que la pensée incarne les vécus du corps : un point de vue de la linguistique cognitive.....	164
➤	La théorie de l'enaction , la cognition comme action incarnée : le point de vue de la neurophénoménologie.....	166
	L'autopoïèse aux racines de la connaissance.....	167
	La théorie de l'enaction : neurophénoménologie <i>versus</i> cognitivisme et connexionnisme.....	167
2.3.2.	Pensée et corps en acte.....	172
➤	Connaître ou penser par corps : le corps s'inscrit dans l'esprit.....	172
➤	La pensée en acte et le mouvement juste des experts.....	174
	Une présence totale et unifiée.....	175
	Pensée clinique, pensée d'action et sur l'action.....	177
2.3.3.	Conscience, conscience corporelle et cognition incarnée.....	178
➤	De la Conscience et de ses modalités selon les champs.....	178
	Un niveau de pensée incorporé inconsciemment : point de vue psychanalytique.....	179
	La prise de conscience en psychologie.....	181
➤	Comment se forme la conscience.....	182
	De l'intériorité à l'intentionnalité, point de vue philosophique.....	182
	« Pensée de percevoir » et pensée de reconnaissance.....	185
	Deux catégories de conscience : <i>awareness</i> et <i>consciousness</i> .....	186
	Deux modalités de conscience : immédiateté et réflexivité.....	187
	Des degrés de conscience.....	188
2.3.4.	La modalité sensible de la pensée sous l'angle de points de vue variés.....	190
➤	Quelques éléments lexicaux et de réflexion sur la question du sensible.....	190
➤	la perception avènement du sens en anthropologie des sens.....	192
➤	Renverser la tradition philosophique : sensible <i>cum</i> intelligible ?.....	194
	Le clivage sensible/intelligible.....	194
	Penser c'est en même temps sentir et se ressentir.....	195
➤	Sensible et formation de la pensée en Sciences de l'Éducation.....	198
	Différentes sensibilités.....	198
	Sensibilité au sens d'intelligence émotionnelle.....	200
	Le traitement de l'émotion dans le champ scolaire.....	201
	Une dimension existentielle de l'intelligence comme modalité sensible de la pensée.....	204
	Place du corps et des sensations dans les apprentissages.....	209
2.3.5.	Le Sensible et les modalités de la pensée en psychopédagogie de la perception.....	212
➤	Le Sensible, un univers multimodal complexe et intégrateur.....	213
	Le primat de la perception, interface entre corps et pensée.....	213
	Une conscience Sensible en mouvement.....	216
➤	Le corps Sensible comme « lieu de connaissance » et condition d'émergence d'autres modalités de la pensée.....	218

Du statut du corps aux vécus du corps au contact du Sensible.....	219
La « spirale processuelle du rapport au Sensible » (Bois, 2007).....	220
Du Sensible du corps au sens de l'éprouvé.....	221
➤ État des lieux sur l'existence d'une modalité de pensée Sensible en psychopédagogie de la perception.....	225
Le vocabulaire satellite relatif à la pensée en lien avec le Sensible.....	226
Des modalités de pensée fondées sur la perception du Sensible.....	227
L'intelligence sensorielle : substrat corporel d'une <i>autre</i> manière de penser ? .....	229
Les contours d'une forme de pensée propre au Sensible .....	233
<i>II.3. La pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience.....</i>	<i>235</i>
3.1. Quelques repères sur la notion d'expérience vécue.....	235
3.2.1. Expérience vécue et sens commun : du sensible au sens.....	236
3.2.2. L'expérience d'avoir et d'être : d'acquérir de la connaissance à transformer son existence.....	238
3.2.3. Expérience et méthode introspective.....	241
3.3. La pensée et l'expérience sous l'angle du pragmatisme.....	244
3.3.1. Le courant pragmatiste: trait d'union expérience-pensée-sens à l'origine de la connaissance et de l'apprentissage .....	246
3.3.2. Apprentissage par l'expérience en formation d'adultes. Quels renouvellements possibles de la pensée? .....	247
3.4. Expériences spontanées ou convoquées et/ou pratiques corporelles comme accès à d'autres modalités de pensée.....	249
3.4.1. Ouverture à une dimension spirituelle de l'expérience comme accès à soi.....	249
3.4.2. L'expérience paroxystique ou <i>Peak Experience</i> de Maslow.....	251
3.4.3. La psychologie humaniste expérientielle : le focusing.....	252
3.4.4. L'expérience du flow comme conditions optimales de la pensée.....	254
3.5. La pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible.....	257
3.5.1. Traits caractéristiques de l'expérience du Sensible.....	258
3.5.2. Le modèle de l'expérience extra-quotidienne.....	259
Des conditions d'expérience inhabituelles qui dépassent le cadre naturaliste du quotidien. ...	
.....	260
Caractère immédiat de l'expérience et ouverture du champ attentionnel.....	262
3.5.3. Les enjeux et propositions de la psychopédagogie de la perception.....	263
➤ La pensée à l'épreuve de l'introspection sensorielle.....	264
Le projet porté par la mobilisation introspective sensorielle.....	265
D'un instrument pratique à la mobilisation de nouvelles modalités de la pensée.....	267

➤ Le processus de modifiabilité perceptivo-cognitive et cognitivo-comportementale. ....	269
Un processus d'enrichissement des potentialités perceptivo-cognitives et cognitivo-comportementales en sept étapes.....	270
De la phase perceptivo-cognitive en situation d'expérience extra-quotidienne au transfert cognitivo-comportemental dans la sphère du quotidien. ....	276

## **DEUXIEME PARTIE : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE RECHERCHE ..... 278**

CHAPITRE I. POSTURE EPISTEMOLOGIQUE.....	280
<i>I. 1. Une posture de chercheure impliquée, « pure » mais pas « dure ».</i> .....	281
<i>I. 2. Une posture de recherche identique à celle épousée par les chercheurs ayant produit les données primaires.</i> .....	283
2.1. Posture de chercheur du Sensible. ....	283
2.2. Le chiasme épistémologique de la neutralité active et de la distance de proximité. ....	284
2.3. Mise en suspens de la pensée prise en relais par la résonance corporelle. ....	285
2.4. Une écriture en première personne du singulier et du pluriel.....	286
CHAPITRE II. LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE. ....	287
<i>II. 1. Inscription de la recherche dans le champ de l'analyse secondaire qualitative.</i> .....	287
1.1. Tradition de l'analyse secondaire qualitative en sciences sociales. ....	288
1.2. Discussion sur la pertinence de l'analyse secondaire déployée dans cette recherche. ....	290
1.3. Accès aux données initiales et admissibilité pour une analyse secondaire. ....	292
1.4. Méthodes de réutilisation des données qualitatives (RDQ).....	295
<i>II. 2. Constitution du matériau de recherche : admissibilité et inclusion.</i> .....	296
2.1. Délimitation des contours du corpus de recherche.....	297
2.1.1. Critères de présélection.....	297
2.1.2. Délimitation du <i>corpus</i> de données. ....	298
2.2. Analyse de validité des données initiales .....	299
Fiche jeu de données 1 .....	301
➤ Signalétique des données. ....	301
➤ Adéquation des données à la RDQ.....	302
➤ Qualités des données.....	302
Fiche jeu de données 2.....	304

➤ Signalétique des données. ....	304
➤ Adéquation des données à la RDQ.....	306
➤ Qualités des données.....	307
Fiche jeu de données 3.....	308
➤ Signalétique des données. ....	308
➤ Adéquation des données à la RDQ.....	309
➤ Qualités des données.....	310
2.3. Production des données secondaires et corpus de recherche.....	312
<i>II. 3. Méthodologie d'analyse qualitative d'inspiration phénoménologique et herméneutique.....</i>	<i>313</i>
3.1. Analyse catégorielle .....	314
3.1.1. Catégories <i>a priori</i> . ....	316
➤ Identifier les conditions de validité de l'expérience du Sensible. ....	317
➤ Préciser les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible. .	317
➤ Comprendre les processus à l'interface corps/pensée. ....	317
3.1.2. Catégorie émergente et grille finale de classification .....	318
3.2. Analyses phénoménologique cas par cas et herméneutique transversale. ....	319
3.2.1. Analyse phénoménologique cas par cas. ....	319
3.2.2. Analyse herméneutique transversale .....	321

## **TROISIEME PARTIE : ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES.....322**

CHAPITRE I. ANALYSE HERMENEUTIQUE TRANSVERSALE. ....	323
<i>I. 1. Conditions de validité de l'expérience vécue du Sensible.....</i>	<i>328</i>
<i>I. 2. Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.....</i>	<i>338</i>
2.1. Approche sémantique autour de la pensée qui se donne. ....	338
2.2. Les traits de la pensée décrits par les participants. ....	343
➤ Un lieu d'unité entre corps et pensée.....	343
➤ Les liens entre perception et pensée. ....	346
➤ La trilogie corps/perception/pensée dans l'expérience du Sensible. ....	347
➤ Une non pensée, libre, émergente, ample, juste et créatrice. ....	348
<i>I. 3. Les phénomènes et processus à l'interface corps/pensée. ....</i>	<i>353</i>
➤ Dynamique de l'immédiateté dans la relation pensée / perception.....	353
➤ Mouvement interne et activité perceptivo-cognitive. ....	355
➤ Des modes de réception ou d'appropriation de l'information différents. ....	359

Des décalages déroutants qui stimulent des dynamiques d'ajustement apparaissent dans les énoncés. ....	359
Une relation au silence.....	359
Des formes de résonance.....	360
Le rapport à l'effort est revisité.....	360
<i>I. 4. L'opérationnalisation de la pensée.</i> .....	360
4.1. Item. la pensée incarne les vécus de l'expérience corporéifiée.....	361
4.2. Item.2 Le rapport à la trilogie corps/perception/pensée fissure et transforme les représentations. ....	365
4.3. Item.3. La pensée ancrée dans le vécu du corps plus en lien avec « ce qui est ». .	366
4.4. Item 4. La pensée participe à et/ou renforce l'expertise pratique.....	368
4.5. Item 5. Une pensée enrichie, renouvelée, voire plus créatrice au cœur de l'expérience du Sensible. ....	371
➤ La pensée s'anime et retrouve du volume. ....	371
➤ Le chiasme entre « résonance et raisonnement »: un enrichissement Sensible des modalités de la pensée habituelle. ....	372
<b>CHAPITRE II. SYNTHÈSE ET MISES EN PERSPECTIVES DES RESULTATS DE LA RECHERCHE.</b> .....	378
<i>II. 1. Résultats à propos de l'expérience du Sensible et de ses incidences sur la pensée et la transformation des postures et des attitudes.</i> .....	379
1.1. La pensée Sensible se dévoile sous certaines conditions d'expérience.....	380
1.2. La nature de l'expérience Sensible est positive et renvoie à des états de bien-être, de détente qui modulent la pensée.....	381
1.3. Les caractéristiques de la pensée Sensible. ....	383
1.3.1. La pensée Sensible, une modalité intégrative de toutes les dimensions de l'activité perceptivo cognitive. ....	383
1.3.2. La pensée Sensible est libre, spontanée, ample, juste et créatrice. ....	384
1.3.3. La pensée Sensible à l'interface de la trilogie chiasmatisque corps/perception/pensée.....	385
1.4. L'expérience du Sensible et l'opérationnalisation de la pensée .....	386
1) la pensée incarne les vécus de l'expérience corporéifiée ; .....	386
2) le chiasme trilogique corps/perception/pensée fissure et transforme les représentations ; .....	386
3) la pensée ancrée dans le vécu du corps est plus en lien avec « ce qui est » ; .....	386
4) la pensée en lien avec l'expérience participe à et/ou renforce l'expertise pratique.....	386
5) la pensée est enrichie, renouvelée, voire plus créatrice. ....	386

1.4.1. Des modes d'opérationnalisation de la pensée dans l'expérience du Sensible ou en différé.....	386
1.4.2. La pensée Sensible renouvelle les schèmes anciens.....	388
<i>II. 2. Mises en perspectives expérientielle et théorique.....</i>	<i>390</i>
2.1. Discussion entre les résultats issus de l'analyse qualitative et les vécus de mon expérience fondatrice.....	390
2.2. Retour dialogique sur le champ théorique et discussion expérientielle.....	392
<b>CONCLUSION GENERALE ET PERSPECTIVES .....</b>	<b>397</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>402</b>



## Liste des tableaux

Tableau 1 : Grille d'analyse documentaire des données primaires des recherches sélectionnées, adaptée de Chabaud et Germain (2006) .....	300
Tableau 2 : Grille d'analyse catégorielle finale utilisée, intégrant les trois catégories <i>a priori</i> et une catégorie dite « émergente » .....	318

# INTRODUCTION

Cette recherche doctorale questionne l'existence d'une « pensée Sensible » et s'inscrit, à ce titre, prioritairement dans le champ de la Psychopédagogie de la perception, discipline académique enseignée à l'Université Fernando Pessoa de Porto. Elle adopte aussi l'angle de la multiréférentialité (Arduino, 1993) et de la transdisciplinarité (Nicolescu, 1996). En effet, nous avons essayé de construire notre réflexion en termes de complémentarité pour dépasser un certain nombre de clivages très restrictifs en matière de pensée et prendre en compte le caractère *complexe* (Morin, 2005) des phénomènes et processus qui entrent en jeu. Cela s'accorde avec le projet de la psychopédagogie de la perception qui vise à élargir et renouveler les points de vue et à mettre en œuvre des conditions optimales d'apprentissage en intégrant la dimension de la subjectivité corporelle. Cette discipline sollicite des potentialités perceptives inédites et cherche à favoriser l'instauration d'un ressenti, puis d'un éprouvé corporel pour développer et enrichir les modalités de la pensée.

Vigarelo (2014) évoque la naissance du *sentiment de soi*, à travers une histoire de la perception du corps. Paradoxalement, c'est avec l'esprit scientifique des Lumières et donc l'objectivité, qu'apparaît la notion du moi, subjective, coïncidant avec le corps à travers des perceptions internes, relevant d'un sixième sens. Cet historien des sens insiste sur le fait que cette « *sensation inédite d'un 'dedans'* » est largement évoquée dans l'*Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert dans deux articles<sup>1</sup>, traitant de la *sensibilité* et, de l'*existence*. Il s'agit dans cette perspective de « *faire la jonction entre ce qui est pensé et ce qui est vécu*<sup>2</sup>. »

La genèse de ma recherche doctorale a pour origine une expérience *du* Sensible, remontant à janvier 2009, durant laquelle j'ai assisté en direct au renouvellement des modalités de ma pensée. Cette expérience surprenante et inattendue fut fondatrice par son impact, générant un état de sidération, par des contenus de vécus qui vinrent fissurer

---

<sup>1</sup> Cités par Vigarelo (2014), p. 23-27.

<sup>2</sup> Maffesoli, 2005, p. XVIII

mes représentations. Cette nature d'expérience semble de même nature que celle décrite par Josso (1991) : « *Il me semble utile de faire une distinction entre des expériences existentielles qui bouleversent les cohérences d'une vie, voire les critères même de ces cohérences, et l'apprentissage par l'expérience qui transforme des complexes comportementaux, affectifs ou psychiques sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie.* » (p. 192) Au contact de cette expérience, j'ai découvert une manière de penser qui m'était jusqu'alors inconnue, qui m'a considérablement interpellée et que j'ai souhaitée questionner selon des critères de scientificité. Comme le dit si bien Merleau-Ponty (1964), « *Les questions sont intérieures à notre vie, à notre histoire : elles y naissent, elles y meurent, si elles ont trouvé réponse, le plus souvent elles s'y transforment (...)* » (p. 140).

La personne qui fait l'expérience du Sensible se situe en surplomb en s'apercevant en train de percevoir, elle est donc présente à ce qui se déroule par la qualité de son attention, mobilisée de façon très fine et, en même temps, globale et ouverte. Sa cognition est donc clairement engagée. Le concept de Sensible renvoie « *aux phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son monde intérieur via un ressenti intime et profond de son corps* » (Berger & Bois, 2011, p.118). De cette qualité de présence à soi-même, obtenue par la médiation d'un rapport à la corporéité, découle un *sentiment de soi* sur lequel il est possible de s'appuyer dans ses apprentissages pour établir, par exemple, un rapport conscient au déroulement de ses processus de pensée. C'est sur cette base, que s'est déclinée notre question de recherche : *Quelles sont les modalités de la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?*

De cette question de recherche se dégagent trois masses critiques, à savoir, la mise au jour des modalités de la pensée, la dimension du sensible et la dimension expérientielle de la pensée Sensible.

La notion de *pensée* qui constitue le noyau de cette recherche, bien qu'elle paraisse aller de soi pour le sens commun, qui l'appréhende souvent en terme de réflexion, n'en demeure pas moins délicate à cerner. Ses contours s'avèrent *mouvants* selon les champs disciplinaires, dont les angles d'approche et les intérêts diffèrent par rapport à cet objet. En effet, on observe, en creusant un peu, une richesse sur le plan sémantique qui révèle des modalités sous-jacentes rarement explicitées. D'emblée, se révèle une difficulté à

formuler une définition du terme « pensée ». Dans la perspective de mieux appréhender ses modalités, nous avons donc déployé un mouvement théorique conséquent autour d'une archéologie de la pensée visant à révéler certaines modalités et structures enfouies par une discussion entre les principaux courants et champs de la pensée. Nous avons ainsi tenté de mettre en relief, des modalités de la pensée qui restent souvent implicites pour tenter de réduire l'écart avec la « pensée Sensible » qui procède de modalités *autres* qu'il nous a fallu cerner pour préciser les contours de la « pensée Sensible ». Notre question de recherche nous a également incitée à définir l'expérience qui mobilise cette forme de pensée corporéisée.

Cette recherche portant sur *les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible*, s'inscrit à la fois, par nature et par nécessité, dans le paradigme compréhensif et interprétatif souvent privilégié dans les démarches de recherche qualitative. Le thème abordé étant un phénomène humain d'ordre expérientiel, éminemment subjectif et fugace, nous avons opté pour une démarche d'inspiration phénoménologique et Sensible qui nous a permis de déployer une dynamique d'observation à la fois impliquée et distanciée des données et, qui s'est constituée en outil d'objectivation de la subjectivité des données analysées.

La méthodologie de recherche déploie deux mouvements autour du projet de mener une analyse secondaire de données qualitatives. Le premier mouvement présente le champ de l'analyse secondaire en sciences sociales, appliquée aux démarches et aux données qualitatives. (Glaser, 1962 ; Hakim, 1982 ; Dale, 1993 ; Thorne, 2004 ; Turgeon & Bernatchez, 2009). Le second déroule la méthodologie de constitution du *corpus* de données et celle de l'analyse secondaire qualitative utilisée dans cette recherche qui repose sur une approche catégorielle d'inspiration phénoménologique et herméneutique (Patton, 1990 ; Morse & *al.*, 2002 ; Paillé & Mucchielli, 2010, Bois & *al.*, 2013).

La première partie présente d'abord le mouvement de problématisation à travers un itinéraire déroulant la genèse de la recherche, un parcours professionnel en accord avec la recherche, la nécessité de penser *autrement* pour aborder les grands problèmes du XXI<sup>e</sup> siècle et, enfin, des apports théoriques et méthodologiques novateurs. Puis, elle déploie un mouvement du champ théorique en trois moments : l'archéologie de la

pensée, la pensée dans ses dimensions immédiate et intuitive, créative et créatrice, incarnée et sensible, et, enfin la pensée à l'épreuve de l'expérience.

La deuxième partie comporte la présentation d'une posture épistémologique, de chercheuse impliquée et Sensible, en adéquation avec la démarche qualitative et, une méthodologie de recherche qualitative inscrite dans le champ de l'analyse secondaire de données qualitatives. L'analyse secondaire porte sur un *corpus* de données, issu de quarante et un journaux de formation (Bois, 2007), d'analyses de pratiques (Bourhis, 2012) et de recherche (Berger, 2009) provenant de trois recherches doctorales. La constitution du matériau de recherche et la pertinence de l'analyse secondaire des données qualitatives est mise en évidence. Cette méthode d'analyse qualitative sert de cadre aux analyses d'inspiration phénoménologique cas par cas et à l'analyse herméneutique transversale.

La troisième partie déploie l'analyse et l'interprétation des résultats de recherche. Elle débute par l'analyse herméneutique transversale menée de façon exhaustive à partir des analyses d'inspiration phénoménologiques cas par cas. Puis, nous tentons de répondre à notre question de recherche à travers la synthèse des résultats de recherche et leurs mises en perspectives sur les plans expérientiel et théorique.

**PREMIERE PARTIE :**  
**MOUVEMENT**  
**DE PROBLEMATISATION ET CHAMP**  
**THEORIQUE**

## Chapitre I. Émergence d'une question de recherche.

---

Pour bien camper le contexte et le panorama général dans lequel s'inscrit cette thèse quelques points clés sont présentés pour permettre au lecteur de pénétrer l'intention portée par son projet. Ces éléments viennent l'éclairer en même temps qu'ils contribuent à la mise en place de la recherche proprement dite. Ainsi, les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de cette recherche sont présentées comme un itinéraire d'émergence de ce qui est devenu la question de recherche de cette thèse. Celle-ci est assortie d'objectifs généraux et opérationnels qui permettent de baliser le cheminement suivi aboutissant à l'analyse interprétative des données étudiées et aux conclusions de la recherche.

### I. 1. Genèse de la recherche

---

#### 1.1. D'une expérience fondatrice à une recherche en Sciences sociales

La genèse de ma recherche doctorale a pour origine une expérience *du* Sensible<sup>3</sup>, remontant à janvier 2009, durant laquelle j'ai assisté en direct au renouvellement des modalités de ma pensée. Cette expérience surprenante et inattendue fut fondatrice par son impact, générant un état de sidération, par des contenus de vécus qui vinrent fissurer mes représentations. Ce coup d'arrêt sur le plan cognitif, créant de l'espace et du silence

---

<sup>3</sup> Par Sensible avec une majuscule, j'entends paradigme du Sensible (Bois & Austry, 2007). Le mot Sensible renvoie « aux phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son monde intérieur via un ressenti intime et profond de son corps» (Berger & Bois, 2011, p.118). Le corps dont il s'agit est le corps vivant, Sensible et perçu de l'intérieur par le sujet qui instaure un rapport perceptif étroit à sa subjectivité corporelle : « Le corps que nous invitons à rencontrer est un corps perçu en première personne, profondément vécu et ressenti, fruit d'une perception interne des manifestations du vivant au cœur de la chair qui nous constitue.» (*Ibid.*, p. 118)

en moi, fit émerger un questionnement fort et un besoin de comprendre, d'où mon engagement dans cette recherche.

Une recherche doctorale, quand le chercheur a eu l'opportunité de choisir son thème d'investigation, traduit d'abord, de mon point de vue, une quête profonde de sa part. Animé d'une passion pour sa recherche, il s'y engage tout entier sans soupçonner vraiment ce qu'il va découvrir de lui-même à travers le cheminement intellectuel et existentiel qu'il entame. Comme le dit si bien Merleau-Ponty (1964), « *Les questions sont intérieures à notre vie, à notre histoire : elles y naissent, elles y meurent, si elles ont trouvé réponse, le plus souvent elles s'y transforment (...)* » (p. 140). Pourtant, entre mon expérience fondatrice (janvier 2009) et le moment où j'entamai ma thèse (septembre 2012), mon questionnement sur les phénomènes que j'y avais vécus, dans un rapport profond et étroit à ma corporéité, s'était figé. Je considérais avec *certitude*, comme une évidence, qu'il existait au contact du Sensible une forme de pensée *radicalement* nouvelle, différente de celle que j'utilisais habituellement. Je la nommais en mon for intérieur *pensée Sensible*. On le voit, cette posture et cette croyance établie n'étaient guère adaptées à un questionnement scientifique. Cependant, je m'interrogeais et cherchais à comprendre de quoi relevaient les faits qui m'avaient considérablement interpellée et que je souhaitais élucider. C'est donc d'un point d'*énigme* (Ciccone, 1998), par nature insatisfaisant et perturbateur mais également moteur, comme celui rencontré lors de cette expérience marquante que je me questionnais. De quoi était constituée cette *pensée Sensible*?

Cette question de départ, s'infléchit au fur et à mesure du processus de ma recherche. Au fil des séminaires doctoraux et de mes lectures, la conception de ma thématique d'étude et mon questionnement s'enrichirent et se nuancèrent avec la réalisation d'un état des lieux de la question. Cela me conduisit à objectiver les faits subjectifs vécus dans mon intériorité corporelle, de manière à discuter plus scientifiquement de l'existence ou non d'une pensée *du* Sensible. Je fus aussi amenée à explorer un grand nombre de champs disciplinaires pour trouver le bon angle d'approche de mon objet de recherche. Ma question de recherche connut donc de multiples avatars. En même temps, je cherchais à acquérir une posture de recherche adéquate, en opérant une décentration par rapport aux contenus de vécu de mon expérience. Elle me permit une prise de recul qui aboutit ensuite à une prise en compte de l'expérience comme *voie de*



*passage/instrument* pour approcher les modalités de la pensée que je souhaitais étudier. Au final, je décidai de formuler ma question de recherche de la manière suivante :

*Quelles sont les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?*

Autrement dit, une forme de pensée particulière ou *différente* de la pensée abstraite et intellectuelle qui prime en Occident se manifeste-t-elle quand une personne instaure une relation au Sensible de son corps, ou bien la pensée au cœur de l'expérience du Sensible est-elle *seulement* enrichie d'autres modalités tant dans sa forme que dans ses contenus?

La nuance est de taille, mais les critères encore flous. La première hypothèse, qui emporte un enjeu philosophique, a longtemps guidé ma quête mais me semble aujourd'hui difficile à étayer sur un plan scientifique. Elle demeure cependant en contrepoint, à l'arrière-plan de mon esprit. Peut-être aurais-je accès à des indices importants en adoptant la stratégie du *détour*<sup>4</sup>, mieux que si je choisissais d'affronter la question directement ? De cette manière, je ne me condamne pas à devoir démontrer ce que j'avance en le prouvant et me donne la latitude d'intégrer toutes les perspectives au sein d'une globalité. Le second point de vue sur l'enrichissement de la pensée, paraît d'emblée plus plausible, plus facile à étudier aussi, car il impose de passer d'abord par la description. L'écart entre ces deux hypothèses traduit le cheminement réflexif que j'ai mené pour pouvoir formuler une question de recherche recevable par la communauté scientifique. Cela m'a permis de passer d'une quête philosophique personnelle à une « enquête<sup>5</sup> » scientifique, d'abord descriptive, dont je souhaite témoigner. Pour autant, l'adoption de la seconde hypothèse, ne me satisfait pas pleinement. Ne serait-il pas possible aussi de considérer la question, *autrement*, d'un point de vue dynamique ? Ne peut-on envisager qu'une pensée enrichie d'autres modalités au contact du Sensible et y étant exposée fréquemment, par exemple par la pratique régulière de l'introspection sensorielle<sup>6</sup>, puisse se renouveler, se transformer profondément, voire muter dans sa *nature* ? Ne pourrait-on envisager, partant du fait que l'immanence est première avec

---

<sup>4</sup> J'emprunte ce thème à Jullien (2010), auteur d'un ouvrage sur Le détour et l'accès. Stratégies du sens en Chine, en Grèce.

<sup>5</sup> Le terme « enquête » ne désigne pas la méthode de recueil de mes données, je l'utilise plutôt au sens du détective qui mène une enquête.

<sup>6</sup> On connaît aujourd'hui le rôle de la pratique régulière de la méditation qui modifie durablement le fonctionnement du cerveau ; cela a été clairement mis en évidence par des scientifiques aux États-Unis, chercheurs de l'Hôpital Général du Massachussets à Boston in *Frontiers in Human Neuroscience* (novembre 2012). Ce fait est également souligné par Bitbol (2014).

Henry (1963, 1990), qu'une *autre nature* de pensée pourrait se manifester au cœur de l'expérience du Sensible, qui ne serait alors pas la conséquence d'un enrichissement ou d'un renouvellement de la forme de pensée scientifique primant en Occident depuis l'époque des Lumières ?

Comme nous l'avons esquissé plus haut, le questionnement qui sous-tend ma recherche a surgi d'une expérience fondatrice lorsque j'ai été plongée dans un univers sensible ancré dans la corporéité.

L'*énigme* autour de laquelle va s'organiser ma recherche s'inscrit dans le vaste champ des Sciences humaines et sociales. Au départ, j'aurais souhaité étudier la présence ou non d'une pensée Sensible, mais cette quête s'avérait difficile à réaliser car cela aurait supposé de mettre en évidence une nouvelle forme de pensée qui s'ajouterait à la réflexion intellectuelle sur un plan théorique. C'est ma formation d'historienne qui me conduit souvent à partir de l'idée générale pour descendre vers le détail et en particulier l'exemple. Or, ce que je souhaite étudier avant tout concerne les phénomènes liés à la pensée au sein de l'expérience du Sensible. Le point de départ de ma de recherche s'inscrit en effet dans une expérience marquante au cœur de laquelle j'ai instauré une relation très profonde au Sensible, c'est-à-dire à ma subjectivité corporelle. Cela m'a fortement questionnée. Est-ce qu'un état de corps ou mieux le rapport qu'un sujet instaure à son corps contribue à faire naître une forme de pensée particulière ?

Pour permettre au lecteur de mieux cerner mon propos sur l'univers Sensible dont il est question, je reprendrais, en guise d'ébauche de définition, à ce stade de mon discours, une phrase éclairante de Bois (2011) : « *Le terme Sensible ne porte pas en lui une dimension de sensiblerie et de sensibilité au sens communément admis, mais représente la manifestation du Vivant dans sa dimension la plus incarnée et la plus heureuse.* » Cette manifestation du Vivant dans le corps est perçue grâce à un entraînement adéquat et au développement d'une qualité d'attention très fine dans les pratiques de psychopédagogie perceptive. La cognition de la personne est donc sollicitée assez fortement pour saisir les phénomènes Sensibles, puis pour les éprouver, c'est-à-dire les mettre à l'épreuve de sa réflexion. Il ne s'agit pas d'une réflexion ou d'un mode de pensée habituels, mais bien d'une pensée qui émerge en amont de toute réflexion organisée, spontanément, directement depuis le ressenti corporel et de manière autonome. La sensation et le sens spontané qui s'en dégagent, paraissent encore unifiés

à ce niveau. C'est ce qui plaide en faveur d'une autre nature ou d'une autre modalité de pensée que la pensée rationnelle ou discursive. C'est cette position que je chercherai à défendre dans ma thèse.

La réflexion sur le sens que revêt aujourd'hui dans ma vie cette recherche à l'articulation entre l'expérience d'un rapport Sensible au corps et les modalités de pensée différentes qui émergent chez le sujet qui la vit, m'invite à revisiter mon expérience fondatrice et quelques éléments biographiques pour retracer la genèse de mon questionnement et analyser ma motivation par rapport à cette question.

J'ai donc dégagé quelques lignes directrices pour rendre compte de la genèse de ma recherche. Je relate mon expérience fondatrice du Sensible, liée à des modalités de pensée renouvelées en l'accompagnant de réflexions d'arrière-plan. J'explore ensuite le passage et le *continuum* qui m'ont permis de franchir le seuil de la quête à celui de l'« enquête ».

## **1.2. Récit d'inspiration phénoménologique de mon expérience fondatrice mêlé de réflexions d'arrière-plan en situation et *a posteriori***

### **1.2.1. Remarques préalables sur le processus de déploiement et la mise en récit de mon expérience**

Ce récit d'inspiration phénoménologique retrace les grandes lignes de mon expérience fondatrice et comporte également des réflexions d'arrière-plan. Certaines se sont dessinées *a posteriori*, parfois même au cours de la rédaction de cet article. Lors de ce travail d'écriture impliquée et Sensible (Berger & Paillé, 2011), j'ai pratiqué, pour me maintenir au contact du Sensible, l'introspection sensorielle utilisant la *réciprocité actuante*, modalité propre à la saisie de tout vécu expérientiel et à son processus de déploiement de sens en psychopédagogie perceptive. Le sens porté par l'expérience interne subjective propre au Sensible présente en effet un caractère provisoire (Bois, 2007, 2009; Berger, 2009) et peut continuer à se construire et s'enrichir dans une dynamique processuelle à la croisée de temporalités entrelacées et incarnées. Bois (2009) témoigne ainsi d'une *actualisation* du passé au contact de l'*advenir* qui l'enrichit

d'un sens nouveau : « *Je pris conscience que la proximité avec l'advenir me donnait accès à des informations du passé remontant spontanément dans mon présent et que celles-ci prenaient un nouveau sens au contact de l'information nouvelle advenue. J'accueillis donc non seulement ce qui advenait de mon futur, mais aussi ce qui advenait de mon passé. Ainsi, je découvrais une voie nouvelle pour découvrir le sens de mon passé, autre que celle consistant à le revisiter par l'évocation ou la remémoration. Au contact de l'advenir, c'est le passé qui allait vers le présent et se réactualisait.* » (p. 10). Ces éléments sur le concept de l'advenir m'ouvrirent des perspectives, pour qu'émergent, dans la temporalité du présent se déroulant dans mon corps, certaines informations que je n'avais pas saisies directement lors de mon expérience. Bois souligne en effet « *le caractère charnel de cette temporalité qui prend corps lorsque le sujet oriente son attention vers le flux de la vie circulant dans son intériorité.* » (*Ibid*, p. 6). Plus avant, cela me donne à penser que les informations captées et retenues dans une sorte de mémoire incarnée peuvent s'actualiser à certaines conditions, par exemple, à la faveur de la mobilisation introspective sensorielle<sup>7</sup>, en temps réel de l'expérience (Bourhis & Bois, 2010). J'établis donc ici une distinction par rapport à certaines pratiques psycho-phénoménologiques comme l'explicitation ou l'auto-explicitation (Vermersch, 2012) qui plongent plutôt vers le passé par l'évocation ou le ressouvenir permettant de rendre disponibles à la conscience du sujet des informations qu'il ne savait pas avoir stockées dans sa mémoire. L'introspection sensorielle favorise l'émergence d'informations nouvelles révélatrices par *contraste*, l'expérience présente de l'advenir marquant les situations, les états antérieurs d'un sens provisoire à déployer. La pratique régulière de l'introspection sensorielle me parut donc propice au déploiement du sens de mon expérience, me permettant de la revisiter à la lumière du présent incarné en moi. Ce travail me permit de cheminer. Lors de certaines introspections, sans que je puisse le prévoir à l'avance, des sensations et des tonalités corporelles liées à l'expérience qui m'avait vraiment questionnée sur le plan cognitif, furent ravivées et actualisées, me livrant des informations qui me firent mieux situer les contenus de vécu *extraordinaires* de cette expérience. Au départ, je n'avais pas jugé utile de tenir un véritable journal de bord à propos de mon expérience fondatrice, ne

---

<sup>7</sup> Bourhis & Bois (2010) présentent l'introspection sensorielle comme un « champ d'expérience privilégié pour amener l'apprenant à questionner, à comprendre et à tirer du sens de son expérience corporelle sur le mode du Sensible. » (p. 6).

soupçonnant pas que ce travail d'écriture pouvait s'avérer précieux. Je n'envisageais pas alors l'éventualité de prendre mon vécu expérientiel pour « objet » de recherche, ni que ma production écrite puisse être considérée comme un matériau valable. J'étais simplement en quête de moi-même au sein de l'expérience. J'ai par la suite regroupé des bribes d'écriture épisodique sur le sujet, éparpillées dans plusieurs cahiers, car produites de manière inopinée après certaines introspections entre 2009 et 2013. Je les ai réexaminées et organisées pour servir éventuellement de base à un travail d'écriture impliquée sur le mode du Sensible. J'ai donc *convoqué* les contenus de mon expérience dans quelques introspections sensorielles à plusieurs semaines de distance quand j'ai compris que je pouvais les valoriser (février/mars 2014). Dans cette perspective, j'ai combiné les apports de la *connaissance par contraste*, me situant nettement dans la subjectivité incarnée du présent, en laissant advenir des informations nouvelles pour permettre l'actualisation des faits passés et certains aspects de la technique d'entretien d'auto-explicitation (Vermersch, 2012)<sup>8</sup>. Cela m'a aidée à appréhender dans mon expérience les différentes *couches de vécu* pour distinguer les moments où mes réflexions d'arrière-plan concernent plutôt l'*informateur* de ceux où c'est plutôt le *chercheur* qui s'exprime.

### **1.2.2. Mon expérience fondatrice revisitée en introspection sensorielle et analysée brièvement**

#### **➤ Aspect fondateur de l'expérience au plan cognitif.**

Je considère mon expérience comme *fondatrice* (Bois, 2011) et *formatrice* (Josso, 2011; Bois, 2007 ; Courtois & Pineau, 1991; Kolb, 1984). Survenue en janvier 2009, lors d'une épreuve orale d'examen en Somato-psychopédagogie, elle se révéla suffisamment intense pour déterminer mon choix de m'engager dans ce travail de recherche. Elle s'est avérée fondatrice, en venant fissurer certaines de mes représentations à propos de la cognition et des apprentissages intellectuels ; je

---

<sup>8</sup> La psychopédagogie de la perception s'intéresse à ce qui surgit de l'immanence appréhendée par la sensibilité interne du corps qui attire, de manière assez imprévisible, l'attention non focalisée, mais panoramique et orientée vers l'intérieur du corps. Le phénomène de *tact intérieur* ou *aperception* du philosophe Maine de Biran, étudié et développé ensuite par Henry dans l'*Essence de la Manifestation* en rend assez bien compte me semble-t-il.

n’imaginai pas avant de vivre l’expérience que le fait d’instaurer un rapport proche à mon corps pouvait provoquer un tel impact sur ma pensée, ni que la plongée dans un univers sensible, ancré dans ma corporéité pouvait donner naissance à une question de recherche et m’entraîner aussi loin.

➤ **Stress, paroxysme perceptif et mouvement de ma pensée dans un cadre expérientiel inédit et surtout inhabituel pour convoquer le rapport au Sensible**

Cette expérience, par nature *extra-quotidienne*<sup>9</sup>, peut être qualifiée de *paroxystique*, car elle a contribué au dévoilement de potentialités perceptives d’une finesse jusqu’alors inconnue, qui n’étaient pas encore actualisées chez moi. J’ai donc vécu cette expérience avec une grande acuité et une forte intensité. Paradoxalement, j’en ai pris conscience depuis, les phénomènes Sensibles que j’observais se jouaient en moi à bas bruit, presque en sourdine. Ce sont des caractéristiques de l’expérience du Sensible. Pourtant, le cadre expérientiel était inhabituel ; il s’agissait d’une épreuve orale d’examen où les instruments et mises en situation pratiques propres<sup>10</sup> à la psychopédagogie perceptive n’avaient pas été sollicités directement. Trois points essentiels me paraissent constituer l’ossature de ce vécu expérientiel : mon éprouvé corporel très riche a contribué à construire un support de confiance inattendu en moi ; le caractère panoramique de la forme d’attention mobilisée m’a donné une acuité perceptive inédite ; enfin, ce que j’ai appris de moi ce jour-là, en terme de potentialités perceptives, cognitives et comportementales, à travers ce que je considère comme un exploit ou une performance. L’inversion d’une contrainte, un stress important, en atout, lors de cet examen, m’a indiqué par contraste ce vers quoi je pouvais tendre pour la suite de mon processus.

Je me trouvais donc en difficulté face à une question d’oral dont je pensais tout ignorer, lorsqu’une bascule incompréhensible s’est opérée, et j’ai réussi à mobiliser des

---

<sup>9</sup> L’expérience extra-quotidienne en psychopédagogie de la perception est une expérience non naturaliste, c’est-à-dire que le cadre expérientiel est créé spécifiquement pour placer la personne hors de ses habitus perceptifs, moteurs, cognitifs et comportementaux et la faire accéder à des informations inédites sur elle-même qui vont l’interpeller et susciter curiosité et réflexion de sa part. Le lecteur pourra trouver des précisions in Bois (2007, p. 75-76)

<sup>10</sup> Les instruments auxquels je fais référence constituent aussi des cadres d’expérience en psychopédagogie perceptive, que ce soit la relation d’aide manuelle ou d’aide gestuelle ou encore la mobilisation introspective sensorielle.

ressources cognitives pour préparer mon exposé. En effet, alors que je songeais à abandonner en cours d'épreuve, je me suis sentie animée par une force intérieure qui a mis en mouvement ma cognition sur un mode inédit. Mon exposé s'est déroulé ensuite sur ce mode inhabituel. J'ai assisté, en effet, à la naissance et au déploiement de ma pensée, en direct, au sein d'un flux continu de sensations corporelles qui se jouaient à bas bruit en moi durant ma prise de parole. Ce phénomène radicalement nouveau pour moi a constitué une source d'étonnement très fort, et a, en même temps, brouillé mes repères. Au bout de plusieurs semaines, j'ai compris que j'avais franchi le *seuil* d'un niveau perceptif qui me donnait accès à des nuances subtiles dans la profondeur de mon corps. Dans le même temps, mon corps était devenu une caisse de résonance me faisant vivre l'expérience avec intensité. J'ai identifié qu'il pouvait s'agir, outre la dimension incarnée de l'expérience, de phénomènes en rapport avec une forme de pensée kinesthésique, à la fois intra et interpersonnelle, proche de formes d'intelligences décrites par Gardner (1996), dont je n'avais pas conscience dans mon fonctionnement cognitif. Durant cette expérience, je me suis sentie également *impliquée* dans ce qui survenait, à la fois comme actrice et observatrice, en même temps *objet* et *sujet* de ces phénomènes inattendus, incontrôlés, comportant leur part d'autonomie, qui dépassaient ma volonté et mon mode de raisonnement habituels. Ce caractère d'*imprévisibilité* a constitué un point marquant ; l'effet de surprise m'a interpellée, quant au surgissement, aux modalités et au contenu de ma pensée qui s'est déployée dans une dimension créatrice que je ne soupçonnais pas. Créatrice, en termes de contenus et d'agencement des informations par les voies de passage qui se traçaient en direct, en moi et devant moi, créatrice de moi-même aussi, en tant que *me* dévoilant à mes propres yeux et à ceux de l'auditoire dans une nouvelle dimension. Par la suite, j'ai eu l'impression d'avoir été *inspirée*, de m'être connectée à quelque chose de subtil et de profond qui me rendait réceptive pour saisir à partir de mes perceptions corporelles les informations disponibles et les utiliser dans l'immédiateté.

➤ **Zoom sur les contenus de vécu et l'éprouvé de mon expérience fondatrice.**

Quand je recontacte aujourd'hui les phénomènes Sensibles vécus au cœur de l'expérience, je constate que la situation stressante de l'examen a joué pour une large part. Le stress semble avoir ouvert un accès à ce paroxysme perceptif qui m'a permis de

percevoir bien *en deçà* de ce que je croyais être capable de capter à cette époque. J'ai eu le sentiment de réaliser une sorte de saut perceptif qualitatif dans la profondeur de mon corps et au-delà, stupéfiant. Le mouvement de ma pensée semblait provenir d'un fort niveau de tonus concentré dans ma matière corporelle, surtout dans mon thorax et dans mon crâne. Cette véritable plongée au sein de l'intériorité m'a fait contacter un niveau de profondeur inconnu qui m'a révélée dans une dimension plus grande de moi-même, insoupçonnée en tout cas. Je percevais une forte chaleur, bien que douce, et un mouvement liquidien dans mon crâne surprenant et en même temps apaisant qui me donnait la sensation que ma pensée elle-même devenait sensible, perceptible, fluide et bien rythmée, prenant aussi de la hauteur. Simultanément, j'avais pourtant l'impression d'être immobilisée debout, dans une sorte d'impuissance à *vouloir* contrôler ce qui se déroulait. J'avais conscience d'être dans une sorte de résistance à la fois physique et psychique, à laquelle j'ai attribué l'accélération de mon rythme cardiaque et les pulsations présentes partout dans mon corps. Quelque chose, que je ne générerais pas volontairement et que je ne maîtrisais pas, pétillait dans mon corps et diffusait cette chaleur douce et onctueuse. J'étais passée depuis le début de mon exposé d'un sentiment de peur à celui d'une jubilation profonde, liée au fait de m'apercevoir dans ce rapport à mon corps fait de proximité à sa substance, sensation de capter quelque chose de l'essence de mon être. Ces sensations très agréables de chaleur diffusante, d'épaisseur onctueuse en moi, d'animation, construisaient ma globalité corporelle, substrat me donnant accès à une nouvelle qualité de présence à moi-même. Elle se traduisait par un goût savoureux à travers des tonalités vectrices d'un sentiment de confiance, qui venait à son tour colorer mon discours et la relation avec le groupe de personnes dans la salle. J'éprouvais un sentiment de plénitude à la fois physique et psychique qui avait balayé ma peur de l'échec et du regard des autres. Ces phénomènes associés à une richesse et une amplitude de pensée inconcevables contrastaient avec ma paralysie du début, due à la panique. Il me paraissait évident, et cela le reste aujourd'hui, que les phénomènes vécus dans mon corps avaient constitué une condition nécessaire à la manifestation de ce flux de pensée. Cela m'a d'ailleurs donné le sentiment de quelque chose qui ne m'appartenait pas, me dépassait, et qui, pourtant naissait du fond de moi sous forme d'un jaillissement spontané. Ce vécu *étrange*



comportait également une sorte de "*distanciation impliquée*". J'avais l'impression d'être en surplomb, sensation d'être « double »<sup>11</sup>, m'observant d'un point de vue qui pouvait paraître extérieur pendant que je parlais, attentive simultanément à mon discours et à mes sensations corporelles. En fait le surplomb se produisait *à l'intérieur*, mon corps était à l'écoute de ce qui se déroulait et me permettait de m'*apercevoir* au sein de l'expérience. Cette information m'a été livrée récemment en introspection sensorielle (avril 2014). Plus subtilement, c'était toute ma matière<sup>12</sup>, qui devenue Sensible, me permettait de saisir la pensée qui naissait à son contact ou en elle, (je ne suis pas parvenue encore à le déterminer) et surtout de la nourrir de sa substance pour lui permettre de continuer à se déployer. Fait également interpellant, mon rapport au temps s'était modifié ; j'avais conscience d'enregistrer tous les détails dans une sorte de globalité du temps dilaté en volume et en espace. Je sentais que j' étais bien ancrée dans le sol par mes appuis et que mes avant-bras étaient maintenus en verrouillage par la pression forte de mes mains sur la table où j'avais posé mes notes ; j'avais l'impression qu'elles s'y enfonçaient tant je m'y appuyais. Pendant que je captais le positionnement de mon corps plutôt tendu et ramassé, comme concentré sur lui-même, j'observais la circulation de mon discours. Il touchait mon auditoire et rentrait en lui du fait de mon phrasé lent et entrecoupé de silences qui posaient mes mots et leur donnaient du poids. Je percevais également, dans un mouvement inverse, le flux attentionnel que le public constitué par mes camarades de promotion me renvoyait. Je le ressentais dans mon corps comme un effondrement qui gagne la profondeur des tissus au point d'appui en relation d'aide manuelle<sup>13</sup>, favorisant ensuite la naissance d'un nouveau mouvement plus ample de ma pensée, qui prenait souvent une nouvelle orientation. Mon attention a été attirée par la perception très physique de ce double flux simultané étonnant, en direction de l'auditoire et vers moi. J'avais la sensation que ce flux continu faisait

---

<sup>11</sup> Sur ce sentiment de « *doublitude* », cf. Austray (2007) qui l'évoque en référence au toucher et au corps entrevu sous deux points de vue au sein d'une unité avec les dimensions de corps objet et de corps vécu, *i.e.* subjectif, mais aussi par rapport à l'expérience du Sensible dans laquelle les phénomènes sont à la fois sous la dépendance du sujet qui vit cette expérience et en dehors de sa volonté.

<sup>12</sup> Ce terme désigne ici l'ensemble des éléments constitutifs du corps humain (peau, muscles, os, organes, sang...) perçus comme une matière indifférenciée et animée grâce à l'instauration d'un rapport à la subjectivité corporelle interne par une conversion de l'attention tournée vers l'intérieur du corps.

<sup>13</sup> Le toucher de relation est l'un des instruments pratiques de la psychopédagogie perceptive qui permet d'aider une personne à entrer en contact avec sa subjectivité corporelle ; il comporte une phase de suivi dynamique des tissus et une phase de point d'appui dans laquelle le praticien donne la parole au psychisme de la personne et à son corps. Un point d'appui peut être réalisé également sur le plan verbal ou par la présence d'un groupe.

prendre corps à mes propos ; j'observais se tisser les fils qui nous reliaient le jury, le public et moi. À l'instant où je prononçais un mot, j'ignorais encore dans quel sens la phrase allait se construire, de même que le sens dans lequel son contenu allait se déployer, davantage encore comment les idées allaient s'agencer entre elles. La naissance de ma pensée à laquelle j'assistais en direct ne survenait pas comme habituellement de ma sphère cognitive, où pas complètement ; j'avais vraiment la sensation qu'elle ne se construisait pas dans mon cerveau. En revanche, je sentais bien que ma pensée se caractérisait par une certaine épaisseur, reposait sur une relation étroite à mon intériorité corporelle, comme si elle s'y était incarnée. Je n'avais jamais vécu cela auparavant et j'avais l'impression de travailler sans filet par rapport à mon mode réflexif habituel qui comportait une trame solide et sécurisante, établie à l'avance, sur laquelle je pouvais m'appuyer. Or, en l'occurrence, je n'utilisais pas les notes que j'avais réussi à produire pendant la préparation de mon exposé. Ma pensée se communiquait spontanément, échappant au contrôle de ma réflexion. Et, contre toute attente, j'ai éprouvé un sentiment de justesse et de cohérence intérieures. Mon discours restait très structuré dans cette forme spontanée ; je pouvais mesurer son impact aux réactions de l'auditoire et du jury. Par un effet de résonance, je le sentais en moi aussi. J'entrais en complète adéquation avec moi-même et me révélais à moi-même dans un sentiment de présence inhabituelle. J'observais que je m'appuyais sur l'épaisseur qui se dégageait de ma *matière* d'une manière chaleureuse qui me donnait confiance. Je sentais également que ma présence avait gagné en volume dans la salle et que j'englobais dans une sorte de relation réciproque<sup>14</sup> par le mouvement de ma pensée et mon discours les étudiants et le jury. Je me sentais *dépassée* par ce qui se produisait, en ce sens que je ne pouvais le concevoir ou le prévoir au moment où j'ai débuté mon exposé ; ma volonté habituelle était inopérante, comme anesthésiée ou neutralisée, mais en même temps je me laissais porter par ce mouvement qui animait ma pensée et le laissais me faire agir. En post-immédiateté, j'ai remarqué que s'était opérée une sorte d'*accord Sensible* corps/psychisme, qui induisait une mobilisation cognitive plus

---

<sup>14</sup> Il apparaît clairement ici que j'utilisais le mode de la *réciprocité actuante* (cf. Bourhis, 2007) en étant en lien étroit avec moi-même, le public l'était également avec lui-même et la relation qui s'était créée de matière à matière sur le mode du Sensible s'amplifiait de manière évolutive par le double mouvement évoqué. Je dois préciser que la prise de conscience que mon vécu expérimentiel reposait en fait sur un concept central de la psychopédagogie perceptive a largement contribué à démystifier mon expérience à mes propres yeux.

performante que durant d'autres épreuves d'examen,. Tout le contenu de mon discours s'emboîtait dans le foisonnement cohérent et multidirectionnel de ma pensée rendue ample, profonde, dense et fluide à la fois. Elle s'agençait sans effort réflexif grâce à l'appui que je prenais *dans* mon corps.

➤ **Altération de mes représentations par certains aspects imprévisibles de la nouveauté rencontrée dans l'expérience**

Jusqu'alors, dans ma représentation, il y avait le corps d'un côté que je vivais à travers le Tai Ji Quan et les pratiques de la psychopédagogie perceptive, et de l'autre le monde de la réflexion, mais *là*, je me trouvais face à un réel questionnement autour de la notion d'expérience ancrée dans le corps et le Sensible, liée à ce qui me semblait être une autre forme de pensée. C'est un fait, je faisais une nouvelle expérience de mon corps et de mon intériorité que je pouvais décrire de façon très précise. Mais je ne m'attendais pas à vivre de tels effets sur ma pensée. Comment ont-ils pu générer de tels impacts sur les modalités de ma pensée en termes d'épaisseur, d'amplitude, de profondeur ? C'était comme si ma manière de pensée s'était profondément renouvelée !

Cette expérience au cœur d'un univers sensible m'a donné accès à de nouvelles compréhensions, en réactivant des sensations et des tonalités qui ne m'étaient pas inconnues. Cette sensation d'évidence, d'adéquation de ma pensée avec tout mon être, j'y avais déjà eu accès auparavant, plus de quarante-cinq ans en arrière. Ce souvenir toujours présent et ravivé dans mon corps a fait ressurgir un vécu de mon enfance. Je ne le relaterai pas ici mais préciserai simplement qu'avec ces réminiscences, je prenais soudain conscience que s'était opéré, durant cette période de ma vie, un cloisonnement entre perception et cognition. Des souvenirs affluaient, entre résonance et raisonnement, et prenaient sens, à la lumière de ce qui s'était joué au cœur de l'expérience Sensible. Je retrouvais des sensations dans mon corps associées à la prise de conscience, vers l'âge de quatre ans, que je vivais dans une enveloppe corporelle. Je savais qu'elle était fragile et que je pouvais la perdre. Je savais aussi que tout ce que je disais et faisais partait de là. Ce fort sentiment d'existence dont j'avais eu l'expérience très jeune reposait sur la perception de vécus corporels qui m'avaient fait prendre conscience que ma vie était (dans) mon corps. Ce que j'avais retrouvé à un autre niveau de vécu, lors de mon

expérience fondatrice, m'apporta en plus l'information que la perception me permettait d'établir *via* mon corps une *jonction* entre *sentir* et *penser*.

### **1.2.3. Entrelacement Sensible entre modes du sentir et du penser.**

L'expérience d'autres modalités de pensée au contact du Sensible me faisait découvrir par contraste, tout en venant l'éclipser ou l'englober, la forme de pensée qui était alors la mienne. Je n'avais jamais réfléchi à ma propre façon de penser. Cela restait une sorte d'implicite, un sujet non traité, ni à l'université, ni dans le milieu scolaire dans lequel j'avais baigné une bonne partie de mon existence en tant que professeur. Mes connaissances demeuraient générales. Pour moi, la pensée s'élaborait avec l'apprentissage du langage et se perfectionnait à l'école au fur et à mesure du développement de l'enfant qui, en grandissant, accédait à l'abstraction. J'avais une vague connaissance sur le développement des opérations mentales, passant d'un stade concret à un stade formel. Selon Piaget (2012), « *l'intelligence sensori-motrice est à la source de la pensée, et continuera d'agir sur elle toute la vie par l'intermédiaire des perceptions et des attitudes pratiques. Le rôle des perceptions sur la pensée la plus évoluée ne saurait en particulier pas être négligé, [...], et il suffit à attester l'influence persistante des schèmes initiaux* » (p. 156). En lisant *La psychologie de l'intelligence*, j'ai découvert avec *curiosité* que des corrélations existaient entre intuition et opérations mentales, mais aussi que les schèmes de l'intelligence sensori-motrice jouaient un grand rôle dans l'élaboration de la pensée. Ce constat que la pensée formelle n'était pas étrangère au corps et à la perception m'ouvrait des perspectives intéressantes pour tenter de réduire l'écart avec les modalités de la pensée qui s'étaient données au cœur de mon expérience. Elles mettaient également en exergue des caractéristiques d'*évidence* et de *fulgurance* avec l'émergence spontanée de mots et de phrases qui s'associaient entre eux sans que j'aie eu le temps de construire consciemment un raisonnement. Il s'agissait d'une pensée qui surgissait bien en amont de toute réflexion construite volontairement. Elle était portée par ma substance corporelle animée d'un mouvement fluide et épais comme celui d'une lave qui s'écoule. J'avais le sentiment qu'elle était rapide par son jaillissement et lente en même temps par son déploiement au sein de ma matière animée. Cette forme de pensée véhiculait un fort sentiment d'existence et de justesse. Je

peux encore le ressentir plusieurs années après, tant cette sensation reste inscrite dans mon corps. Dans ma perception, il s'agissait de l'*avènement* de quelque chose qui n'avait pas besoin d'entrer en contact avec le monde extérieur pour exister. Cette information sur le caractère immanent du phénomène s'est donnée récemment en introspection sensorielle (mai 2014). Ma pensée naissait spontanément en moi, mise en mots dans le flux de l'instant d'où elle jaillissait, prête à être directement communiquée. Au-delà de ce qui s'est manifesté en terme de sensations corporelles, ce fut le fait le plus interpellant de mon expérience qui m'amena à penser que j'avais vécu un chiasme entre mode du sentir et du penser.

### **1.3. De la quête à l'« enquête » : changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheur du Sensible.**

Mener une recherche, même si ce n'est pas seulement *être en recherche*, concourt à transformer le chercheur qui entre dans un véritable processus de croissance. Selon de Lavergne (2007), « *la recherche vise le développement personnel, et non seulement la production d'un nouveau savoir.* » (p. 32 ). Arino (2007) partage cet avis et relie le fait d'« *être en quête de* » à une implication affective du chercheur par rapport à son objet de recherche : « *La recherche commence par un acte d'amour qui est une implication affective : 'être en quête de'. C'est par cette pulsion que l'objet désiré se révèle en partie au chercheur...Tout débute par la perception, origine de tout sens, horizon primitif de l'expérience, vécu de la recherche. Cet instant-là est le moment de la révélation dans l'instantanéité de la rencontre du chercheur avec son objet de recherche, moment unique où débute la construction du sens, la sémiotique.* » (p. 110) Selon l'auteure, c'est une sorte de mouvement pulsionnel qui révèle au chercheur son objet de recherche à travers une perception globale porteuse d'un sens premier qui donne sens et motivation à sa recherche. Je retrouve ici ce que j'ai ressenti en débutant ma recherche, une perception globale, mais confuse, de son objet. J'éprouvais des difficultés à le formuler et pourtant je le portais en moi, tout comme il me portait. Pour passer du stade de la quête à celui de la recherche, il me fallait déconstruire cet objet pour l'analyser sous des angles multiples afin de comprendre quels étaient ses éléments

constitutifs. Cette phase s'avéra délicate et engendra quelques résistances, étant donné la charge affective que je faisais peser sur cette expérience.

### 1.3.1. Transition difficile et phase de maturation.

Ma quête enthousiaste et naïve était nourrie par le fait que je pensais avoir *découvert*, ou *redécouvert* en moi, une *autre* forme de pensée. Elle passait, de mon point de vue, par un état de non-prédominance entre le rapport que j'avais instauré à mon corps et à ma cognition. L'état d'unification somato-psychique et de plénitude vécu au sein de mon expérience m'avait rendu plus présente à moi-même et permis de m'appuyer sur le flux du présent qui se déroulait au sein de mon corps, un présent immédiat qui s'interpénétrait avec une autre temporalité, celle du temps proche qui *advient*<sup>15</sup>. Le contact goûteux que j'avais maintenu durant l'expérience avec ce flux épais dans mon corps qui me délivrait en direct, avec clarté et précision, les informations que je portais à la connaissance du public me semblait procéder du *chiasme* entre le corps et l'esprit, cher à Merleau-Ponty (1945). Cet aspect de mon expérience, teinté d'une sorte de goût du *merveilleux*, comme la quête des chevaliers partant à la conquête du Graal dans la littérature médiévale, soulevait des questions passionnantes; était-ce la matière animée de mon corps qui favorisait l'éclosion de ma pensée ou bien la conjugaison d'interactions entre rapport au corps et à l'esprit qui en était à l'origine? J'avais l'*ambition* de réaliser un chiasme, un entrelacement entre la pensée abstraite, comme détachée du corps, et d'autres modalités de pensée qui s'étaient actualisées en moi. Plus encore, je *voulais* comprendre comment à partir de deux ou plusieurs éléments contraires pouvait se produire une *potentialisation* permettant d'accéder à d'autres plans de la pensée, à la fois en gagnant la profondeur du corps et en cherchant la libération de l'esprit. C'est dans cet axe que j'orientai d'abord ma recherche, jusqu'au moment où je réalisai assez brutalement lors d'un séminaire que je ne pouvais envisager sérieusement d'étudier la *pensée Sensible* de manière scientifique, faute d'un socle théorique suffisant. Je devais adopter une autre stratégie pour entrer dans une investigation qui serait mieux étayée sur le plan scientifique, mais le deuil était douloureux. La voie de passage qui m'aida à négocier cette transition se dessina à travers l'exploration de

---

<sup>15</sup> Sur les informations qui adviennent quand on se tient à la *bordure du futur*, c'est-à-dire dans le lieu de l'émergence au contact du Sensible, cf. Bois (2009)

nombreux axes et champs disciplinaires, ce qui m'amena à brosser un panorama solide du cadre théorique de ma recherche en parcourant la littérature depuis la philosophie et la phénoménologie, la psychologie et les neurosciences, jusqu'aux Sciences de l'Éducation. Je souhaitais appréhender la question de la pensée sous le plus grand nombre possible de facettes dans une visée transdisciplinaire. Durant l'été 2013, mon objet de recherche connut une succession d'avatars, passant de *la pensée du Sensible* à *la pensée créatrice du Sensible*, avant de se stabiliser à l'automne 2013 autour du thème *des modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible*. Ce glissement était important, car il réintroduisait la question de l'*expérience*, notion centrale en psychopédagogie perceptive, discipline-carrefour entre *praxis* et théorie qui repose sur l'expérience du corps Sensible (Bois, 2007 ; Bois & Austray, 2007), et s'inscrit dans le courant expérientiel et pragmatiste, dans le sillage d'un pédagogue comme Dewey par exemple. Pourtant, je ne mesurai pas alors toute sa portée, bien qu'une part de moi se sentît sécurisée. Je rencontrai en effet une période de difficultés, vécue comme une « traversée du désert » durant laquelle je suspendis ma réflexion jusqu'au séminaire suivant (février 2014). Cette période, reconnue, *a posteriori*, comme un temps de latence, s'avéra celle d'une maturation qui me rendit moins *sensible* à certaines perturbations extérieures et contribua *surtout*, à bas bruit, au changement du statut de mon expérience fondatrice, ce qui me fit entrer vraiment dans ma recherche.

### **1.3.2. Changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheur.**

Le processus de sédimentation et de déploiement de mon expérience fondatrice se poursuit et est encore d'actualité. Bois (2007) a observé que « *les témoignages des étudiants montrent que le lien avec une expérience extra-quotidienne fondatrice ne se perd pas avec le temps, voire même que cette expérience prend sens avec le temps. Le temps qui s'écoule peut très bien constituer un temps de latence fécond pour le sens à dégager de l'expérience.* ». (p. 347). Pour ce qui me concerne, ce temps de latence a favorisé une intégration des contenus de vécu de mon expérience et un certain détachement qui me permet de l'analyser avec du recul. Cette expérience du Sensible a perdu à mes yeux une partie de ce côté *extraordinaire* qui avait provoqué chez moi un effet de sidération. Mon repositionnement, grâce à l'acquisition d'une posture de

*neutralité active*<sup>16</sup>, m'a en effet conduite à envisager mon expérience sur un autre plan. Aujourd'hui, je la considère comme un *cadre* d'expérience, donc comme un *instrument* me permettant d'interroger comment le fait d'instaurer une relation Sensible à son corps peut favoriser le déclenchement de modalités *autres* de la pensée qui ne sont pas mobilisées explicitement ou peu par comparaison avec la pensée ordinaire, dans la vie quotidienne, les apprentissages scolaires, ou la recherche. Il s'agit donc pour moi de chercher à comprendre, à partir de mon expérience, comment un processus d'emboîtement ou d'enrichissement des modalités de la pensée peut s'opérer dans des conditions spécifiques et de qualifier/définir ces modalités.

Mener cette recherche revient pour moi à mener à son terme le processus de rassemblement que j'ai entamé pour mieux comprendre les enjeux d'une discussion fondée sur la négation d'une part de moi entre les deux pôles séparés de ma vie que représentent le plan perceptif et le plan cognitif. Je cherche à comprendre comment s'opère l'emboîtement entre les deux au sein d'un ou plusieurs niveaux de ce qui me paraît relever du chiasme. Par ailleurs, si je continue à me référer à ma propre expérience, je constate que ce lien de causalité entre expérience du corps et pensée plus ample mais également plus créatrice est durable. J'entrevois désormais la pensée d'un tout autre point de vue avec d'autres possibles ; une pensée émergeant d'un éprouvé corporel, sans temps de latence, c'est-à-dire, spontanée, directe, en même temps que globale, sans médiation de la réflexion classique.

Qu'en est-il réellement ? Qu'en disent les personnes qui ont rapporté des phénomènes similaires à ceux que j'ai rencontrés au cœur de l'expérience du Sensible dans la littérature en psychopédagogie perceptive ? J'espère que cette thèse sur la pensée qui se donne et/ou se construit au cœur de l'expérience du Sensible pourra contribuer à dégager des éléments de réponse par rapport à l'ensemble de ce questionnement.

---

<sup>16</sup> Il s'agit de la posture du praticien dans toutes les actions qu'il réalise en psychopédagogie perceptive ; elle suppose un savoir-attendre, une suspension de toute attente et de toute connaissance pour laisser advenir des informations nouvelles. Pour le chercheur, cette posture passe par l'adoption d'une « distance de proximité » qui lui permet de bien se situer par rapport à son objet de recherche. Il se place ainsi dans une sorte de surplomb alors qu'il est en même temps fortement impliqué dans sa recherche par la résonance.



## **I. 2. Un itinéraire professionnel en accord avec l'exercice d'autres modalités de la pensée.**

---

La prise de conscience qui s'est opérée en moi à la faveur de mon expérience fondatrice, me faisant passer de la prédominance de la cognition à la prise en compte que le rapport Sensible au corps sollicite et développe d'autres modalités de la pensée constitue également le fil d'Ariane de ma pertinence professionnelle. Elle me conduit en effet à adopter une nouvelle posture, celle d'une accompagnatrice du changement dans les innovations et expérimentations pédagogiques à médiation corporelle qui pourraient être proposées au monde de l'Éducation et de la formation.

Après une période de transition dans mon parcours professionnel, depuis la fin de ma formation de psychopédagogue en 2010 et mon départ de l'Éducation nationale en 2011 pour ouvrir un cabinet de psychopédagogie, j'éprouve la sensation d'être encore en devenir, dans une construction de laquelle, je le pressens à travers cette recherche, va émerger l'invention d'une forme nouvelle dans l'exercice de mes activités fortement liées au domaine de l'enseignement, de la pédagogie et de la transmission.

C'est ce fil d'Ariane qui assure le lien, la continuité et la cohérence entre toutes les activités, fonctions et postures que j'ai été amenée à prendre ou qui sont encore les miennes aujourd'hui. Quand je revisite mon parcours professionnel, je constate en effet que mon intérêt pour la pédagogie associé à celui d'un rapport de qualité à l'humain traverse toutes ses étapes et a déterminé mes choix d'évolution professionnelle.

De fait, j'ai opéré un transfert de compétences depuis l'enseignement de l'Histoire et de la Géographie à des classes du secondaire au sein de l'Éducation Nationale jusqu' à l'ouverture d'un cabinet de psychopédagogue, en passant par l'enseignement de l'Art du chi, méthode Stévanovitch, dont l'objectif est de transmettre à des occidentaux, à la pensée cartésienne et souvent peu enclins à s'appuyer naturellement sur leurs perceptions et leur intériorité, des techniques énergétiques venues d'Orient à travers la pratique du Tai Ji Quan grâce à une pédagogie claire et progressive qui favorise la prise de conscience du corps. J'ai assuré également la fonction d'assistante auprès des formateurs dans le cursus de formation professionnelle de psychopédagogie perceptive

en accompagnant une promotion d'étudiants. Cela m'a permis de me forger de nouvelles compétences en terme d'accompagnement des personnes mais aussi de comprendre de l'intérieur comment s'articulent dans cette formation des pratiques nées du terrain et des notions plus théoriques qui viennent les nourrir par tout un jeu de réciprocité. Une certaine curiosité d'esprit m'incite depuis toujours à chercher à comprendre l'envers du décor ou le « dessous des cartes ».

En examinant mon itinéraire professionnel à rebours, je me rends également compte que le fil d'Ariane, que j'ai suivi, a progressivement muté dans sa *texture* car j'ai accordé une place de plus en plus importante au fur et à mesure de mon propre cheminement au rapport que les apprenants peuvent établir à leur corps qui leur procure un meilleur ancrage et plus de confiance en eux.

## **2.1. Période de professeur dans l'enseignement secondaire.**

Au début de ma carrière de professeur d'histoire, je me suis empoignée avec enthousiasme mais de manière empirique aux difficultés scolaires construisant des projets pédagogiques transdisciplinaires avec mes collègues de lettres, de langues, d'Arts Plastiques ou encore de Musique et d'E.P.S. Il s'agissait de sortir nos élèves de leur isolement social et culturel (près des 2/3 venant de catégories socio-professionnelles défavorisées et de familles éclatées) pour leur donner du goût et de la motivation dans leurs apprentissages scolaires. Il s'agissait donc d'essayer de les faire travailler *autrement* par un décroisement entre différentes disciplines qui leur faisait percevoir une cohérence entre les savoirs et leur permettait de se créer un référentiel de base d'ordre méthodologique qu'ils pouvaient réinvestir dans de nombreuses disciplines, comme construire une fiche de synthèse par exemple. Nous avons essayé aussi d'établir d'autres liens que ceux habituellement verticaux entre enseignants et apprenants à la faveur de travaux pratiques en petits groupes, de clubs type revue de presse, club détente/relaxation sur la pause méridienne ou encore de sorties et voyages scolaires. Déjà, cette question de la relation de l'enseignant à l'apprenant m'intéressait, il me semblait primordial de ne pas *enfermer* mes élèves dans une classification de « bons » ou « mauvais », sanctionnée par des notes et de les amener à découvrir leur richesse en les considérant dans leur globalité et leur humanité.

À la suite d'une maladie qui a provoqué un véritable retournement en moi, un changement de point de vue sur mon cheminement à la fois personnel et professionnel, j'ai commencé à me rendre compte, que je ne vivais pas en écoutant mon corps. Cette situation se transposait sur un plan professionnel, jusqu'au moment où je me suis rendue compte avec cet accident dans ma biographie, que j'avais en face de moi en classe des élèves « troncs ». Je me faisais souvent la réflexion qu'à la différence de mes collègues d'E.P.S. ou de musique et d'Arts plastiques je ne sollicitais que leur cognition en Histoire-géographie et non leur motricité, ni leur sensibilité. Et, j'étais très insatisfaite de cette situation frustrante. Cette problématique de départ a émergé vers la fin des années 1990 et a amené un début de changement dans mes pratiques.

À la suite de cette prise de conscience que j'avais en face de moi des « élèves-troncs », j'introduisis intuitivement quelques exercices de respiration et de détente musculaire pendant les dix premières minutes de mes cours au collège, quand les élèves, trop fatigués et énervés, en fin d'après-midi surtout, n'étaient plus en état d'avancer intellectuellement; au début, ils se moquaient pour certains, gênés par le rapport à leur corps que cela les conduisaient à établir, souvent un peu délicat à l'adolescence, cependant, ensuite, ils devenaient demandeurs. Ma stratégie consistait à les installer dans un état de mieux-être physique qui, au final, même si je "perdais" du temps, en apparence aux yeux de l'institution, me permettait d'obtenir une meilleure qualité de relation, d'écoute et une production intellectuelle d'une qualité bien meilleure que celle que j'aurais obtenu sans cela. J'ai pu observer chez ces collégiens de 14/15 ans qu'un changement d'état corporel et une meilleure perception de cet état favorisaient leurs processus d'apprentissage. J'ai donc commencé à mesurer et à prendre en compte la dimension importante du rapport au corps dans mes pratiques pédagogiques au collège, mais il s'est avéré difficile, dans le petit établissement rural où j'exerçais, d'expérimenter plus avant des pratiques novatrices face à un certain immobilisme ambiant.

Nous<sup>17</sup> mesurons clairement qu'à cette époque le questionnement était davantage orienté vers l'absence du corps dans les apprentissages intellectuels chez les élèves que

---

<sup>17</sup> Le passage du « Je » au « Nous » traduit une prise de recul par rapport à ce que nous décrivons auparavant et, se situe donc à un niveau d'analyse plus élevé. Pour autant l'implication que « je » mesure à travers la résonance sensible en écrivant reste forte.

vers la possibilité d'autres modalités de pensée prenant en compte le corps. En effet, nous ne soupçonnions pas encore ce lien de causalité révélé par notre expérience fondatrice en psychopédagogie perceptive. Nous avons la représentation que les difficultés rencontrées par les élèves provenaient d'une non prise en compte de leur corps « statufié » en classe, figé de longues heures dans l'immobilité sur une chaise inconfortable, ce qui ne facilitait pas leur concentration, ni leur réflexion. Nous n'avions pas encore opéré une conversion de point de vue, véritable renversement de notre façon de considérer la situation problème de départ car nous n'avions pas encore fait l'expérience de cette pensée renouvelée au contact du Sensible.

## **2.2. Période d'assistante dans le cursus de formation en psychopédagogie perceptive et de praticienne en psychopédagogie perceptive.**

Notre<sup>18</sup> formation professionnelle en psychopédagogie perceptive entre 2006 et 2010 nous a permis de mesurer tout l'intérêt qu'il y aurait à développer cette forme de pensée. Nous nous sommes ensuite demandée si le processus que nous avons vécu se déroulait de cette façon pour d'autres personnes. L'accompagnement d'une cohorte d'étudiants entre novembre 2011 et juin 2014 dans leur cursus a permis l'observation de la manière dont ils vivaient, après avoir instauré un rapport Sensible au corps, le déploiement de leur pensée à travers les changements de leurs représentations fréquents et inhérents aux processus de formation/transformation. En psychopédagogie perceptive, les liens entre le corps et la sphère cognitive sont constamment sollicités de manière exigeante. À travers des cadres pratiques d'expérience qui leur permettent de s'approprier les instruments pratiques, principalement, le toucher de relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle et l'introspection sensorielle, les étudiants sont amenés à développer une pensée pratique en temps réel de l'action qui correspond à la mobilisation d'une *intelligence sensorielle* (Bourhis, 2012). Puis, ils opèrent un retour réflexif sur l'expérience à travers la verbalisation en groupe ou l'écriture d'un journal de formation,

---

<sup>18</sup> Ici le nous traduit la posture d'observation en surplomb. Nous revenons sur ces aspects dans la partie concernant la posture épistémologique.

ce qui les amène à acquérir une forme de pensée conceptuelle construite sur la base des contenus de vécu de l'expérience et de leur éprouvé corporel. Dans cette discipline du corps, la pensée est donc, paradoxalement, fortement sollicitée et cela en permanence dans tous les cadres d'expérience qui placent la personne dans une situation extra-quotidienne, l'obligeant à rompre avec ses *habitus* moteurs, perceptifs, ou cognitifs.

Le choix de solliciter la cognition par l'expérience pratique dans les cursus de formation se comprend aisément aussi quand on connaît la genèse des programmes de psychopédagogie perceptive ; le professeur Bois a toujours développé la théorie à partir de l'expérience à travers la médiation du corps, la pratique ayant toujours été en avance sur les concepts élaborés seulement ensuite :

La méthode ne cesse d'évoluer, et de nouvelles données se font jour au fil du temps... Je me situe désormais dans un cadre de référence en perpétuelle mutation. Chaque instant de ma pratique est ainsi source d'informations nouvelles, qui sans cesse éclairent certains mystères et alimentent l'évolution de la théorie. De cette façon, des événements d'abord ressentis deviennent des outils thérapeutiques solides. Une fois leur efficacité éprouvée, leur mode d'action est théorisé de manière à pouvoir les enseigner. (Bois, 1990, p. 21)

Dans l'expérience Sensible, le corps devient l'interface entre mode du *sentir* et mode du *penser*. Dans son travail de doctorat, Bois (2007) précise que : « *Faire l'expérience du sensible n'est plus percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant, dans une expérience que l'on peut sans doute rapprocher du chiasme de la chair dont parlait M. Merleau-Ponty* », (p. 61). La personne qui fait l'expérience du Sensible se situe en surplomb en s'apercevant en train de percevoir, elle est donc présente à ce qui se déroule par la qualité de son attention, mobilisée de façon très fine et en même temps globale et ouverte. Sa cognition est donc clairement engagée. L'auteur précise ensuite :

Car c'est un fait : l'expérience n'est pas ici seulement 'vécue' ; au-delà de ce qu'elle donne à ressentir, se livrent également son sens profond, la valeur qu'elle peut prendre pour la personne qui la vit. Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours. (*Ibid.*, p. 61)

Autrement dit, l'expérience n'est pas vécue seulement pour elle-même en termes de sensations, l'étudiant est simultanément conduit à éprouver ses sensations, c'est-à-dire à les mettre à l'épreuve de sa réflexion. Ce qui est spécifique et intéressant au regard de la pensée réside dans le fait que l'expérience Sensible, celle du corps en même temps

qu'elle livre des contenus de vécu dévoile simultanément un sens qu'il appartient ensuite à la personne de valider pour sa vie, dans le contexte qui est le sien et/ou par rapport à une problématique du moment, particulièrement saillante dans ce contexte.

Certains étudiants rencontrent des difficultés à articuler ce qu'ils découvrent dans les cadres pratiques de la psychopédagogie perceptive avec les contenus théoriques qui leur sont enseignés durant les deux premières années de leur *cursus*. Le plus flagrant, dans notre observation, est la difficulté rencontrée à intégrer le point d'appui en relation d'aide manuelle. Il ne s'agit pas seulement d'un geste technique destiné à concentrer le tonus, qui agit comme force de résolution dans le corps de la personne accompagnée pour libérer des immobilités. Le point d'appui sollicite également son psychisme, c'est-à-dire sa cognition, en termes d'attention durant l'expérience, de retour réflexif à partir de l'éprouvé corporel. En revanche, par la suite, quand leur rapport au Sensible est mieux installé, nous avons pu observer lors de témoignages en post-immédiateté que l'articulation entre les contenus de vécu et la cognition se réalisait beaucoup plus facilement. La justesse des paroles et l'effet de résonance provoqué traduisent, de notre point de vue, une émergence depuis le lieu du Sensible, c'est-à-dire, dans la sensibilité corporelle interne. Ces observations nous ont amenée à nous poser la question de savoir si une meilleure connaissance théorique de la forme de pensée qui naît *via* la perception et le rapport au corps pourrait enrichir la pratique d'accompagnement en favorisant les conditions d'émergence d'une pensée plus riche et plus en lien avec le ressenti corporel chez les personnes.

En effet, dans cette difficulté à articuler mode du *sentir* et mode du *penser* identifiée sur le terrain de la formation, nous entrevoyons un processus d'entrelacement entre rapport au corps et mise en œuvre de processus réflexifs à déployer chez l'apprenant. Par ailleurs ce thème revient de manière récurrente dans notre activité de cabinet, à travers l'accompagnement en psychopédagogie perceptive de personnes en situation de stress et/ou rencontrant une problématique de rupture de vie.

Très souvent, l'observation montre que ces personnes restent fixées sur leur problématique avec une pensée peu créative, tournant en rond sur elle-même, parfois obsessionnelle qu'elles ne parviennent pas à renouveler. Notre expérience d'accompagnement à médiation corporelle montre que sous certaines conditions pédagogiques, passant par l'apprentissage perceptif et l'éprouvé corporel qui permettent

la restauration d'une relation à elles-mêmes, ces personnes accèdent à une pensée plus ouverte et plus ample, en volume. Quand ces personnes font une expérience Sensible d'elles-mêmes, se produit une suspension étonnante de leur difficulté qui, du premier plan, passe à l'arrière-plan durant le temps de la séance. La personne se découvre autrement, devient capable de penser différemment pendant le bref instant qui lui offre cette éclaircie.

Il semble donc possible de construire une situation plus équilibrée grâce au rapport perceptif que la personne instaure à son corps au cœur de l'expérience du Sensible, sa problématique du moment semble alors être relativisée, moins envahissante. Ce point nous questionne particulièrement car la conversion de point de vue, et/ ou le recul que la personne paraît prendre, semblent témoigner d'un renouvellement des modalités de sa pensée. Nous ne savons pas exactement comment opère ce processus, ni sur quels plans et aimerions donc comprendre ce qui se joue au sein de cette articulation entre la perception et la cognition chez un sujet Sensible. Cela induit un certain nombre d'autres questions corollaires ; définir par exemple en quoi et comment le mode de pensée, le contenu des pensées, voire leur formulation sont différents dans le lieu du Sensible. Ce qui caractérise précisément ce mode ou cette nature de pensée ? Enfin, comment permettre à une personne d'instaurer de nouvelles modalités de pensée au contact du Sensible pour entamer un processus d'apprentissage ou d'enrichissement de ses points de vue ?

Dans cette recherche, nous ne nous contenterons pas seulement de poser ces constats mais chercherons à comprendre quelles sont les situations optimales d'apprentissage mettant en relation perception/corps/pensée, à dégager les conditions qui favorisent cela, chercher à évaluer plus précisément aussi ce que l'on pourrait nommer une expérience Sensible.

Dans cette perspective, nous aurons besoin de comprendre quel est le mode d'articulation qui s'opère entre le corps et la pensée au sein de l'expérience Sensible. Je serai ainsi amenée à définir quelles sont les caractéristiques de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible ; par *cœur*, nous désignons à la fois, le dedans de l'expérience, pendant l'expérience, c'est-à-dire simultanément, et, enfin, le niveau de l'éprouvé. Que produit cette pensée qui émane du corps et du cœur ?

Cette déclinaison en trois volets de ce que nous entendons par cœur de l'expérience renvoie en fait au terme Sensible ; l'expérience convoquée est une expérience extra-quotidienne au sens qu'elle rompt avec les *habitus* du quotidien. Elle est par nature Sensible car elle s'appuie sur la perception de la sensibilité et de l'intériorité animée du corps par un sujet présent à l'expérience et aux effets qu'elle génère en lui, notamment sur sa pensée. Cette condition de l'extra-quotidienneté sera abordée dans le mouvement théorique mais il est clair que ce que nous avons décrit brièvement justifie la définition d'expérience Sensible ; ce sont trois modalités qui s'emboîtent comme conditions pour que cette expérience existe. Ce n'est donc pas par hasard que nous parlons de *cœur* de l'expérience du Sensible, cela constitue d'ailleurs presque un pléonasme avec Sensible mais il importe de bien spécifier la nature de l'expérience dont il est question. Il s'agit d'une expérience sensible orientée vers l'intériorité du sujet, qui ne peut avoir lieu que si la personne est présente à ce qui advient dans sa subjectivité corporelle et attentive aux effets produits, ce qui sollicite la sphère cognitive. Qu'est-ce qui caractérise alors les modalités de la pensée ? Est-ce le corps qui se met à "panser", soigner la réflexion pour la renouveler ou bien la réflexion, la pensée qui devient corporisée ou bien encore les deux à la fois par l'établissement d'un rapport Sensible au corps ? Cela pose légitimement question. Comment parvenir à instaurer de nouvelles modalités de pensée au contact du Sensible ?

### **I. 3. De la nécessité de penser autrement pour aborder les grands problèmes du XXI<sup>e</sup> siècle.**

---

La société depuis la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle accorde toute sa confiance à la raison scientifique, à la pensée rationnelle portée par un idéal positiviste qui tend à organiser scientifiquement l'humanité. Pourtant, dans un contexte d'ouverture de la culture et de la connaissance à la mondialisation, certains auteurs comme Morin (2014) plaident l'urgence qu'il y a d'« *Enseigner à vivre* », ce qui suppose de changer de paradigme en matière de pensée. En effet, à côté du modèle dominant de la pensée scientifique qui a abouti au morcellement des connaissances et à la disjonction de la pensée, nous pouvons légitimement nous questionner sur la place accordée à la pensée philosophique et sensible dans les sociétés occidentales. Cette recherche défend l'idée



d'une co-existence entre ces deux formes de pensée. La réflexion philosophique et la création sont parties prenantes à l'intérieur même du processus scientifique.

Cette réflexion s'inscrit dans une perspective d'apporter des éléments de réflexion au champ des Sciences de l'Éducation et au monde de la formation. Des auteurs comme Morin (*Ibid.*) ou Wilber (2014) estiment qu'il devient nécessaire et urgent d'instaurer une *écologie de l'esprit* prenant en compte des potentialités de la pensée humaine qui ne sont pas encore actualisées. Cela concerne donc un véritable enjeu en termes d'éducation. Peut-on encore se contenter de transmettre uniquement des contenus et des méthodes de construction du raisonnement déconnectés de la vie concrète ? Ne conviendrait-il pas de développer une Éducation qui ouvre la pensée, à une vision globale, transdisciplinaire (Nicolescu, 1996) et multiréférentielle (Ardoino, 1993), aux grands défis qui se posent à l'humanité sur la planète au XXI<sup>e</sup> siècle à travers les problématiques de réchauffement climatique et de ressources raréfiées de l'écoumène ? Peut-être faut-il, introduire comme l'évoque Bourg (2015), philosophe et professeur à l'université de Lausanne, une dimension spirituelle dans notre réflexion :

Nous devons changer de paradigme, c'est une évidence. Mais c'est un leurre de penser que la technologie apporte la solution à tous nos maux environnementaux. [...] Nous avons trop longtemps pensé que la technologie, conjuguée au marché, allait satisfaire tous les besoins attachés à la condition humaine. Nous nous sommes lancés à corps perdu dans un consumérisme qui érode nos conditions biophysiques d'existence, sans nous rendre pour autant heureux. Nous savons désormais qu'augmentation du PIB et progression du sentiment de bien-être ne sont plus, au-delà d'un certain seuil, corrélés. Quant à la vague technologique numérique annoncée, elle ne va guère simplifier nos problèmes. Les progrès technologiques futurs pourraient être très destructeurs d'emplois. Cette incapacité à penser de nouveaux idéaux d'accomplissement de notre humanité mène nos sociétés vers un désastre.<sup>19</sup>

Cet auteur souligne, cependant, combien la spiritualité a « mauvaise réputation » dans les sociétés occidentales. Ce terme diffère pourtant de « religieux », il convient plutôt de l'envisager sous l'angle d'une production de sens. Certains auteurs en Sciences de l'Éducation comme Barbier (1997) en soulignent la nécessité pour aller au-delà d'une éducation basique et permettre le développement de l'être humain. C'est le thème récurrent de son ouvrage devenu classique *l'approche transversale : l'écoute*

---

<sup>19</sup> Bourg, D. (2015) *Nous avons besoin de spiritualité pour entrer dans l'anthropocène*, Le journal de l'environnement. Politique et société. Article consulté en ligne le 23/09/2015 : <http://www.journaldelenvironnement.net/article/nous-avons-besoin-de-spiritualite-pour-entrer-dans-l-anthropocene,62223>

*sensible en sciences humaines*. C'était déjà également le projet porté par certains psychopédagogues dans les années 1970, comme Duborgel (1975) qui, s'inspirant de la pensée bachelardienne, souhaitait mettre en place une pédagogie s'adressant au développement de l'être humain en équilibrant les activités éducatives sollicitant le raisonnement simultanément à celles touchant à la sensibilité chez l'enfant.

En effet, pour espérer instaurer une véritable démocratie culturelle, il faut promouvoir une société de citoyens épanouis et conscients où chaque individu est capable de penser par soi-même tout en s'intégrant aux valeurs collectives de la société. Cela revient aussi à tenter de réaliser une conversion de mentalité et à proposer un champ de connaissances où la pensée esthétique, sensible en général s'associe de manière équilibrée et harmonieuse avec la pensée scientifique. Cela requiert une ouverture de la part des institutions scolaires, universitaires afin que les dimensions de la pensée esthétique et sensible soient davantage développées par des programmes éducatifs pour stimuler les potentialités poétique, créative, spontanée de la pensée.

Cette recherche tente d'ouvrir le débat autour de la pertinence à introduire la perception comme outil de l'apprentissage à penser autrement, renvoyant à l'action de percevoir qui présuppose la capacité de prêter une « oreille attentive » à soi et à autrui par une éducation du corps ressenti, éprouvé, un corps vu sous l'angle phénoménologique qui participerait à la réflexion. Cependant, si les recherches relatives au corps et à sa place dans les processus d'apprentissage suscitent un intérêt marqué depuis deux décennies, elles restent encore relativement confidentielles, surtout en terme d'application, au sein des institutions éducatives, en raison de la priorité cognitive donnée aux apprentissages (Dominicé, 2005).

Nous souhaitons donc à travers cette recherche offrir de nouvelles perspectives au champ des Sciences de l'Éducation en mettant en relief les éléments du débat autour de l'intégration de la pensée sensible dans le champ éducatif. Cette thèse plaide pour une réhabilitation des informations sensorielles comme sources de connaissances. Cela implique de tourner le regard sur les dimensions gnosique et sensible du corps et de les prendre en compte dans les méthodes d'apprentissage.

## **I. 4. Des apports théoriques et méthodologiques novateurs.**

---

La pertinence scientifique de cette recherche est présentée selon deux niveaux d'intérêt. Le premier met en relief les apports auxquels cette recherche pourrait aboutir par rapport à la communauté scientifique, ils se déclinent en quatre grandes lignes. Le second, dans un souci de mieux faire comprendre au lecteur les spécificités de l'approche Sensible évoque les points saillants de la psychopédagogie perceptive par rapport à une vision plus classique de la psychopédagogie au regard de la pensée.

### **4.1. Les différents apports de cette recherche destinés à la communauté scientifique.**

Cette recherche sur la pensée sensible pose un regard sur le lien entre le corps et la pensée *via* la perception corporéisée. En ce sens, cette approche est novatrice et apportera probablement une contribution scientifique dans le domaine des sciences de l'éducation où les recherches relatives au corps éprouvé et sensible sont insuffisamment prises en compte sur le terrain dans les processus d'apprentissage. Nous avons tenté de relancer une réflexion sur l'éducabilité de la perception corporelle introduisant la subjectivité comme lieu de connaissances transférables dans les différentes modalités habituelles de la pensée.

De plus, les conditions et la structure de l'expérience du Sensible développées dans le cadre de cette thèse sont susceptibles d'apporter un éclairage différent au courant de la formation expérientielle. La vision novatrice de l'expérience corporéisée, éprouvée, ressentie offre des repères internes expérientiels, de l'ordre de l'expérience sensible et immédiate, donnant accès à une nouvelle modalité de la pensée phénoménale ce qui vient également nourrir le débat en phénoménologie sur le thème de la pensée pré-réflexive et de la pensée intuitive.

De plus, cette recherche ciblée sur la « pensée Sensible » a pour vocation d'enrichir les concepts de la psychopédagogie perceptive. En effet, de nombreuses recherches ont été réalisées sur la perception corporelle, sur les protocoles et modalités d'apprentissage concernant le déploiement des potentialités perceptives et leurs applications dans le domaine de la santé, de l'art et de l'éducation mais peu sont consacrées à l'activité

perceptivo-cognitive à l'œuvre dans le champ du Sensible. Cette recherche, par le lien entre les éléments de la trilogie corps/perception/pensée permet de prolonger les travaux déjà réalisés sur l'intelligence sensorielle (Bourhis, 2012), la création de sens (Berger, 2009) et la transformation des représentations au contact de la relation au Sensible (Bois, 2007). Cette thèse, souhaitons le, apportera des connaissances supplémentaires concernant les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible.

La discussion théorique déployée autour des différentes modalités du Sensible et la synthèse qui en découle peuvent aussi intéresser les chercheurs qui désirent porter un regard pragmatique sur la pensée et trouveront dans cette thèse quelques éléments de réflexion.

#### **4.2. Les points saillants du regard novateur de la psychopédagogie de la perception en matière de pensée.**

La psychopédagogie (Ottavi & Dorison, 2010) vise par définition à créer des conditions d'apprentissage optimales pour un groupe d'apprenants qu'il soit constitué d'enfants, d'adolescents ou d'adultes en construisant des situations éducatives adéquates ; elles doivent tenir compte de plusieurs paramètres interférant sur les relations entre « éducateur/s » et « enseigné/s ». En premier lieu, la situation d'éducation se réfère à l'ensemble des relations psychologiques et psychosociales entre les enseignants et les élèves. D'autres dimensions interviennent à travers la transmission des contenus, les méthodes et techniques pédagogiques, enfin le climat général de la classe avec notamment, l'action de l'environnement. Mialaret (2004,) précise que,

Quand on parle de « psychopédagogie » on se réfère, en effet, soit à une théorie, soit à un ensemble de méthodes et de pratiques pédagogiques, qui, au sein d'un ensemble de finalités explicitement choisies, prennent en considération, soit pour les justifier, soit pour les expliquer, soit pour agir, l'ensemble ou partie des composantes psychologiques, psycho-physiologiques individuelles et les composantes psychosociales de la vie des petits groupes d'une situation d'éducation. (p. 9-10)

Cette définition ouverte donne à penser qu'il conviendrait plutôt d'envisager la psychopédagogie « *sur le mode pluriel. La définition générale (...) peut s'appliquer à plusieurs 'psychopédagogies' différentes.* » (Ibid. p. 9). James (1948) représentant du courant pragmatiste partageait déjà ce point de vue en affirmant qu'« *une méthode*

*éducative doit donc être d'accord avec la psychologie, mais elle n'est pas nécessairement la seule qui réponde à cette condition. Plusieurs systèmes divergents peuvent également respecter les lois de la psychologie* ». (p. 15) Ainsi, se fait jour l'idée que la psychopédagogie n'est pas uniforme, ni univoque et peut concerner des systèmes pédagogiques différents dans leurs modalités, par exemple, le mode expérimental chez Freinet (1950, 1968) ou le travail en groupe chez Cousinet (Raillon, 2000). Mais, si chaque pédagogie met l'accent sur des éléments qui apparaissent primordiaux aux yeux de leur concepteur, toutes conservent en toile de fond la prise en compte des facteurs psychologiques. À l'évidence, ce trait commun, qui apparaît dans toutes les formes de psychopédagogie favorise le déploiement de la pensée chez l'apprenant. De même, la plupart des actions psychopédagogiques classiques visent à remettre en mouvement la pensée en s'appuyant sur des composantes psychologiques aussi bien chez des enfants en difficultés scolaires que chez des adultes confrontés à des situations socio-économiques difficiles qui engendrent perte de confiance, de motivation et mauvaise image de soi.

Pour autant, comme nous le verrons dans le champ théorique par rapport à la définition de la pensée, resituée dans un contexte d'apprentissage, tout ne semble pas si évident ; peut-être pourrait-on et, devrait-on prendre en compte pour plus d'efficacité, d'autres éléments chez l'apprenant, notamment le rapport qu'il entretient à lui-même *via* ses sensations corporelles. Parmi les nombreuses recherches réalisées sur le déploiement de la pensée y compris parmi celles se situant dans le courant de l'apprentissage expérientiel, rares sont celles qui, à notre connaissance, introduisent une psychopédagogie de la pensée à médiation perceptive et corporelle.

En ce sens, cette recherche sur la pensée qui naît et se déploie au cœur de l'expérience du Sensible apportera, nous l'espérons, une meilleure compréhension des conditions d'apprentissage sollicitant pensée et corps à travers la médiation de la perception.

La psychopédagogie perceptive apporte en effet un regard novateur sur le lien corps/pensée. En effet, il s'agit d'identifier les conditions optimales qui permettent d'apprendre à développer sa pensée *via* le corps, de mieux comprendre également ce qui se joue à l'articulation entre corps et pensée et réciproquement ; c'est-à-dire, en quoi les états du corps dus par exemple aux émotions influencent la pensée, mais également en

quoi des états psychiques peuvent également retentir sur les tonalités corporelles qui ont à leur tour une incidence sur la pensée. Il s'agit de définir également la nature de l'expérience qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible, juste esquissée précédemment dans la pertinence professionnelle de la recherche.

Cette manière d'aborder la pensée constitue de notre point de vue une innovation susceptible d'enrichir les pratiques psychopédagogiques, particulièrement en ce qui concerne la mobilisation de la pensée.

En ce qui concerne l'univers du Sensible, cette recherche doctorale peut contribuer aussi à enrichir les travaux menés au sein du laboratoire du CERAP<sup>20</sup> sur le paradigme du Sensible en nous inscrivant dans la continuité des travaux menés par Bois (2007), Berger (2009), Bourhis (2012). Ces chercheurs ont posé les fondations de la question des rapports entre le corps et les processus cognitifs par leurs thèses de doctorat, respectivement sur la transformation des représentations, sur la création et la mise en sens, sur l'intelligence sensorielle chez l'adulte en formation qui instaure un rapport Sensible à son corps, et enfin sur la posture de sujet Sensible et son influence sur l'action pédagogique.

Sur le plan scientifique proprement dit, nous tenterons d'apporter quelques éléments de compréhension sur le fonctionnement de la pensée Sensible, ses modalités et, les processus qu'elle met en jeu. Nous souhaiterions principalement clarifier au sein de ces processus comment l'accès à des nuances de plus en plus subtiles dans la perception incarnée de l'expérience Sensible du corps se traduit par des degrés de pensée Sensible. Ces différents niveaux paraissent en lien avec l'évolutivité que l'on rencontre dans le modèle de la *spirale processuelle du rapport au Sensible* (Bois, 2007) et, par conséquent, liés à l'accès à la profondeur de la subjectivité corporelle mais, en plus, à des qualités de *rapport à* qui favorisent une qualité de présence et donc une forme d'attention spécifique.

Un passage décisif entre singularité et universalité semble se jouer à l'articulation entre *fait de connaissance* et *prise de conscience* au sein du processus en sept étapes défini dans le modèle de la *modificabilité perceptivo-cognitive* (Bois, 2005). Une

---

<sup>20</sup> Centre d'Études et de Recherches Appliquées en Psychopédagogie de la perception.

recherche sur la pensée Sensible pourrait donc peut-être contribuer à éclairer ce processus et les enjeux qu'il revêt pour que la pensée du sujet Sensible bascule de la phase perceptivo-cognitive à la phase cognitivo-comportementale.

Un autre objectif plus théorico-pratique, après avoir décodé comment on passe d'un mode de pensée habituelle à un mode de pensée Sensible, serait par les résultats de cette recherche de favoriser la création d'un protocole d'accès et d'entraînement à la pensée Sensible. Il serait sans doute utile à la formation des praticiens en psychopédagogie de la perception pour leur permettre de développer leur qualité humaine et de transférer leurs acquis sur le plan perceptivo-cognitif au plan cognitivo-comportemental qui paraît encore en friche à travers l'écart que l'on peut observer entre le Sensible présent dans la matière, donc sur le plan corporel et les manières d'être et de penser qui paraissent beaucoup moins habitées par lui. L'intérêt serait surtout d'élargir au plan réflexif les qualités développées au plan perceptif dans un souci d'accompagnement plus efficace des personnes en psychopédagogie perceptive.

Au-delà, des apports en psychopédagogie perceptive, nous souhaitons que les résultats de cette recherche puissent contribuer dans les domaines de l'éducation et de la formation, à enrichir les processus d'apprentissage et de construction de connaissances par l'accès à d'autres modalités de la pensée que la formule « *penser autrement, penser globalement, penser en corps* » résume en quelque sorte.

De notre point de vue, le développement d'une pensée Sensible, c'est-à-dire incarnée, simple et complexe, peut changer le rapport de l'être humain à lui même, à autrui et au monde en lui offrant une ouverture sur un plus grand champ de possibles. Dans cette perspective, il s'agit de réconcilier le cœur et la raison et de prendre en compte « *le potentiel dynamique de pensée émergeant du Sensible* » (Bois, 2001, p. 41).

## **I. 5. Question et objectifs de recherche.**

---

Comme nous l'avons indiqué dans ce qui précède, la dimension expérientielle constitue clairement le point de départ de cette recherche. Or, toutes les expériences ne sont pas formatrices, ni fondatrices (Josso, 2011; Courtois & Pineau, 1991; Kolb, 1984).

Cette réalité nécessite donc de définir la nature de l'expérience qui est susceptible de mobiliser la pensée Sensible pour parvenir à préciser de quelle forme de pensée il s'agit. Dans cette thèse, l'accent sera mis sur une expérience incarnée convoquant à la fois le *sentir* et le *penser*. Dans le chapitre concernant les pertinences, nous avons pris soin d'esquisser une première définition de ce que l'on entend par le « *cœur de l'expérience* » et qui est sous-tendu en fait par quatre items : en *dedans* de l'expérience, *pendant* l'expérience, c'est-à-dire simultanément, l'*éprouvé* de l'expérience et enfin, la *valeur créatrice* de l'expérience, entrevue sous l'angle de la croissance du sujet et surtout de l'être. Ces différents items justifient et précisent ainsi le terme Sensible qui est mis en avant dans cette thèse au regard de la pensée. C'est sur cette base, que s'est déclinée la question de recherche :

*Quelles sont les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?*

En ciblant notre question sur les modalités de la pensée, nous ne circonscrivons pas cependant la recherche aux seules caractéristiques concernant la pensée qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible, à savoir, si l'on se réfère à la littérature spécialisée du paradigme du Sensible (Bois, 2007, Bois & Austray, 2007, Berger, 2009, Bourhis, 2012) et de la phénoménologie (Husserl 1950/1986, 1954/1970, Merleau-Ponty, 1945, 1953,1966 ; Depraz, Varela & Vermersch, 2011) : une pensée incarnée, immédiate, spontanée, ample, globale, pénétrante...etc. Au contraire, le terme modalités invite à l'ouverture en englobant les conditions optimales d'émergence de cette pensée, l'articulation entre perception, corps et pensée et la dimension créatrice (croissance, renouvellement...) de cette forme de pensée repérable à travers ses effets sur le sujet qui la déploie.

À partir de ce champ de recherche nous avons construit les objectifs opérationnels de la recherche.

- Identifier les conditions d'expérience du Sensible qui favorisent la mobilisation d'une forme de pensée particulière ;
- Préciser les caractéristiques de la pensée qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible ;
- Comprendre ce qui se joue à l'articulation entre perception, corps et pensée.



Ces différents objectifs opérationnels permettront, nous l'espérons, de dégager les modalités de la pensée qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible, car chacun d'eux est constitutif des modalités de la pensée qui se donne. Ces trois objectifs opérationnels serviront de guides dans la construction du champ théorique à la fois pour cerner ses contours et en conduire le mouvement de problématisation. Ils deviendront également les catégories *a priori* servant à constituer le *corpus* de données et à étudier les données recueillies.

La recherche en se déployant le long de ces différents axes permettra probablement de répondre aux objectifs généraux suivants :

- Enrichir les pratiques psychopédagogiques qui visent à la mobilisation de la pensée ;
- Ouvrir le débat autour de l'importance du vécu corporel dans les procédures d'apprentissages de la construction de la pensée ;
- Intégrer l'approche perception, corps et pensée dans les pratiques psychopédagogiques du changement.

Les objectifs généraux de cette recherche consisteront à éclaircir les rapports entre perception et cognition à l'œuvre dans l'expérience *du* Sensible, qui, par nature, est une expérience corporéifiée, c'est-à-dire liée à la subjectivité corporelle du sujet qui fait cette expérience. « *Le concept de Sensible, introduit par D. Bois, désigne une modalité perceptive par laquelle la personne accède à sa vie subjective corporelle et à l'émergence de sens qui se donne au cœur de cette relation.* » (Bourhis, 2012, p. 13)

Il s'agira de vérifier si la pensée qui se donne au contact du Sensible appartient bien à la pensée et plus largement à la cognition ; nous nous demandons, en effet, s'il s'agit vraiment d'une forme de pensée ou si ce phénomène procède d'autre chose et relève d'autre chose. Nous nous attacherons également à comprendre comment ce mode s'articule avec la réflexion ou la pensée conceptuelle et, enfin, à déterminer s'il peut apporter quelque chose de plus en terme de raisonnement et d'apprentissage, et dans l'affirmative par quels moyens et sur quels plans.

Il s'agira donc d'étudier les phénomènes et processus qui favorisent l'émergence de cette modalité de pensée, la caractérisent, puis de montrer ses apports et les enjeux

qu'elle revêt dans le champ du Sensible en Psychopédagogie perceptive et, au-delà, puisque cette recherche est teintée d'un soupçon de transdisciplinarité.

## Chapitre II. Mouvement du champ théorique.

---

Cette recherche ne prétend pas tracer, ni fixer, les contours du vaste univers de la pensée. Elle se déploie, s'élève et même « s'expande » selon des orientations et des dimensions innombrables où il est facile de s'égarer en chemin. De façon métaphorique et mytho-poétique, Castoriadis (1978) rend compte de la complexité que recouvre la notion de pensée, à la fois polysémique et polymorphe. Phénomène qui semble aller de soi et qui, cependant, n'est pas si aisé à cerner et probablement inconnaissable dans sa totalité : « *Penser n'est pas sortir de la caverne, ni remplacer l'incertitude des ombres par les contours tranchés des choses mêmes, la lumière vacillante d'une flamme par la lumière du Vrai Soleil. C'est entrer dans le labyrinthe (...) C'est se perdre dans des galeries qui n'existent que parce que nous les créons inlassablement.* » (I, p. 6). La progression dans les méandres de la pensée s'avère difficile, à travers une « obscure clarté », et comporte le risque de se perdre dans des profondeurs d'incertitude. Pour dépasser ces difficultés, il importe de s'équiper d'un solide fil d'Ariane, de façon à bien baliser le parcours et trouver la voie de passage dans le dédale de la pensée.

Dans cette recherche doctorale, le propos n'est pas de retracer l'histoire de la pensée humaine de ses origines à ses évolutions actuelles. Pour tenter de réduire l'écart entre la pensée conceptuelle ou discursive qui prévaut en Occident et d'autres modalités de la pensée comme celles rencontrées lors de mon expérience fondatrice, il s'agissait de tenter de mettre au jour des modalités occultées ou ignorées de la pensée en réalisant une archéologie de la pensée. Le terme archéologie, dans cette perspective, s'impose puisque nous voulons étudier les strates sédimentées sur lesquelles s'est construite la pensée et, qui aujourd'hui sont pour une grande part ignorées, voire occultées. Dans ses manifestations ou son expression, la pensée contemporaine en Occident ne donne pas directement accès à tout l'univers sous-jacent et souterrain qu'elle comporte, ni à toute son amplitude, au sens d'un *au-delà* qui la dépasse elle-même. Il importe donc pour comprendre et envisager de manière large, les modalités de la pensée, d'explorer l'*infra* et le *supra*, tout en restant consciente des difficultés que cela peut comporter sur un plan épistémologique, étant donné le type de pensée prédominant qui a contribué à

marginaliser, quand ce n'est pas à nier l'existence d'autres possibilités en matière de pensée.

De la thématique de cette recherche se dégagent trois masses critiques, à savoir la pensée et ses modalités enfouies, la dimension du Sensible et la dimension expérientielle de la pensée sensible.

Nous nous intéresserons d'abord à la notion de pensée qui constitue le noyau de cette recherche sous l'angle de ses modalités, car la notion de pensée, bien qu'elle paraisse aller de soi pour le sens commun, qui l'appréhende souvent en terme de réflexion, n'en demeure pas moins délicate à cerner.

En effet, on observe en creusant un peu sa richesse sur le plan sémantique et des modalités sous-jacentes, rarement explicitées. D'emblée, se révèle une difficulté à formuler une définition du terme pensée. Ses contours s'avèrent mouvants selon les champs disciplinaires, dont les angles d'approche et les intérêts diffèrent par rapport à cet objet. Aux questions *qu'est-ce que la pensée ?* ou *qu'est-ce que penser ?*, il paraît impossible de proposer une définition univoque ou suffisamment globale, propre à satisfaire et rassembler tous les points de vue.

La pensée constitue à l'évidence un objet d'étude transdisciplinaire, quand elle n'est pas objet de convoitise et de dispute. Ainsi, certaines tensions, qui pourraient d'ailleurs devenir fécondes, pour peu que l'on veuille s'efforcer de penser en termes de complémentarité, sont apparues depuis quelques décennies ; frottements parfois stimulants pour enrichir le débat entre neurosciences cognitives qui ont investi le champ de la pensée depuis une cinquantaine d'années et philosophie qui le revendique comme son pré carré, dans la mesure, où, par nature son activité et sa raison d'être concernent l'activité de penser.

Ensuite, nous aborderons la dimension du sensible en général dans son rapport à l'intelligible. En psychopédagogie de la perception, le Sensible est lié au sens kinesthésique et au sens du Sensible du corps<sup>21</sup>. À ce titre, il est manifeste que pensée et perception s'interpénètrent comme deux modalités indissociables. Qu'en résulte-t-il ?

---

<sup>21</sup> Sur ces aspects, cf. les travaux de recherche au CERAP, essentiellement Bois (2007), Berger (2009), Bourhis (2012) et l'article fondateur du paradigme du Sensible de Bois & Austray (2007)

Merleau-Ponty a soulevé cette question depuis la *Phénoménologie de la perception* (1945) jusqu'à *Le visible et l'invisible* (1964) à travers le chiasme de la chair. D'autres philosophes que l'on peut qualifier de précurseurs comme Leibniz (1704) avec ses « *petites perceptions* », Spinoza (2015/1677) et la connaissance du troisième genre avec le thème de *l'idée adéquate* ont réfléchi avant lui sur cette question. De même, Maine de Biran (2005) qui, à travers les notions d'*aperception* (empruntée à Leibniz) et de *tact intérieur*, montre l'influence de la perception corporelle interne sur la pensée. Il s'en dégage une phénoménologie de la pensée immédiate dans ses rapports à la perception. Avec l'émergence du *sentiment de soi* à l'époque des lumières (Vigarello, 2014), puis le développement du *sujet* en psychologie, il est possible d'envisager la pensée en terme de *conscience de soi*, c'est-à-dire en terme de perception de soi-même : Du point de vue de la psychopédagogie de la perception, cela implique un rapport étroit aux vécus internes du corps et à leurs effets, éprouvés à deux niveaux, sur le plan corporel et sur le plan psychique.

Nous avons été tout naturellement été amenée à envisager une phénoménologie de la pensée immédiate et intuitive, créatrice, incarnée, et, sensible, que l'on peut considérer par rapport à la pensée conceptuelle ou discursive comme son envers, en tant qu'elle est indissociable et complémentaire de la raison, de la même manière que le tissage rend inséparables l'endroit et l'envers d'un tissu.

Dans ce cadre, il s'agit de resituer la pensée dans ses rapports au corps Sensible, dans la mesure où cette recherche s'inscrit prioritairement dans le paradigme du Sensible<sup>22</sup>, en psychopédagogie de la perception. L'influence de la perception corporelle interne sur la pensée.

Enfin, nous examinerons la place de l'expérience et de l'apprentissage par l'expérience en relation avec l'émergence et le déploiement de la pensée sensible. Ce thème sera traité sous deux aspects principaux : l'expérience en tant que cadre propice à l'élaboration/éclosion d'autres modalités de la pensée ; ainsi que le rôle joué par l'expérience dans la formation ou l'expression de la pensée. Le propos concerne à ce niveau surtout le champ de la formation des adultes. L'expérience est alors considérée,

---

<sup>22</sup> Cf. Bois & Austry, 2007.

en tant qu'expérience humaine vécue, comme lieu de rencontre, de révélation, laboratoire et cadre d'entraînement d'une pensée complète du Sensible.

Cette dynamique de recherche tend finalement à clarifier et relier les trois grands thèmes qui ont progressivement émergé et se sont imposés pour dessiner le mouvement de mon champ théorique. Nous avons bien conscience que ce projet est audacieux mais, comme le souligne Maffesoli (2005), « *Il faut savoir développer une pensée audacieuse qui soit à même de dépasser les limites du rationalisme moderne, et, dans le même temps de comprendre les processus d'interaction, de métissage, d'interdépendance qui sont à l'œuvre dans les sociétés complexes.* » (p. 45)

## **II. 1. Archéologie de la pensée à travers la mise au jour de ses modalités.**

---

Cette section comporte des remarques préliminaires qui invitent le lecteur à se familiariser avec les thématiques déployées autour de l'archéologie de la pensée. Ensuite un développement est consacré à l'établissement du règne de la raison comme mode de pensée dominant. Il présente les étapes majeures qui, de l'idéal des Lumières ont abouti à la disjonction du champ des savoirs et à un certain dessèchement de la pensée. Puis, l'émergence d'autres modalités, à travers le champ sémantique des termes « pensée » et « penser » qui plaident en faveur d'une pensée plus riche qui s'émancipe des rigueurs de la raison, est questionnée. Dans cette mouvance, l'adoption d'une stratégie du détour par la pensée chinoise fait apparaître par contraste d'autres possibles en matière de pensée. Au-delà de ces possibilités, l'accent est mis ensuite sur les facettes cachées et complexes de la pensée en plongeant jusqu'aux racines profondes de la psyché, aux frontières de la pensée consciente et de l'inconscient.

## 1.1. Remarques préliminaires.

Ce premier moment du mouvement théorique brosse à grands traits ce qui est visible de la pensée humaine, vaste univers loin d'être totalement exploré et souvent impensé dont nous cherchons à mettre au jour d'autres modalités dans le cadre de cette recherche. Au sens commun, la pensée apparaît comme un phénomène très banal, semblant aller de soi, alors que, dès qu'on se risque à y entrer vraiment, elle apparaît dans sa complexité et une certaine plurivocité, marquée par une stratification et des fondations sous-jacentes, non apparentes d'emblée.

De là, quelques remarques préalables s'imposent pour conduire la réflexion et structurer le mouvement du champ théorique. D'abord, la pensée apparaît comme un objet d'étude aux contours variables selon les disciplines et, en cela, il importe d'en proposer une brève étude globale et synthétique, car la faculté de penser en tant que caractéristique universelle de l'humanité n'appartient en propre à aucun champ disciplinaire.

Pour notre part, nous considérons la pensée comme un objet transdisciplinaire et, c'est donc clairement dans une perspective *multiréférentielle* (Ardoino, 1986) que se situe cette recherche :

L'analyse multiréférentielle des situations, des pratiques, des phénomènes et des faits de nature institutionnelle, notamment dans le champ éducatif, se propose explicitement une lecture plurielle, sous différents angles, et en fonction de systèmes de références distincts, non supposés réductibles les uns aux autres, de tels objets. Beaucoup plus encore qu'une position méthodologique c'est un parti-pris épistémologique.<sup>23</sup>

Une deuxième remarque tient au fait que la pensée, souvent envisagée comme résultat ou produit d'activités mentales, n'est pas étudiée dans sa *dynamique de développement*. Pourtant, la pensée qui se développe et croît tout au long de la vie, est un mouvement, un processus. Bergson (1969/1907) parlait d'ailleurs à ce propos d'*Évolution créatrice*. Meyerson (2011/1931) dans son très riche ouvrage, *Du cheminement de la pensée*, considère également cette progression de la pensée humaine

---

<sup>23</sup> Ardoino, J., (mai 1986) *L'analyse multiréférentielle*, PDF consulté en ligne le 14 juillet 2015 : [http://probo.free.fr/textes\\_amis/analyse\\_multireferentielle\\_j\\_ardoino.pdf](http://probo.free.fr/textes_amis/analyse_multireferentielle_j_ardoino.pdf)

questionnant au passage l'incommunicabilité de toute la profondeur de la pensée dans le discours :

Pour faire apparaître avec quelque netteté le schéma véritable que suit la pensée en cheminant, il importe de distinguer celle-ci de son exposition dans le discours, qui quelque effort que l'on fasse dans cet ordre d'idées, est et sera sans doute éternellement incapable d'en épouser le contour entier et d'en exprimer complètement toute la richesse. (p. 27)

Ces aspects, qui touchent à la possibilité d'exprimer ou non toute la profondeur de la pensée, intéressent tout particulièrement le champ de la psychopédagogie de la perception où s'inscrit cependant, prioritairement, cette recherche à partir d'une expérience fondatrice très marquante, durant laquelle j'ai<sup>24</sup> approché dans une certaine simultanéité d'autres dimensions de ma pensée, au sens de plus d'amplitude, de globalité et de profondeur.

Enfin, la pensée n'apparaît pas comme un phénomène uniforme ; elle fluctue, comme le mouvement, dans ses formes, ses manifestations, ses contenus et ses registres selon les époques, les cultures et les sociétés, et à l'intérieur des sociétés également.

Cette étude, ne constitue donc pas une réflexion, à proprement parler, sur la pensée en tant que telle. Nous avons cherché plutôt à approcher, en creux, ses confins inconnus ou ses marges délaissées afin d'apporter des éléments de réponse et de clarification à certains points d'un questionnement né dans le prolongement de l'expérience fondatrice que j'ai vécue en 2009 au contact du Sensible. Après avoir questionné la possibilité qu'il existe plusieurs natures de pensée, nous sommes parvenue à une réflexion plus nuancée : la pensée qui prévaut en Occident n'utiliserait donc qu'une partie des modalités de l'éventail dont elle dispose. Depuis l'époque des Lumières, mais surtout le développement industriel et scientifique du XIX<sup>e</sup> siècle marqué par le positivisme comtien, la pensée occidentale a peu à peu glissé vers un hyper-rationalisme. Cette évolution n'aurait-elle pas contribué à effacer certaines dimensions de la pensée ?

Ce questionnement a servi de fil conducteur au cheminement de notre réflexion autour de cinq thèmes principaux et reliés progressivement entre eux : d'abord comment

---

<sup>24</sup> Le lecteur aura probablement remarqué le passage du « Nous » au « Je ». À chaque fois qu'il est question de l'expérience fondatrice de l'auteure, c'est le « Je » qui prévaudra car il s'agit d'une expérience singulière, c'est-à-dire vécue en première personne.



le règne de la raison a imposé un mode de pensée dominant ; dans un deuxième moment, le champ sémantique, révélateur de facettes « oubliées » de la pensée. Les caractéristiques de la pensée occidentale sont ensuite présentées en contraste par un détour par la pensée chinoise. Enfin, la descente de l'arbre de la pensée, des cimes bien visibles aux racines profondes révèle des strates sédimentées et des structures sous-jacentes peu conscientes qu'il importe de fouiller un peu pour mettre au jour d'autres modalités de la pensée.

## **1.2. Le règne de la raison comme mode de pensée dominant.**

Cette section présente le cadre dans lequel la pensée occidentale du XXI<sup>e</sup> siècle s'est constituée, passant des progrès de la raison et de la confiance en l'esprit humain incarné par la Philosophie des lumières à une pensée amputée et une forme *d'intelligence aveugle* (Morin, 2005). La raison s'affirme en Europe au XVII<sup>e</sup> siècle et triomphe au siècle suivant, à l'époque des Lumières. Elles portent un immense espoir de progrès de la pensée humaine et de la connaissance, dans une civilisation alors caractérisée par un pouvoir royal et religieux, fondé sur l'absolutisme et le dogme.

Mais ensuite, le savoir glissant au pouvoir, la raison, à l'origine, source de progrès humain, devient à son tour dogmatique. Un glissement sémantique s'opère d'ailleurs et une confusion qui n'est pas innocente s'installe entre raison, rationalité, rationalisme et rationalisation. Tout ce qui ne relève pas de la raison cartésienne et de la pensée scientifique est écarté, rejeté et taxé d'irrationnel. L'affirmation de la puissance européenne qui a pris possession du reste du monde au XIX<sup>e</sup> siècle fait le reste avec l'introduction d'un vocabulaire très péjoratif ; on parle alors de « peuples primitifs », définis à tort comme ayant un niveau de pensée et de raisonnement ne dépassant pas celui des enfants. C'est le clivage entre la Pensée avec une majuscule, celle des Européens et plus largement des Occidentaux, qui impose son hégémonie et celle des autres cultures, voire civilisations tenues pour inférieures dans cette vision ethnocentrique. En Occident, la « raison abstraite » (Maffesoli, 2005) est alors devenue le modèle dominant, poussant jusqu'à l'absurde au XX<sup>e</sup> siècle, en engendrant cloisonnement, disjonction entre les champs disciplinaires, dessèchement et

déshumanisation de la pensée, au point qu'Arendt (2013/1971) est allée jusqu'à parler du « *manque de pensée* », responsable par ignorance, perte de la globalité des situations, d'une « *banalisation du mal* ». Morin (1990, 2005) évoque pour sa part une « *pathologie du savoir* » qu'il nomme « *l'intelligence aveugle* ». Elle résulte de son point de vue d'un « *usage dégradé de la raison* » qui a abouti à la disjonction édifiant des cloisons étanches entre trois grands champs du savoir scientifique : physique, biologie et science de l'homme.

Dans le développement de ces différents points, nous remettons en perspective les grandes étapes charnières qui ont présidé à la naissance et au développement de la pensée conceptuelle, abstraite, logique et discursive qui s'est imposée depuis lors comme modèle dominant.

### **1.2.1. Les Lumières : le triomphe de la raison teinté encore de sensibilité.**

Les idées et idéaux du mouvement des Lumières inaugurent une deuxième période de développement de la pensée occidentale fondée sur la raison et conduisent à des progrès scientifiques et techniques qui assurent la transition vers la société industrielle du XIX<sup>e</sup> siècle et le positivisme.

Sous les termes, *Lumières* en France, *Enlightenment* en Angleterre, *Aufklärung* en Allemagne, il est en fait question de l'éclairage que la faculté de raison peut apporter à l'esprit humain. Ce mouvement philosophique et scientifique est fondamentalement optimiste en ce qui concerne les progrès de la pensée face aux croyances religieuses obscurantistes et fanatiques et à l'absolutisme politique. Ainsi, Kant définit l'*Aufklärung* comme la sortie de l'homme de sa minorité, minorité dont il est lui-même responsable car incapable jusqu'alors de se servir de son entendement sans dépendre d'une autorité politique ou religieuse. Sa formule « *Sapere aude !* », (« Aie le courage de te servir de ton propre entendement ! ») traduit un optimisme pédagogique fondé sur deux principes ambitieux : l'intelligibilité de la nature et la perfectibilité de l'homme. Ce qui dénote une confiance illimitée dans les potentialités de la nature humaine.

➤ **La raison sur tous les tons.**

Durant la période des Lumières, le mot raison connaît des variations importantes qui ont marqué le discours commun du XVIII<sup>e</sup> siècle. Ce discours insiste pour pousser jusqu'au bout de ses conséquences le *doute méthodique* cartésien. Il s'agit de rendre son entière autonomie à l'homme en lui permettant de se libérer vis-à-vis de tout ce qui ne relève pas des raisons de la raison.

La raison revêt, en effet, un triple caractère dans les écrits philosophiques où elle apparaît active, conquérante, mais aussi créatrice. Idée-force principale de l'époque, la raison agit, par ses « lumières », son pouvoir de lier et de délier, comme « *un guide* » universel et, en contrepoint, comme un « *ferment* » révolutionnaire.

À cet égard, l'article « *Raison* » signé par le philosophe Jaucourt dans *L'Encyclopédie, ou dictionnaire raisonné des arts, des sciences et des métiers, par une société de gens de lettres* (tome XIII, 1751)<sup>25i</sup> précise que la raison désigne : « *L'enchaînement des vérités auxquelles l'esprit humain peut atteindre naturellement, sans être aidé des lumières de la foi... La raison de cela, c'est que nous sommes hommes avant d'être chrétiens.* » (p. 773) Le mot d'ordre qui traverse l'entreprise de l'Encyclopédie et, avec elle, la pensée du XVIII<sup>e</sup> siècle transparait clairement : « nous sommes hommes avant d'être chrétiens ». Le projet double, exaltation de la raison et développement du goût pour la recherche scientifique, proposé en vue de la formation de l'esprit critique, est donc sous-tendu très nettement sur le plan idéologique par un programme révolutionnaire, laïque et humaniste. Jaucourt, en classifiant les objets auxquels la raison peut s'appliquer, délimite également son champ d'application et précise les méthodes par lesquelles on pourra parvenir aux « vérités de la raison ». Elles se rangent sous deux catégories, vérités éternelles ou vérités positives, qui dépendent uniquement de l'autorité du jugement humain et non de la « révélation ». La nécessité des premières est d'ordre logique et leur connaissance dépend des lois du raisonnement, la nécessité des secondes est d'ordre physique, car elles dépendent de la nature et, selon Jaucourt, « (...) *nous les apprenons ou par l'expérience, c'est-à-dire a posteriori, ou par*

---

<sup>25</sup> Disponible en ligne et consulté le 20 mai 2015 : [https://fr.wikisource.org/wiki/L%E2%80%99Encyclop%C3%A9die/1re\\_%C3%A9dition/RAISON](https://fr.wikisource.org/wiki/L%E2%80%99Encyclop%C3%A9die/1re_%C3%A9dition/RAISON)

*la raison, et a priori, c'est-à-dire par des considérations tirées de la convenance, qui les ont fait choisir.* » (*Ibid.*, p. 773)

Cependant, si le XVIII<sup>e</sup> siècle a bien constitué une étape charnière, moment privilégié d'une émancipation de l'esprit et d'une confiance en l'homme fondée sur la raison, il ne se réduit pas pour autant à ces seuls aspects. Il m'importe de commencer à rétablir les liens existants, bien que *voilés*, volontairement ou non d'ailleurs, entre raison et *autres* modalités de la pensée.

### ➤ **Sensibilité et naissance du sentiment de soi.**

Le siècle des Lumières fut également celui de la sensibilité, loin, donc d'être soumis uniformément au triomphe de l'esprit scientifique.

Vigarelo (2014) évoque, à ce propos, la naissance du *sentiment de soi*, à travers une histoire de la perception du corps. Paradoxalement, c'est avec l'esprit scientifique des lumières et donc l'objectivité, qu'apparaît la notion du moi, subjective, coïncidant avec le corps à travers des perceptions internes, c'est-à-dire un sixième sens. Cet historien des sens insiste sur le fait que cette « *sensation inédite d'un "dedans"* » est largement présente dans l'*Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert dans deux articles, traitant de la *sensibilité* et, de l'*existence*. L'auteur s'attache à démontrer que la focalisation sur la sensibilité corporelle interne est, en même temps, si nouvelle et si prégnante, que la façon de définir l'existence en est transformée :

L'objet est singulier, totalement nouveau. Il déborde du thème de la douleur sans aucun doute, ou même celui des troubles passionnels, avec leurs commotions physiques, depuis longtemps décrits, censés jusque-là, seuls, témoigner d'un corps interne : ces désordres toujours et traditionnellement « indépendants » de l'individu tel qu'il se perçoit par exemple, qu'un long passé identifie d'abord par son « âme » ou son « esprit ». Cette sensibilité nouvellement désignée détermine en revanche l'existence quotidienne jusqu'à l'investir<sup>26</sup>. Elle révèle une manière silencieuse d'éprouver le corps, d'en ressentir les limites et la tonalité. Elle est faite de présence obscure, d'impressions continues. Elle est centrale enfin parce que « fondatrice » de ce qui constitue de la manière la plus immédiatement sensible, sinon incontournable d'exister. (p. 26)

---

<sup>26</sup> « Le mot de "sensibilité" lui-même acquiert, dans cette seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle, un sens comprenant "une composante plus physique, voire biologique". Voir Sauder, G., article 'sensibilité', in M. Delon (dir.), *Dictionnaire européen des Lumières*, Paris, PUF, 1997. »

On mesure donc que la raison abstraite et la sensibilité fondée sur l'aperception interne co-existent à la période des Lumières ; ce sont les philosophes, eux-mêmes, qui, en quelque sorte, permettent de « *faire la jonction entre ce qui est pensé et ce qui est vécu.* » (Maffesoli, 2005, p. XVIII)

Cependant, ce sont des forces contradictoires qui sont à l'œuvre ; les Lumières sont aussi à l'origine de profondes mutations techniques, économiques et sociales déterminantes pour la révolution industrielle et l'organisation économique du XIX<sup>e</sup> siècle amorçant une certaine radicalisation de la pensée.

### **1.2.2. Le positivisme : domination de la pensée scientifique et instrumentalisation de l'homme.**

À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, « *siècle sans croyances* » selon Nodier, où cependant se développe le culte de la science, les choses changent avec le positivisme formalisé par Comte (1830-1842). Le terme positivisme fait référence à une doctrine selon laquelle, seules, l'analyse et la connaissance des faits vérifiés par l'expérience scientifique peuvent expliquer les phénomènes du monde. Du point de vue du positivisme, l'esprit humain ne peut atteindre l'essence des choses et doit donc renoncer à l'absolu : cette conception a eu une influence majeure jusqu'à notre époque. On appelle aussi scientisme cette philosophie qui fait primer les limites de la raison sur la métaphysique.

#### ➤ **La pensée se « ferme ».**

Avec ce courant qui porte raison et rationalité à leur comble, la pensée se « ferme » d'une certaine manière. En effet, l'introspection, l'intuition et toute approche métaphysique pour expliquer la connaissance des phénomènes sont rejetées. En fait, le positivisme associé à une foi exclusive dans le progrès scientifique et la formalisation du réel par les sciences mathématiques, se transforme à son tour quasiment en dogme. Habermas (1978), dans *La science et la technique comme « idéologie »* montre que la puissance de la science et de la technique qui, par le progrès, devaient améliorer les conditions de vie de l'homme tourne en fait à son instrumentalisation. Alors que science et technique sont nées de la critique des idéologies à l'époque des Lumières, elles semblent devenir à leur tour idéologie dominante. Selon Boutet (2013) on est passé

« *d'une Inquisition à une autre* » par la domination de la science positiviste et réductionniste ce qui est d'ailleurs lourd de conséquences pour la recherche dans d'autres disciplines que les sciences dures :

(...) c'est la science positiviste, le mode de connaissance le plus éloigné des errements épistémologiques de l'Église (et ce qui ne nuit pas, le plus utile complice du capitalisme), qui hérite de l'autorité sur le savoir. Commence alors une nouvelle ère d'obscurantisme, exacte copie de la précédente : malheur à quiconque osera professer des idées contraires à la science. Et comme l'Église qui n'hésitait pas à se prononcer sur des questions scientifiques échappant complètement à sa capacité épistémique, la science n'hésite pas, elle non plus, à se prononcer sur des questions situées au-delà de l'horizon de son champ d'observation - et à affirmer sans complexe que ces choses immesurables sont inexistantes. On n'a le droit de chercher que ce qu'on peut chercher par la méthode scientifique. [consulté en ligne]

L'auteure fait également allusion à une certaine collusion entre science et capitalisme. Or, il est clair que science et technique devenues interdépendantes au XIX<sup>e</sup> siècle se sont mises au service de la production industrielle. C'est l'une des tendances marquantes du capitalisme qui, par la suite, appliquant la rationalisation, au sens péjoratif de ce terme, a confisqué les progrès de la science et de la raison allant jusqu'alors dans le sens d'un développement humain et a contribué ainsi à légitimer la technocratie point de vue partagé également par Habermas (*op. cit.*). Le glissement sémantique qui se produit le montre clairement.

➤ **Un glissement sémantique à l'origine de confusion et de clivages arbitraires : rationalisation et « raison séparée »<sup>27</sup>?**

Le débat porte sur les distinctions entre rationalité, rationalisme et rationalisation et leurs rapports à la raison au début du XX<sup>e</sup> siècle et sur le glissement sémantique qui s'opère, aboutissant à la confusion entre rationalité et rationalisme d'une part, et entre raison et rationalisation d'autre part. Ces glissements et confusions sémantiques participant au rejet ou à l'occultation d'autres possibles de la pensée qui n'entrent pas dans le cadre, dit scientifique. Ils traduisent aussi dans les faits une disjonction entre la vie et la pensée pour aboutir à une « raison séparée ».

Selon Weber (1964), les principales civilisations du monde ont connu un processus de rationalisation qui a rendu les actions et les représentations des hommes plus

---

<sup>27</sup> Maffesoli (2005, p. 31)

systématiques et méthodiques. Cependant, il observe que ce processus a connu une évolution particulière en Occident par les effets d'une rationalisation marquée par une volonté de contrôle et de domination systématique de la nature et des hommes. Ainsi, pour Weber, l'Occident est marqué par le développement d'un type particulier de rationalité - la *rationalité en finalité* - appliquée à l'ensemble des actions sociales. Ce processus est notamment marqué par la naissance et le déploiement du capitalisme et de la bureaucratie. Dans *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme* (1905), Weber montre qu'un nouveau rapport au travail et à l'argent s'établit avec la montée du protestantisme calviniste, « *l'arrière-plan d'idées qui a conduit à considérer cette sorte d'activité, dirigée en apparence vers le seul profit, comme une vocation (beruf) envers laquelle l'individu se sent une obligation morale ?* » (1964, p. 78) Pour ce sociologue, dont l'essentiel de l'œuvre est constituée par une sociologie des religions, il semble clair que les religions ont contribué de façon décisive à la rationalisation du monde, entendue comme développement d'une nouvelle organisation économique, le capitalisme :

Ce qui importe donc, en premier lieu, c'est de reconnaître et d'expliquer dans sa genèse la *particularité* du rationalisme occidental [...]. L'apparition du rationalisme économique [...] dépend de la capacité et de la disposition des hommes à adopter des formes déterminées d'une *conduite de vie* caractérisée par un rationalisme pratique. Là où une telle conduite de vie a rencontré des entraves d'ordre psychique, le développement d'une conduite de vie rationnelle dans le domaine *économique* a rencontré, lui aussi, de fortes résistances intérieures. Or, parmi les éléments les plus importants qui ont façonné la conduite de vie, on trouve toujours, dans le passé, les puissances magiques et religieuses ainsi que les idées éthiques de devoir qui sont ancrées dans la croyance en ces puissances. (1996/1920, p. 503)

Il paraît clair que toute culture dominante a tendance à stigmatiser ou à marginaliser les modes de perception et de pensée qu'elle juge illégitimes car ils ne cadrent pas avec la vision du monde qu'elle privilégie et développe. Et, dans une certaine mesure, cela permet de comprendre, que l'étiquette d'irrationnel, comportant une connotation péjorative d'obscurantisme, d'illusion, voire de délire, a été associée à toutes les formes de connaissance qui utilisent d'autres canaux que la raison devenue rationalisation sur le plan économique.

Si l'on revient à la langue et, au vocabulaire, on voit d'ailleurs apparaître des degrés de sens et des rapports subtils entre rationalité, rationalisme et rationalisation par rapport à la raison.

➤ **Déclinaisons sur le mode de la raison : les degrés de sens entre rationalité, rationalisme et rationalisation.**

Le mot *raison* concerne une faculté propre à l'esprit humain. Il désigne la faculté pensante et son fonctionnement constitué d'un ensemble de principes qui permettent à l'homme de connaître, de juger et d'agir. Dans ce sens le terme raison est synonyme de compréhension, connaissance, entendement, esprit, intelligence et pensée. L'exercice de la raison donne des capacités de discernement pour fixer des critères de scientificité permettant de distinguer vérité et erreur dans la production de connaissance. Sur le plan éthique la raison permet de distinguer le bien et le mal. Elle permet enfin de mettre en œuvre sur un plan plus concret et plus technique à travers le raisonnement des moyens pour parvenir à un objectif à partir des principes généraux.

Le dictionnaire Robert attribue deux niveaux de sens au terme *rationalité* ; c'est d'abord, le caractère de ce qui obéit aux lois de la raison, peut être connu ou expliqué par la raison. En un deuxième sens, il s'agit du caractère de ce qui est raisonnable, qui semble fait avec bon sens. La rationalité serait donc le « *caractère de ce qui obéit aux lois de la raison* ». Son second niveau de sens insiste sur le fait que la rationalité est étroitement associée à la notion de bon sens. D'ailleurs, Descartes ouvre le Discours de la méthode (1637), par cette phrase : « *Le bon sens est la chose du monde la mieux partagée [...]* ». Cela sous-entend au passage que toute personne, sauf cas de pathologie mentale, dispose *a priori* de la faculté de raison et peut l'exercer à travers la rationalité.

Raison et rationalité apparaissent donc de fait indissociables. Les deux mots sont formés à partir de la racine latine *ratio* qui signifie raison ou calcul au sens de ratio, c'est-à-dire de rapport entre les nombres, de proportions. À l'évidence, le mot rationalisation repose également sur la notion du calcul, via la rentabilité économique, ce mot a été utilisé par Taylor et ses successeurs pour qualifier l'organisation dite scientifique du travail par la décomposition des gestes des ouvriers pour accomplir leurs tâches sur les chaînes de montages dans les usines Ford dans les années 1920 aux États-Unis et dont la parodie de Chaplin dans le film *Les Temps modernes* rend bien compte. Le terme rationalisme auquel la rationalité a été assimilée nous paraît aller beaucoup plus loin dans le glissement par ce qu'il emporte sur le plan idéologique ; fondé sur un lent déplacement, non seulement sémantique, mais aussi conceptuel, le rationalisme



produit un amalgame entre la connaissance scientifique et ses applications techniques, ce qui légitime ensuite la prégnance scientifique, incarnée par un pouvoir technocratique. Ainsi, cette pensée dominante, instrumentale et utilitaire, a peu à peu discrédité le potentiel porté par la subjectivité sur le plan cognitif en la réduisant à un ensemble de processus neuronaux et à un épiphénomène physico-chimique, domaine dont les neurosciences cognitives se sont emparées. La part sensible et intuitive de la pensée humaine est alors évacuée sur un plan plus philosophique. Aujourd'hui cependant certains auteurs comme Varela (1993), Bitbol (2014) tentent de rétablir l'équilibre en science et conscience.

Le rationalisme poussé à l'extrême et la rationalisation, en particulier économique, correspondent finalement à un réductionnisme qui a réifié la conscience en l'enfermant dans une vision matérialiste, incapable de donner à la vie un sens autre que celui d'une mécanique adaptative. Par nature, elle semble impuissante à comprendre les formes les plus hautes de l'expression de la pensée liées à une certaine sensibilité. De fait, le rationalisme lié à une pensée et une société de plus en plus technocratiques n'accepte et ne prend en compte que ce qui peut être évalué de manière quantitative. Comme l'évoque Morin (*op. cit.*) cela a conduit à beaucoup d'atrocités et de souffrances :

la vision mutilante et unidimensionnelle, se paie cruellement dans les phénomènes humains : la mutilation tranche dans les chairs, verse le sang, répand la souffrance. L'incapacité de concevoir la complexité de la réalité anthropo-sociale, dans sa micro-dimension (l'être individuel) et dans sa macro-dimension (l'ensemble planétaire de l'humanité) a conduit à d'infinies tragédies et nous conduit à la tragédie suprême. (p. 20-21)

La vision du monde adoptée par cette forme de pensée qui s'apparente à la rationalisation, à une justification des faits et des actes, *a posteriori* évacue la dimension humaine et surtout produit une perte de repères et de sens. Elle peut s'avérer confortable pour certains individus, rouages d'un système, à qui cela évite ainsi d'avoir à penser et à assumer une responsabilité quelconque dans les décisions et actes décidés par leur hiérarchie dans le cadre d'institutions technocratiques dont ils ne sont que les simples exécutants. Ces maillons intermédiaires ne font qu'appliquer sans avoir à penser. Les systèmes totalitaires du XX<sup>e</sup> siècle ont initié cette disjonction de la pensée avec la responsabilité des actes. Cette rationalisation poussée à l'extrême dans le cas des camps de concentration et d'extermination fait froid dans le dos quand on songe que ses

acteurs sont des personnes tout à fait ordinaires, et même, banales, ainsi qu'Arendt (2013/1971), présente lors du procès d'Eichmann à Jérusalem, en a témoigné :

Ce qui me frappait chez le coupable, c'était un manque de profondeur évident, et tel qu'on ne pouvait faire remonter le mal incontestable qui organisait ses actes jusqu'au niveau plus profond des racines ou des motifs. Les actes étaient monstrueux, mais le responsable - tout au moins le responsable efficace qu'on jugeait alors - était tout à fait ordinaire, comme tout le monde, ni démoniaque, ni monstrueux. Il n'y avait en lui trace ni de convictions idéologiques solides, ni de motivations spécifiquement malignes, et la seule caractéristique notable qu'on décelait dans sa conduite passée ou bien manifeste au cours du procès [...], était de nature entièrement négative : ce n'était pas de la stupidité mais un *manque de pensée*. [...]

C'est cette absence de pensée - tellement courante dans la vie de tous les jours où l'on a à peine le temps et pas davantage l'envie, de s'arrêter pour réfléchir - qui éveilla mon intérêt. Le mal (par omission aussi bien que par action) est-il possible quand manquent non seulement les « motifs répréhensibles » (selon la terminologie légale) mais encore les motifs tout court, le moindre mouvement d'intérêt ou de volonté ? (p. 21-22)

Arendt est frappée par « *le manque de profondeur* » et « *l'absence de pensée* » du criminel nazi. C'est tellement décalé par rapport aux monstruosité commises que c'est ce qui motive son intérêt à poursuivre son cheminement réflexif sur le problème moral des liens entre le bien et le mal et la faculté de penser. Pour tenter de comprendre, l'auteure se questionne en définitive sur l'activité de penser en elle-même :

La question impossible à élucider était celle-ci : l'activité de penser en elle-même, l'habitude d'examiner tout ce qui vient à se produire ou qui attire l'attention, sans préjuger du contenu spécifique ou des conséquences, cette activité fait-elle partie des conditions qui poussent l'homme à éviter le mal et même le conditionnent négativement à son égard ? (Le mot même de conscience semblerait l'indiquer dans la mesure où il veut dire « connaissance par et avec soi-même », type de connaissance qu'actualise tout processus de pensée) (p. 22)

Cette question est intéressante et, souligne le fait que la raison appliquée de manière utilitaire ne rime pas avec la conscience qui, semble relever pour l'auteure d'une dimension plus élevée et intime de la pensée avec soi-même. Peut-on poser que la conscience est une modalité *autre* de la pensée ?

Une deuxième confusion s'est également peu à peu instaurée entre, la raison, faculté de la cognition et la méthode pour utiliser au mieux cette faculté, la rationalité, et ainsi que le rationalisme qui, en instrumentalisant à l'excès cette faculté, donne en fait le savoir au pouvoir. La connaissance est mise au service d'une idéologie scientifique, incarnée par des institutions technocratiques. Selon Maffesoli (2005) qui fait l'*Éloge de la raison sensible* : « *En devenant un système fermé sur lui-même le rationalisme trahit l'ambition toujours renouvelée de la rationalité. Il devient une dogmatique morte, sèche*

*et figée, un corps de doctrines frigides incapables de saisir ce qui fait la vie et son développement.»* (p. 44)

Dans ces conditions, toute la dimension qualitative essentielle sur laquelle repose la subjectivité, de même que les liens symboliques qui fondent l'intersubjectivité culturelle, sont évacués. Henry, dans *La Barbarie* (1987), montre clairement comment les ressources de la subjectivité ont été progressivement éradiquées de la pensée moderne :

L'illusion de Galilée comme de tous ceux qui, à sa suite, considèrent la science comme un savoir absolu, ce fut justement d'avoir pris le monde mathématique et géométrique destiné à fournir une connaissance univoque du monde réel pour ce monde réel lui-même, ce monde que nous ne pouvons qu'intuitionner et éprouver dans les modes concrets de la vie subjective... C'est l'élimination voulue et prescrite par elle de tous les autres modèles spirituels qui constitue le trait décisif de la culture moderne. (p. 19)

L'usage exclusif de la raison a donc peu à peu réduit la réalité diversifiée d'un monde vivant, en constante évolution, par une vision close, abstraite et figée, éloignée de l'expérience, coupant l'homme d'autres dimensions de lui-même et en particulier de sa sensibilité ce que Maffesoli résume abruptement par l'expression « *raison séparée* » (*Ibid.*, p. 31).

Au terme de ce panorama sur le règne de la raison, qui s'est imposée comme *pensée de l'Endroit*, nous nous proposons dans un second temps d'explorer le champ sémantique relatif au substantif pensée et au verbe penser, avec le projet de redécouvrir et faire réapparaître pour les « rassembler » certaines dimensions ou facettes de la faculté de penser relevant d'autres modalités, tombées en désuétude, du fait de l'hypertrophie de la raison, devenue prédominante dans l'exercice de la pensée occidentale, et, particulièrement, sur le vieux continent.

### **1.3. L'émergence d'autres modalités à travers le champ sémantique des termes 'pensée' et 'penser'.**

Dans cet essai de définitions en étendue et en profondeur, nous avons voulu mettre en évidence certaines dimensions oubliées ou méconnues de la pensée, dont les niveaux de sens des termes pensée et penser et les locutions dont ils sont parfois accompagnés témoignent. Il s'agit donc de relever tout ce qui peut contribuer à redonner de

l'épaisseur et de la sensibilité à la pensée. Cette section se veut donc en quelque sorte une archéologie du champ sémantique de la pensée. L'organisation de cette étude présente les définitions générales, au sens large et au sens strict de la pensée. À partir de cette définition se dévoilent un ensemble de modalités dont, la pensée comme vie psychique ; la pensée comme procédures ou manières de faire ; la pensée comme produit/représentation ; la pensée comme processus autonome et émergent ; la pensée comme facteur de choix et de décision.

### **1.3.1. Pensée et penser : définitions générales - Sens large et sens strict.**

Le terme « pensée » est polysémique, et l'introduction d'un vocabulaire précis et restreint constitue une étape importante pour le déploiement de mon mouvement théorique.

L'article « Pensée » de l'*Encyclopédie Universalis*<sup>28</sup> précise que le verbe penser et le substantif pensée qui lui est associé, recouvrent une grande variété d'activités, d'événements, de phénomènes ou d'états mentaux ; ce fait témoigne donc de leur niveau de complexité, au point que l'on peut se demander s'il est pertinent d'entreprendre une « *décomposition de la pensée* » comme l'a fait Maine de Biran (1952) en son temps. Une question se pose alors en corollaire de savoir s'il ne faudrait pas plutôt déplacer le questionnement en fonction du contexte dans lequel la notion de pensée est envisagée. Autrement dit, cette polysémie ne révélerait-elle pas la conception spécifique que chaque discipline s'en fait et les enjeux qui la préoccupent. Ces remarques étant posées, il semble possible de distinguer dans une première approche deux échelles de pensée : sens large et sens restreint.

Au sens large, le terme pensée désigne un certain état mental dont le contenu représente également un certain état des choses. Dans ce cas, on peut remplacer le verbe *penser* par *croire*, *juger* ou *reconnaître*. Il ne s'agit pas alors d'une pensée profondément réfléchie, mais d'une activité mentale de base, comme par exemple *reconnaître* sans y penser vraiment qu'un arbre est un arbre ou bien un mode

---

<sup>28</sup> Engel, consulté en ligne, cf bibliographie.

d'automatisation de certaines actions ; il n'est plus nécessaire d'y faire attention après leur intégration ; lors d'un trajet connu, par exemple, je sais quelle route, quelle direction je dois suivre pour parvenir à destination sans avoir à y réfléchir. Ce mode de pensée constitue une sorte d'outillage mental de base qui fait que l'on pense aussi naturellement que l'on respire. Le verbe penser, utilisé dans cette perspective large, appartient à la catégorie des verbes que les philosophes appellent « attitudes propositionnelles » comme « douter que », « vouloir que », « souhaiter que » qui permettent de rapporter le contenu d'attitudes attribuées à des individus pour expliquer leur comportement.

En un sens plus restreint, la pensée est un acte réfléchi, conscient et délibéré dans lequel on s'engage volontairement. La pensée est donc associée à l'effort et la volonté, elle nécessite donc motivation, engagement et activité soutenue en continu de la part d'un individu pour être efficace et atteindre son but. Elle fait alors partie intégrante d'un raisonnement, d'un calcul ou d'une suite d'autres pensées. Elle est donc un processus logique, actif et intentionnel, qui dure un certain temps, et dont le résultat peut être un certain nombre de jugements ou un certain nombre d'actions accomplies délibérément.

Il est intéressant de souligner au passage que la pensée est à la fois un processus, donc dynamique/mouvement et production/résultat, à savoir des contenus ou bien des actions. La pensée suppose donc des actes qui ne relèvent pas seulement de gestes mentaux mais aussi d'actions concrètes qui engagent tout de l'individu. Cela semble se rapprocher de ce que certains auteurs comme Masciotra, (2004) par exemple, évoquant l'absence de déperdition entre pensée et action, nomment pensée-en-acte comme dans les arts martiaux ou la calligraphie, et plus généralement dans le jaillissement spontané de la forme dans le domaine artistique ou de l'écriture.

Cette remarque amène à préciser la pensée est questionnée, non pas en tant que faculté dans ses performances, mais par rapport à ses différentes modalités possibles.

Par modalités, nous entendons, non seulement les différentes manières par lesquelles s'exerce la pensée, mais aussi leurs conditions, à la fois de possibilité à la manière kantienne et de contexte, et leurs modes opératoires. La pensée à l'épreuve d'une expérience et plus particulièrement d'une expérience Sensible se nourrit, à l'évidence, d'autres modalités en plus de la réflexion et du raisonnement logique. Ce sont donc ces

modalités de la pensée que l'on ne mentionne pas que nous avons essayé de retrouver et de dégager dans cette première période de la réflexion.

### **1.3.2. Faire émerger d'autres modalités de pensée par l'analyse sémantique des termes « pensée » et « penser ».**

La définition, longue et fouillée, proposée par le CNRTL<sup>29</sup> développe d'autres éléments lexicographiques qui alimentent notre réflexion sur les modalités de la pensée. Ils ont permis de décliner plusieurs niveaux de sens/nuances différentes, selon les champs disciplinaires et de dégager des axes de réflexion pour dessiner un panorama large de la pensée.

La pensée est décrite dans une première approche générale comme une activité psychique consciente et désigne au sens courant la faculté de connaître, de raisonner, de juger donc de discriminer, de catégoriser, de faire des choix, ainsi que la mise en œuvre de ces capacités et donc l'aptitude à réfléchir. Ce n'est pas tant à la faculté en elle-même que nous nous intéressons qu'à sa mise en œuvre et son exercice à travers des modalités précises et à ce que recouvre le terme « pensée » en fonction des champs disciplinaires.

#### **➤ La pensée, principe de la vie psychique, d'autres actes que la réflexion.**

Dans une première acception, en tant que faculté, la pensée est donc catégorisée comme un principe de la vie psychique. Une distinction est opérée entre le champ philosophique et le langage courant. Des éléments importants de l'histoire de la philosophie permettent de comprendre que la pensée ne relève pas de la seule réflexion mais de phénomènes associés beaucoup plus larges. Verneaux (1936) soulève la question des actes possibles de la pensée rapportés par Descartes : « *les exemples de pensée que Descartes aime à rappeler sont tous des actes. Concevoir, affirmer, vouloir,*

---

<sup>29</sup> CNRTL : Centre national de ressources textuelles et lexicales accessible en ligne librement. Créé en 2005 par le CNRS, le CNRTL fédère au sein d'un portail unique, un ensemble de ressources linguistiques informatisées et d'outils de traitement de la langue. Le CNRTL intègre le recensement, la documentation (métadonnées), la normalisation, l'archivage, l'enrichissement et la diffusion des ressources.

*imaginer, sentir, ce sont là des opérations comme il le note dans l'Exposé «géométrique», aussitôt après la définition de la pensée »* (p.123)<sup>30</sup>. On voit également que chez Ricoeur (1949), « *L'affectivité est encore [dans l'acte du cogito] un mode de la pensée au sens le plus large; sentir est encore penser.* » (p. 83) Le mode du « *sentir* » est ainsi présent tant chez Descartes que chez Ricoeur comme élément constitutif de la pensée, ce qui n'apparaît pas évident *a priori* car le terme pensée est souvent confondu et limité à réflexion ou raisonnement. Les lexicographes relèvent aussi dans le *Journal* (1984/1823) de Maine de Biran la présence du couple d'opposés pensée/corps, dans son utilisation chez Descartes : « *le point de vue systématique où Descartes a employé le mot pensée pour exprimer l'attribut essentiel et l'essence même de l'âme, par opposition au corps qui a l'étendue pour essence ...*» (p. 403) Cette citation pose donc clairement la question de la pensée dans son rapport au corps en terme d'opposition, mais il semble possible de le considérer à l'inverse en termes de complémentarité.

Dans le langage courant, la pensée désigne l'ensemble des facultés psychologiques tant affectives qu'intellectuelles avec des synonymes comme âme, cœur, esprit. C'est à ce niveau de langue commune, que l'on rencontre l'expression « *transmission de pensée* », classifiée comme un phénomène appartenant à la parapsychologie. Il est intéressant, au passage, d'observer le lien établi par les lexicographes entre sens commun et parapsychologie, comme si le sens commun flirtait parfois avec des confins niés par les champs disciplinaires plus académiques. Encore au niveau du sens commun, le terme « pensée » fait référence à une activité affective consciente, comme le fait de penser à quelqu'un que l'on aime et qui est loin. Mais, par opposition et contraste, avec l'affectivité et la sensibilité, le mot pensée désigne aussi dans le langage courant, le principe de la vie intellectuelle, par excellence, dans le sens d'entendement, esprit, ou encore intelligence. C'est d'ailleurs ce sens du mot pensée qui est retenu le plus souvent.

Dans ce registre intellectuel, en philosophie et en psychologie, le terme pensée désigne, l'ensemble des fonctions psychiques et psycho-physiologiques ayant la connaissance pour objet et l'ensemble des phénomènes par lesquels ces fonctions se manifestent. Il peut s'agir, de processus, de modes de fonctionnements, de résultats,

---

<sup>30</sup> La plupart des références sont des citations prélevées dans le travail des lexicographes du CNRTL et ne figurent donc pas sauf exception dans notre bibliographie déjà conséquente.

mais aussi de difficultés : « *Genèse, mécanismes, opérations, productions, troubles de la pensée. La pensée est-elle autre chose que la reproduction interne des phénomènes extérieurs, classés suivant la constance de leurs liaisons ?* » (Boutroux, 1874, p. 99). La pensée possède de multiples facettes ; l'auteur, à travers les termes *genèse, mécanismes, opérations* ou *troubles* évoque la pensée en terme de processus et de mouvement plutôt que de contenus ou résultats figés. Un autre aspect important ressort quant aux conditions de la pensée à travers une citation de Merleau-Ponty (1945), « *Si la pensée ne mettait elle-même dans les choses ce qu'elle y trouvera ensuite, elle serait sans prises sur les choses.* » (p. 429). Une caractéristique propre à la phénoménologie se dégage avec la notion d'intentionnalité qui structure de manière dynamique la pensée dans son rapport aux choses. Là encore, il est question de la pensée dans son « rapport à... ». Cette information est récurrente et invite à décliner la pensée en terme de rapports à, pour la déterminer dans ses éléments constitutifs, ses conditions de possibilités et ses modalités mais aussi appréhender des aspects inattendus.

Quand le substantif *pensée* est suivi d'un adjectif, cela indique la nature ou la forme, le degré ou le registre de la pensée. Ainsi, on peut parler de *pensée abstraite, spéculative ; pensée notionnelle, symbolique ; pensée analytique, intuitive, discursive*.... Chez Piaget (1948) il est fait mention d'une forme de pensée syncrétique de l'enfant qui interpelle, outre le fait que cela détermine des niveaux de pensée, par sa globalité en référence à mon expérience de la pensée au contact du Sensible : « *Tout nous engage à considérer le mécanisme de la pensée syncrétique comme intermédiaire entre celui de la pensée logique et celui de ce que les psychanalystes ont appelé d'un mot hardi le 'symbolisme' des rêves* » (p.152) Le terme « pensée » dans le registre intellectuel en philosophie ou en psychologie, est encore employé dans sens plus classique et répandu ; celui de connaissance discursive synonyme de. raison. Par exemple, chez Bergson(1907), « *Un être vivant est un être observable, tandis que le tout de l'univers est construit ou reconstruit par la pensée* » (p. 15)<sup>31</sup>

Dans le langage courant, sur le plan intellectuel, le mot *pensée*, accompagné d'un adjectif désigne la faculté de connaître, de raisonner, de juger et l'activité intellectuelle qui en est la source et permet de décrire les capacités intellectuelles d'une personne, par

---

<sup>31</sup> Cette citation provient de la définition du terme *pensée* par les lexicographes du Cnrtl.



les expressions suivantes : Pensée active, claire, défaillante, faible, ferme, prompte, vive; altération, engourdissement, fléchissement de la pensée. À ce niveau, on repère donc la mise en œuvre de ces capacités et donc l'aptitude à réfléchir qui est souvent le sens privilégié par le sens commun.

➤ **La pensée en tant que procédures ou manières de faire.**

À un deuxième degré de sens, la pensée concerne la manière d'utiliser cette faculté ; en tant que manière de penser et d'exprimer ce qu'on pense. Il s'agit alors d'une attitude, ou d'une détermination de l'esprit particulier à une personne ou à un groupe de personnes. Ce deuxième niveau sémantique présente de l'intérêt par les modalités qu'il est susceptible de porter.

Un premier cas est celui où la pensée concerne celle d'une seule personne ; il s'agit alors de manière de juger donc d'opinion, d'appréciation, d'avis, de point de vue. Une locution se rapporte à la manière de juger en entrant dans la pensée de quelqu'un, c'est-à-dire en envisageant les choses de son point de vue pour comprendre les motifs qui le font agir. Il peut être aussi question d'une opinion raisonnée; d'une position intellectuelle systématique ou non. Le champ lexical associé comprend les termes et expressions suivants : démarche, évolution d'une pensée ; construire, orienter une pensée ; accréditer, diffuser une pensée. Enfin, il peut s'agir de l'ensemble des idées autour desquelles une personne organise sa vie avec les synonymes morale, philosophie.

La pensée peut, dans un deuxième cas, être le fait d'un penseur ou d'un groupe social. Dans ce cas elle est le reflet d'une société ou d'une époque, ce qui montre que la pensée est influencée, conditionnée culturellement. Cet emploi se retrouve par exemple chez Bergson (1932) : « *La théorie platonicienne des idées a dominé toute la pensée antique, en attendant qu'elle pénétrât dans la philosophie moderne* » (p. 256). De la même façon on mentionne la pensée cartésienne, la pensée occidentale, la pensée chinoise...etc. Ces éléments suggèrent d'ailleurs l'intérêt de faire un détour par une autre forme de pensée pour mieux cerner et caractériser la pensée occidentale dans laquelle je baigne pour prendre du recul et clarifier ses implicites. En effet, le mot pensée désigne aussi l'ensemble des idées ou le système doctrinal qui est à la base d'un style de société, qui sert de norme à une action collective. D'ailleurs, la pensée précisée par un adjectif est

aussi l'ensemble des réflexions qui caractérisent un domaine particulier de l'activité collective (Pensée juridique, littéraire, politique, scientifique, sociale, sociologique).

Cette facette, dans la définition de la pensée, apparaît en relation directe avec le thème de la recherche et nous mesurons donc l'intérêt de questionner la pensée sociale qui paraît souvent en relation avec la pensée de sens commun ou pensée naturelle. La pensée humaine évoque le mouvement général des idées, des philosophies, des sciences au cours des périodes historiques dans le sens d'un progrès de la pensée. Cette notion de mouvement plus large que celle de processus évoqué plus haut et à une échelle temporelle plus longue retient notre attention sur deux points ; d'abord l'idée que la pensée humaine s'enracine dans un terreau et deuxièmement qu'à partir de cet enracinement, elle peut se déployer comme un arbre.

Dans le domaine des beaux-arts et de la littérature, la pensée concerne la manière dont un auteur, un artiste s'exprime dans son œuvre, le sens de cette œuvre à travers les idées qu'elle exprime. En particulier, dans une œuvre littéraire, le terme pensée désigne le fond par rapport à la forme. C'est le sens profond, l'idée directrice. Somme toute, cet usage du terme pensée traduit bien l'intention portée par la pensée d'un auteur et qui peut parfois dépasser la sienne et que l'herméneutique révèle. La pensée a donc à voir, à la fois, avec l'élévation et la profondeur.

➤ **La pensée comme produit/représentation.**

À un troisième niveau de sens on peut considérer la pensée comme le produit de la faculté de penser. Cela concerne notamment, toute représentation dans la conscience (laquelle inclut notamment celle d'un sentiment, d'une sensation, d'un état d'âme). On devine donc déjà à travers la notion de représentation une relation étroite entre pensée et perception qu'il importera de préciser, notamment *via* la question de la subjectivité de la pensée. La représentation dans la conscience et sa description ont à voir avec la pensée phénoménologique et l'introspection comme moyen de saisie des états de conscience. Ce sont des aspects importants dans la perspective de notre recherche et qui font l'objet de débats assez vifs, en particulier sur la validité de l'introspection.

Par opposition à sentiment, sensation, la pensée en tant que produit ou résultat fait aussi référence à toute représentation mentale à caractère objectif qui inclut également

l'image. Merleau-Ponty (1945) évoque cet aspect de la pensée en tant que fait primitif irréductible à propos du corps : « *Le corps n'est (...) pas un objet. Pour la même raison, la conscience que j'en ai n'est pas une pensée, c'est-à-dire que je ne peux le décomposer et le recomposer pour en former une idée claire.* » (p. 231) Dans cette rubrique, il semble que l'on peut aussi ranger toutes les catégories de l'entendement mises en évidence par Kant ou catégories *a priori* de la pensée.

➤ **La pensée comme processus autonome et émergence.**

La pensée peut être envisagée aussi du point de vue de son origine, de sa vie, de son mouvement comme un phénomène qui se manifeste et se déploie indépendamment de la volonté du sujet, donc extérieurement.

Un certain nombre de mots associés et d'expressions illustrent l'idée d'autonomie et de vie de la pensée, même si cette vie est parfois envisagée négativement à travers le vocabulaire, comme une sorte de bruit incessant d'arrière-plan : Une pensée effleure, illumine, occupe, traverse, visite quelqu'un, l'esprit ; une pensée habite, hante, obsède, poursuit, remplit, saisit, suit, travaille quelqu'un; une pensée vient à quelqu'un, à l'esprit, s'impose à l'esprit; une pensée jaillit, survient, éclot/germe (dans le cerveau); chasser, écarter, rejeter une pensée ; se débattre contre une pensée . Au pluriel, les pensées s'agitent, se bousculent, couvent, se dispersent, se pressent, remuent, tournoient, trottent, vagabondent, virevoltent (dans la tête, dans le cerveau, dans l'esprit) ; les pensées foisonnent, fourmillent; le tumulte, la multitude des pensées ; un flot de pensées; le fil, la trame des pensées; mettre de l'ordre dans ses pensées ; aérer, rassembler ses pensées ; être prisonnier, être la proie de pensées. Cette association de termes et d'expressions évoque le flux continu et autonome de la pensée et son caractère parfois obsédant, mais également son émergence à travers une spontanéité et un foisonnement qui semble échapper au contrôle de celui qui pense et qui peut s'avérer riche de créativité. Cet aspect rend compte de certaines caractéristiques de mon expérience de la pensée au contact du Sensible, notamment l'impression que je n'étais pas directement à l'origine des idées originales que j'exprimais dans une amplitude et une facilité étonnantes. De notre point de vue, cela pose la question d'un au-delà ou d'un en-deçà de la pensée par rapport au sujet.

La pensée/produit , en tant que représentation mentale objective conduit également à étudier la qualité ou la forme de la pensée ou de son expression. On peut ainsi qualifier la pensée presque à l'infini ; pensée cohérente, contradictoire, décousue, floue, juste, nette, obscure, vague ; pensée banale, bizarre, extravagante, féconde, folle, forte, frivole, légère, originale, profonde, puérite, subtile, superficielle.

De la même manière, on peut considérer la pensée du point de vue de sa résonance affective. On parle alors de pensée accablante, affligeante, amère, apaisante, atroce, consolante, désagréable, douce, douloureuse, effrayante, enivrante, exaspérante, grisante, inquiétante, insupportable, pénible, terrible. et au pluriel de pensées ardentes, chagrines, lugubres, sinistres, suaves, tristes, voluptueuses; noires pensées ; (être plein de) sombres pensées.

Dans certaines locutions usuelles et un peu figées, le terme pensée sert à désigner un état de méditation, de réflexion profonde, intense, ou de rêverie : Être absorbé, abîmé, plongé, se réfugier dans ses pensées ; (être) tout à ses pensées; s'entretenir avec ses pensées; tirer quelqu'un de ses pensées. On retrouve ici un aspect introspectif de la pensée, évoqué plus haut, déjà.

D'un point de vue subjectif, le terme pensée est synonyme de but, dessein, intention, volonté et traduit donc une activité de la part du sujet via un projet, qui contraste avec la passivité de la pensée considérée d'un point de vue objectif et, donc extérieur. Cette différence est suffisamment importante pour être soulignée ; elle permet de comprendre les contrastes ou les nuances entre les points de vue sur la pensée qui prennent ou non en compte le sujet, selon l'intérêt des différents champs disciplinaires, de même que les aspects singuliers ou universels selon qu'on considère une personne individuellement ou une société.

### ➤ **La pensée, un rapport à...**

Un cinquième niveau de sens fait apparaître la pensée comme l'action de penser à quelque chose ou à quelqu'un ou comme le résultat de cette action.

La pensée de quelque chose est le fait de se représenter mentalement quelque chose, d'en avoir conscience, c'est-à-dire de le rendre présent par la pensée. Cela peut également être le fait d'imaginer quelque chose. Cela peut encore concerner le fait

d'envisager une chose comme possible. Ces trois nuances de l'action de penser à quelque chose traduisent donc l'ouverture de la pensée et son comportement actif. De plus, cet ensemble révèle le fait que la pensée prend appui sur quelque chose, entre en rapport, fait partie d'un contexte et ne se produit pas dans le vide, *ex nihilo*.

Cette facette d'une pensée en rapport avec quelqu'un à travers le fait d'avoir toujours présente à l'esprit l'image d'une personne, évoque ce dont témoigne Worms, qui, dans son dernier essai philosophique, *Penser à quelqu'un* (2014), sur la pensée comme activité intérieure et contemplative mais toujours tournée vers quelqu'un, souligne clairement la question de penser en rapport à. Par ailleurs, l'auteur cite des expériences intenses liées à la pensée ; l'amour, la perte, la jalousie, l'admiration, sentiments puissants qui fondent, de son point de vue, des pensées premières sous-jacentes et subjectives. Pour Worms, elles conditionnent toutes les autres pensées à travers le jeu des relations établies aux autres et à soi-même et permettent de comprendre notre pensée et notre vie autrement. Cette pensée de la relation à semble donc constituer un fait subjectif sous-jacent à la pensée objective qui paraît important à prendre en compte dans l'étude des processus de transformation des contours de la pensée et de son déploiement.

➤ **Penser en tant que poser des actes.**

Le verbe penser apporte encore un autre éclairage sur les actions liées à la pensée. En philosophie, il s'agit d'exercer son esprit ou de mettre en œuvre sa conscience ; cette définition est précisée par un extrait tiré de l'œuvre de Condillac (1798) : « *Le mot pensée (...) comprend dans son acception toutes les facultés de l'entendement et toutes celles de la volonté. Car penser, c'est sentir, donner son attention, comparer, juger, réfléchir, imaginer, raisonner, désirer, avoir des passions, espérer, craindre* » (p.70). L'entendement et la volonté, le mode du sentir, le désir et l'imagination participent selon lui de l'action de penser ; je relève aussi que cet auteur cite l'attention. Pour Destutt de Tracy (1801) le mode du sentir est prépondérant par le rôle déterminant qu'il joue dans la faculté de penser : *sentir des sensations, sentir des souvenirs, sentir des rapports, et sentir des désirs, c'est toujours sentir. Quoique je ne vous l'aie pas encore démontré, je vous ai annoncé que ces quatre facultés composaient notre faculté de penser tout entière...* (p.75). Ce philosophe introduit deux modalités supplémentaires

qui participent à la pensée ; la mémoire et l'établissement de rapports à. On trouve d'ailleurs un emploi du verbe penser au sens de faire dans son esprit, la liaison, le rapprochement entre des êtres, des choses, des événements. Cette idée de relier (du latin *religere*) traduit l'intelligence (du latin *interligere*) de la pensée et annonce sa capacité à créer du sens par de nouveaux liens.

En philosophie, mais aussi dans le langage courant, penser équivaut à réfléchir, c'est-à-dire : former des idées ; concevoir par l'esprit, par l'intelligence. C'est également combiner, organiser des concepts, des idées, leur donner un sens, ce qui semble être un niveau de réflexion un peu plus poussé. C'est encore avoir des opinions et en particulier penser par soi-même ce qui traduit la singularité et surtout l'autonomie de la pensée par rapport à l'opinion générale. La formation d'une opinion personnelle n'est possible que par le développement de la réflexion et du sens critique.

Dans ce droit fil, penser sur suivi d'un substantif revient à exercer son jugement, faire une construction logique, élaborer une théorie à propos d'un sujet déterminé. Penser quelque chose par opposition à sentir ou percevoir signifie, surtout dans le domaine de la réflexion, de la connaissance scientifique et philosophique, saisir par la pensée ; former, construire l'idée d'un être ou d'une chose. L'idée d'un mouvement rapide qui capte le sens pour construire l'idée de quelque chose émerge dans cet emploi particulier du verbe penser, avec pour principe clé qu'il est nécessaire de saisir d'abord pour former l'idée d'une chose. Cet aspect nous semble très important à prendre en compte au regard de la forme de pensée à l'œuvre dans l'expérience du Sensible qui suppose d'avoir développé des compétences perceptives. Par extension, le fait de penser sur conduit à créer par la pensée. Le thème de la création ou de la créativité apparaît très lié à diverses formes de la pensée qui seront évoquées par la suite.

Dans ce même registre, lié à la capacité de concevoir une chose, penser peut avoir le sens de prendre conscience (de). Cette acception est intéressante car elle traduit le fait que la pensée est formulée au plus près de ce qui est, après que l'on se soit rendu compte de la réalité, ce qui suppose mise en contraste ou prise de recul. Or, l'utilisation de « penser », suivi d'une proposition complétive, introduit l'idée d'un écart entre ce que l'on se donne à penser au sens de croire que, supposer que, imaginer que, et ce qui est vraiment. Ces nuances me paraissent fondamentales quant à l'effet de révélation que l'expérience du Sensible produit sur la pensée à travers certaines prises de conscience.

Le verbe « penser à » traduit également la possibilité de former dans son esprit l'idée ou l'image d'une réalité absente ; il s'agit donc de rendre présent par la pensée ce qui ne l'est pas ou ne l'est plus ; on voit donc ressortir aussi le rôle de la mémoire. D'ailleurs penser, c'est aussi se rappeler, garder en mémoire. Penser, révèle aussi un lien avec la fonction de l'attention avec garder présent à l'esprit, les locutions penser à ce qu'on dit, ou penser à ce qu'on fait qui indique l'idée de le faire en s'appliquant, avec toute son attention. Par un léger glissement sémantique, cela signifie aussi se préoccuper de, se soucier de. On trouve aussi l'emploi du verbe penser, dans le sens de : avoir pour conviction, estimer ; avoir le sentiment, l'impression (de), ce qui montre que la pensée repose sur des fondations subjectives et passe donc par les filtres propres à chaque individu. Cela permet de mieux comprendre également un autre emploi particulier de penser dans le sens de : s'attendre à, espérer qui révèle aussi des attitudes d'attente, donc de passivité, mais aussi de fermeture de la pensée qui se limite alors à une seule possibilité, celle qui est espérée et/ou celle qui peut procéder d'un choix quand il s'agit de prendre une décision.

➤ **Penser, c'est choisir et donc « bifurquer » (Serre, 2015).**

Ce dernier item, relatif au choix, permet de boucler la boucle en repartant de l'étymologie du verbe penser. Le verbe latin *pensare* emporte avec lui les notions de peser et soupeser, c'est-à-dire d'évaluer ce que l'on pense d'une chose, d'un événement ou encore d'une situation; de là, comment on se positionne, ce qui implique à nouveau l'idée d'un rapport à, établi en vue de prendre une décision et par conséquent de s'orienter dans une direction plutôt qu'une autre.

Dans ce registre, le verbe penser peut apparaître également lié à une intention et/ou une volonté et synonyme de avoir l'intention/en vue de, avoir dans l'idée (de), compter, vouloir. Dans cet usage, il est davantage associé à une activité de la pensée, avec un mouvement qui va vers, qui anticipe en quelque sorte un but ou un objectif à atteindre en lien avec l'intentionnalité.

On voit donc apparaître des modalités de pensée en tant qu'action mais aussi cinq niveaux de sens de la pensée qui entament un mouvement vers sa profondeur et des modalités peu prises en compte. Il paraît clair que la pensée s'inscrit dans des registres différents, non seulement selon les cultures, mais aussi à l'intérieur d'une même société,

qu'elle s'exprime à travers des formes différentes, qu'elle est sédimentée et conditionnée par la biographie, des schèmes ou archétypes.

Cette étude approfondie du champ sémantique lié au substantif « pensée » et au verbe « penser » nous a permis de raviver des nuances et modalités parfois tombées en désuétude peu prises en compte ni au sens commun, ni dans la pensée scientifique. Cependant, cette étude reste limitée au cadre de la pensée occidentale et il paraît difficile d'en traquer réellement les allants de soi ou les impensés sans prendre du recul, c'est-à-dire en introduisant une rupture. Cela nous a incité à considérer la pensée du point de vue d'une autre culture, à travers la pensée chinoise.

#### **1.4. Stratégie du détour par la pensée chinoise révélant d'autres modalités en matière de pensée.**

Le dévoilement d'autres modalités de la pensée dans le champ sémantique a révélé qu'un mouvement se dessinait pour atteindre la profondeur de la pensée, mais c'était toujours au sein de la pensée qui prévaut en Occident et, donc un détour par une autre culture semblait pertinent. Comme le souligne, Jullien (2012) dans *Entrer dans une pensée ou des possibles de l'esprit* :

On ne peut débusquer l'arbitraire de sa pensée, en effet, qu'en la quittant ; et, pour ce, en entrant dans une autre. [...] Je proposerai ici d'entrer dans la pensée chinoise pour introduire un écart qui nous découvre comment nous pensons, à l'intérieur de quoi nous 'doutons' : qui fasse réfléchir non seulement à nos questions mais, plus encore, sur ce qui les a rendues possibles et nous y attache, au point que nous les croyons nécessaires. (p. 12)

Par cette stratégie du détour par une culture lointaine, dans laquelle s'est élaborée une autre façon de penser, il est possible de créer un écart, propice à l'établissement d'un contraste révélant les éléments constitutifs de la forme de pensée qui prévaut en Occident. Cette prise de recul indispensable pour s'extraire de la culture dans laquelle cette pensée s'exerce semble une méthode pertinente pour tenter de faire apparaître les lignes de force qui structurent cette pensée.

L'anthropologie a montré depuis plus d'un siècle, que les civilisations non-occidentales manifestent une forme de pensée et d'action qui mêle une composante



empirique, technique et rationnelle et une composante qui associe symbole, mythologie, pensée magique. Bien que ne pouvant être considérée comme une forme de « pensée sauvage » propre à certaines sociétés dites primitives étudiées par Lévi-Strauss (1990/1962), la pensée chinoise, porteuse des Sagesses taoïste et confucéenne, se caractérise cependant par certains de ces aspects. Surtout, elle s'exprime à travers un langage simple et concret qui ne sépare pas ou n'éloigne pas à travers des analyses trop abstraites le signe, idéogramme en Chine, du corps de la pensée. Par cette dimension de reliance, elle diffère singulièrement de la pensée occidentale comme le montre Granet (1968) :

Les Chinois semblent éviter tous les artifices qui tendent à utiliser l'expression verbale des idées de manière à économiser les opérations mentales ; ils dédaignent les formes analytiques ; ils n'emploient aucun signe auquel ils ne prêtent que la simple valeur d'un signe ; ils désirent que, dans tous les éléments du langage : vocables et graphies, rythmes et sentences, éclate l'efficacité propre aux emblèmes. Ils veulent qu'écrite ou parlée l'expression *figure* la pensée et que cette figuration concrète impose le sentiment qu'exprimer ou plutôt figurer ce n'est point simplement évoquer, mais susciter, mais réaliser. - Si les Chinois, d'autre part, réclament pour le langage une efficacité aussi parfaite, c'est qu'ils ne le séparent point d'un vaste système d'attitudes destinées à permettre aux hommes de figurer dans ses divers aspects l'action civilisatrice qu'ils entendent exercer sur toutes les appartenances humaines, y compris l'Univers. (p. 15)

Granet expose clairement que l'expression parlée ou écrite de la langue chinoise sert efficacement et de manière concrète l'expression de la pensée caractérisée par le fait de susciter et de réaliser ce qui traduit une relation directe avec l'action et, partant, un souci d'efficacité et de pragmatisme. L'auteur le précise avec insistance, le langage qui exprime la pensée en Chine est directement relié à des schèmes comportementaux qui permettent aux hommes d'inscrire leurs actions dans l'univers. En effet la représentation que les Chinois se font de l'Univers est éclairante quant à la saisie de leur manière de penser qui fait corps avec lui. Ainsi, l'homme figuré par un idéogramme qui représente « *l'homme debout* » assure la reliance entre le ciel et la terre. Granet, présente bien aussi cette conception unifiée de l'homme et de la nature :

La représentation que les Chinois se font de l'Univers repose sur une théorie du microcosme. Celle-ci se rattache aux premiers essais de classifications de la pensée chinoise. Elle dérive d'une croyance extrêmement tenace : l'Homme et la Nature ne forment pas deux règnes séparés, mais une société unique. Tel est le principe des diverses techniques qui réglementent les attitudes humaines. C'est grâce à une participation active des humains et par l'effet d'une sorte de discipline civilisatrice que se réalise l'Ordre universel. À la place d'une Science ayant pour objet la connaissance du Monde, les Chinois ont conçu une Étiquette de la vie qu'ils supposent efficace pour instaurer un Ordre total. (*Ibid.*, p. 16-17)

La notion de Totalité liée à celle de l'Ordre de l'univers et de la société en Chine, est complètement étrangère à la pensée occidentale, dont l'évolution est marquée par le développement d'une Science qui cherche à appréhender le monde par la raison et par un processus de subjectivation apparu au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la naissance d'un sentiment de Soi (Vigarello, 2014) qui signe la place prise peu à peu par l'individu dans la société. Granet évoque ces conceptions différentes à travers une comparaison intéressante pour notre réflexion entre les catégories propres à la pensée chinoise et à la pensée occidentale ; la catégorie suprême de la pensée chinoise est représentée par un emblème très concret, celui du Tao à vocation synthétisante. Le *taijitu* ou symbole taoïste symbolise, de façon concrète, l'unité au-delà du dualisme yin/yang qui n'est en fait qu'apparent ; les points présents dans chaque partie créent une hétérogénéité qui, mobilisant ces deux pôles complémentaires par une tension dynamique, favorise l'alternance entre yin et yang. Il diffère à cet égard des catégories de pensée créées en Occident qui, par leur niveau d'abstraction, impliquent, selon Granet, une distance entre l'observateur et l'objet observé :

Les Chinois prêtaient à leurs emblèmes un pouvoir de figuration qu'ils ne distinguaient pas d'une efficacité réalisatrice. Quelques emblèmes, remarquables parce qu'ils sont les plus synthétiques de tous apparaissent doués d'une puissance d'animation et d'organisation qu'on ne peut caractériser qu'en la qualifiant de totale. La fonction souveraine qu'ils se voient attribuer rend manifeste le fait que la pensée chinoise s'est refusée à distinguer le logique et le réel. Elle a dédaigné les ressources de clarté qu'apportent à l'esprit une logique de l'extension et une physique de la quantité. Elle n'a point voulu considérer à titre d'abstractions les Nombres, l'Espace, le Temps. Aussi n'a-t-elle point estimé utile de constituer des catégories abstraites telles que nos catégories de Genre, de Substance et de Force. La notion de Tao dépasse les notions de force et de substance, et le Yin et le Yang, qui valent indistinctement comme forces, substances et genres, sont encore autre chose, puisque ces emblèmes ont pour fonction de classer et d'animer tout ensemble les aspects antithétiques de l'Ordre universel : le Tao, le Yin et le Yang évoquent synthétiquement, suscitent globalement l'ordonnance rythmique qui préside à la vie du monde et à l'activité de l'esprit. La pensée chinoise semble entièrement commandée par les idées jointes d'ordre, de total et de rythme. » ( p. 17)

Ce passage éclaire à plus d'un titre, par effet de contraste, ce qui caractérise la pensée occidentale dans laquelle nous baignons. Il révèle d'abord la séparation qui s'opère dans la pensée occidentale, entre la forme et le fond, alors que le logique et le réel sont confondus au sein de symboles puissants par leur pouvoir de synthèse et d'animation dans la pensée chinoise. Ce qui fait que la logique formelle en Occident peut parfois sembler fonctionner en étant totalement vidée de sa substance et donc tourner à vide. D'autre part, Granet insiste sur le rôle des symboles concrets dans la pensée chinoise, comme celui du Tao, du Yin ou du Yang ; ils sont unificateurs et dépassent les

catégories abstraites de genre, de substance et de force qui découpent les choses dans une volonté de les appréhender par réduction pour les simplifier en Occident. Ces symboles qu'il est nécessaire de resituer sur un autre plan, dans une vision non européo-centrique, cherchent à unifier par un mouvement des pôles qui paraissent opposés mais sont en fait complémentaires ; leur mise en tension dynamique présidant à une vision plus large du monde et à un dépassement de certaines situations.

Les différents éléments et points de vue présentés par Granet sont également partagés pour l'essentiel par Jullien (2012), qui s'attache à relever combien notre pensée est liée et limitée par nos perspectives implicites et nos concepts. Sa réflexion permet de dégager les éléments permettant d'entrer par contraste, donc de manière explicite, dans notre propre pensée. Ce philosophe, à la différence de Granet ne cherche pas à établir des comparaisons car, selon lui, comparer évite de penser autrement :

‘Comparer’, c’est le sait-on ? - une autre façon de ne pas se déplacer : de ne pas quitter, donc de ne pas entrer. Car on est demeuré dans des catégories de départ, formant surplomb à partir desquelles on range ; l’hétérotopie et le dépaysement n’ont pas joué. (...) Tant que la raison européenne n’acceptera pas de se *dé-* et *re-*catégoriser, c’est-à-dire de revenir sur ses implicites, pour les interroger, et de sonder son ‘évidence’, elle ne pourra effectivement pas accéder à un ailleurs de la pensée ; et la philosophie, en dépit de son ‘doute’, ne pourra pas non plus se réfléchir. (p. 29)

Le point de vue de Barbier (2013) résume également les différences entre pensée chinoise et pensée occidentale. Le regard de ce chercheur en Sciences de l'Éducation discerne les caractéristiques de la pensée chinoise faite de catégories ouvertes prenant en compte images, intuition, totalité de « ce qui est », percept et affect au sein d'un processus continu de transformation à l'inverse de la pensée occidentale qui accorde la prédominance au concept qui fige et qui découpe :

Ce pays a développé un mode de pensée très lié à sa langue faite d'idéogrammes dont l'origine imagée et largement intuitive a aiguisé les compétences du cerveau droit. Le rapport au temps, à l'espace, à la compréhension de la totalité de ce qui est, à l'advenir et au processus dans le cours d'un mouvement permanent, ont fortement marqué la mentalité chinoise. Cette approche de la réalité inscrit cette pensée dans un champ interprétatif fort éloigné de celui de la philosophie occidentale grecque dans l'âme, destinée à la toute-puissance du concept et plus que prudent à l'égard du percept et de l'affect (p.10)

Dans un autre passage, Barbier apporte des éléments importants concernant les caractéristiques de la pensée occidentale *versus* la pensée chinoise à travers le type de mouvement qui définit le mieux chacune de ces deux pensées. La pensée occidentale est une pensée linéaire par sa dynamique causale, alors que la pensée chinoise plus globale

et dynamique se traduit par un mouvement spiralé qui évoque clairement l'adoption d'une posture multi-référentielle pour aborder une question prenant en compte une multiplicité de points de vue : « *La logique interne de tout discours critique en Chine n'est pas la ligne droite mais la spirale et l'encerclement. La spirale est un examen sous plusieurs angles, sans oublier les angles refusés par la pensée occidentale (comme la géomancie par exemple)* » (p. 36)

À la différence de l'Occidental, le Chinois ne cherchera pas les contradictions logiques entre différentes visions du monde mais verra plutôt leur efficacité en fonction des moments propices de l'existence et choisira la plus adéquate en fonction de l'action à réaliser. Comme l'avait déjà observé Granet (*op. cit.*) « *Au lieu de constater des successions de phénomènes, les Chinois enregistrent des alternances d'aspects. Si deux aspects leur apparaissent liés, ce n'est pas à la façon d'une cause et d'un effet : ils leur semblent appariés comme le sont l'endroit et l'envers...* » (p. 329-330). La pensée chinoise n'a donc rien de systématique et s'adapte aux circonstances à l'inverse de la pensée occidentale qui repose sur des catégories tranchées et paraît même, par contraste figée.

C'est également ce que la réflexion de Jullien met en exergue à travers la possibilité de penser autrement en refondant les catégories de la pensée occidentale, celles créées à partir de l'époque des Lumières. Cette pensée, qui en quelques siècles de conquête, s'est imposée au reste du monde mais paraît aujourd'hui dépassée ayant atteint ses propres limites. En effet, selon Jullien (2012) :

C'est précisément au moment où l'Occident, au terme d'une mondialisation théorique engagée par lui il y a plus d'un siècle, croit voir triompher définitivement ses conceptions, d'un bout à l'autre de la planète, non seulement celle de la science hypothético-déductive et de sa logique modélisante (...), mais aussi sur le plan économique et politique, celle du rendement capitaliste et du droit à et par la démocratie, que cette même culture, celle qui se nomme désormais l'« occidentale », soudain s'étonne : si une culture, telle la chinoise, ne se situe plus seulement *avant*, mais a connu son développement sur bien des plans, à côté de l'euro-péenne et parallèlement, n'est-ce donc pas aussi, en retour, que l'Europe n'occupe plus qu'un côté des possibles de la pensée ? (p. 31)

Jullien souligne le fait que l'Europe, trop centrée sur elle-même, et certaine de sa prépondérance, est probablement passée sans s'en apercevoir à côté d'autres possibles de la pensée. Selon lui, le dualisme fondé sur la raison qui caractérise la pensée occidentale aboutit à une disjonction qui l'empêche de se renouveler ou, tout au moins,

de continuer à avancer. Le mode de pensée occidental semble ainsi, dans une certaine mesure, périmé :

Voici, en tout cas que, les dualismes à partir desquels a opéré si constamment sa raison lui deviennent désormais à charge : « l'esprit/'la matière', 'sujet'/objet', 'Dieu'/ 'le monde' », etc. - qui ne cherche aujourd'hui, en Europe, par un biais ou par un autre, à en secouer le joug et à s'y dérober ? Cet outillage serait-il périmé, ferait-il désormais obstruction pour avancer ? [...] N'a-t-elle pas raté par ses options, et d'abord le choix de la 'clarté', une certaine *complexité connexe* des choses, et ce au risque d'une *complication* l'entraînant toujours plus loin et qu'elle n'en finira plus de devoir rattraper ? ( p. 32)

La *complication* mentionnée par Jullien, particulièrement visible dans les divisions successives opérées entre les champs disciplinaires de plus en plus nombreux en Occident, est corrélée à la disjonction et antinomique avec la complexité, c'est-à-dire la globalité totalisante et dynamique de la pensée chinoise. De par l'éclatement entre les disciplines, un écart se produit, un gouffre se creuse, qui fait que les spécialistes des différents champs ne s'entendent pas sur les termes ; un même concept étant employé dans des contextes et des perspectives différents. Cette hyperspécialisation est dénoncée par les tenants de la « pensée complexe » (Morin, 1990) et de la transdisciplinarité (Nicolescu, 1996) face à l'émiettement des savoirs et une perte de repères et de sens alors que l'on assiste simultanément à une mondialisation de la connaissance. Ainsi, Morin (2014) prône dans son dernier manifeste pour réformer l'Éducation, d'*Enseigner à vivre* ; il s'agit donc de développer chez les apprenants un outillage mental et des compétences larges en matière de réflexion, faisant voler en éclat les limites imposées à la pensée occidentale par une disjonction excessive :

Le mode de pensée ou de connaissance parcellaire, compartimenté, monodisciplinaire, quantificateur nous conduit à une intelligence aveugle, dans la mesure même où l'aptitude humaine normale à relier les connaissances s'y trouve sacrifiée au profit de l'aptitude non moins normale de séparer. Nous devons penser l'enseignement à partir de considérations des effets de plus en plus graves de l'hyperspécialisation des savoirs et l'incapacité à les articuler les uns aux autres. L'hyperspécialisation empêche de voir le global (qu'elle fragmente en parcelles) ainsi que l'essentiel (qu'elle dissout). Or les problèmes essentiels ne sont jamais parcellaires et les problèmes globaux sont de plus en plus essentiels. Nous perdons l'aptitude à globaliser, c'est-à-dire à introduire les connaissances dans un ensemble plus ou moins organisé. Or les conditions de toute connaissance pertinente sont justement la contextualisation, la globalisation. (p. 76)

Les propositions de Morin prennent en compte cette pensée globale ou de la totalité présente dans la pensée chinoise. Pour autant, le projet de Morin n'est pas de renoncer à la pensée analytique qui opère par des processus de réduction, mais bien plutôt de l'ouvrir sur des horizons beaucoup plus larges en développant des compétences qui relient les connaissances entre elles.

La pensée, considérée par Morin sous l'angle de la complexité, comme la pensée chinoise, holistique et processuelle, montrent que la notion de pensée recouvre bien d'autres aspects que le raisonnement, la réflexion ou la logique. Il paraît donc fondamental de retrouver les structures ensevelies de la pensée, de découvrir ses racines, dans le dessein de les apparier endroit et envers d'un vêtement.

### **1.5. La face cachée et complexe de la pensée, des frontières de la pensée consciente à l'inconscient.**

Les trois sections précédentes ont contribué à révéler le champ de profondeur et la diversité associés à la notion de pensée. Elle dépasse de beaucoup la raison et la réflexion pour dessiner un univers, d'une profondeur insoupçonnable au départ. Les différents points abordés dans cette quatrième section veulent rendre compte de certains aspects importants concernant les substractions de la pensée, au regard de la question de recherche qui nous intéresse à propos d'autres modalités de la pensée .

On observe une face cachée de la pensée En effet toute une activité sous-jacente apparaît dont l'inconscient étudié en psychanalyse mais aussi sous un autre angle en psychologie, l'activité cognitive inconsciente et enfin les fondations subjectives. On observe aussi une face complexe à travers des registres et niveaux qui varient selon les sociétés, entre les individus au sein d'une même société, chez la même personne selon les moments et les activités.

#### **1.5.1. Les structures enfouies de la pensée.**

La pensée comporte une partie visible à la surface, par exemple la construction argumentée qui préside à un choix ou, encore l'expression verbale de la pensée. Mais la pensée comporte aussi une part invisible, souterraine, cachée et qui, sous-tend pourtant la partie visible de l'iceberg. Pour révéler cette partie cachée de la pensée, nous avons exploré trois dimensions : les fondations sensorielles, pulsionnelles et émotionnelles de la pensée selon la théorie psychanalytique ; les fondations subjectives de la pensée sous l'angle des émotions et sentiments en psychologie ; les dynamiques de la pensée à travers les théories du développement et de l'apprentissage selon Piaget et Vigotsky.

➤ **Fondations sensorielles, pulsionnelles et émotionnelles de la pensée selon la théorie psychanalytique.**

Dans le champ psychanalytique, plusieurs conceptions se sont succédées dans le temps, la théorie de la pulsion freudienne *versus* la théorie de l'objet de Bion (2014). Dans une mise en perspective plus globale, ces théories paraissent en fait complémentaires et permettent une vision théorique cohérente et unifiée des processus de la construction de la pensée humaine.

Pour Freud (1911), l'activité de penser est d'une certaine manière à la fois pulsionnelle, l'humain étant porté par le projet de découvrir et de connaître, et défensive. Le psychisme doit pouvoir travailler avec de petites quantités d'énergie pulsionnelle, pour ne pas être débordé. La fonction de penser relève en effet, selon lui, du système de pare-excitation de l'individu, système de protection qui lui évite d'être envahi, englobé par le monde extérieur. Freud considère que la rencontre directe avec un objet, au sens des situations, des lieux, des choses et des personnes, si elle relevait du possible, générerait trop d'excitation et d'affect et mettrait la structure psychique en danger. D'où, l'idée, que pour pouvoir penser le monde et les objets qui le peuplent, il y a nécessité d'introduire un maillon intermédiaire constitué de représentations, protecteur par la mise à distance qu'il permet d'opérer. C'est à l'élaboration de ces représentations que l'enfant se consacre peu à peu au début de sa vie.

À ce propos, Gibello (1995) psychiatre et psychanalyste a montré que la pensée consiste principalement à l'élaboration de représentations, à partir des composantes sensorielles et émotionnelles des expériences présentes et passées d'un sujet :

L'activité de penser est fondamentalement une activité de représentation dans laquelle la pensée est la résultante de notre expérience émotionnelle, sexuelle, cognitive, corporelle actuelle et de nos souvenirs d'expériences passées, individuelles et collectives » [...] « Les contenants de pensée font intervenir la mémoire et établissent des liens associatifs entre contenus différents. Les contenus de pensée sont des perceptions sensitivo-sensorielles, des émotions, des affects et des souvenirs. (p. 38)

Comme on le voit clairement chez cet auteur la construction et la structuration de la pensée et, donc de la raison, ne peuvent être dissociées des vécus sensoriels et émotionnels.

On retrouve chez Bion (2014,) ces mêmes théories à propos de l'étayage de la pensée qui se constitue chez le nourrisson. En effet, selon Bion l'émergence de la

pensée ne peut survenir qu'en relation avec le désir ou le besoin de comprendre et de communiquer. La personnalité se construit et se nourrit, de son point de vue, des données de l'expérience sensorielle et des émotions qui y sont liées. C'est la thèse qu'il soutient dans son ouvrage, *Aux sources de l'expérience*, dans lequel il traite de la genèse de la pensée. Bion émet l'hypothèse qu'en amont de la pensée, il y aurait des pensées primitives qu'il nomme « *proto-pensées* » ou « *éléments beta* ». Elles reposeraient sur des « *vivances émotionnelles* », à savoir des impressions sensorielles, matériau de base de ce qu'il nomme « *l'appareil à penser les pensées* ». Bion considère, et, c'est le cœur de sa thèse, que l'appareil psychique et la pensée du bébé, ne pourront se développer dans des conditions optimales ou, du moins favorables, que si l'enfant parvient, aidé par un entourage attentif, à gérer ses premières émotions, liées à sa confrontation avec l'absence maternelle, l'attente ou la frustration.

➤ **Fondations subjectives de la pensée sous l'angle des émotions et sentiments en psychologie.**

Dans sa réflexion, Wallon (1970) met en évidence trois notions fondamentales qui participent au développement du psychisme et de la cognition, le mouvement qui permet d'agir sur le milieu extérieur et possède une fonction d'expression, l'émotion qui est à la fois un fait physiologique, simple réaction musculaire au départ et comportement social qui marque l'entrée de l'enfant dans la vie psychique. Ces comportements restent associés aux circonstances de la situation et sur le plan cognitif, il s'agit pour Wallon d'une intelligence des situations sans langage. La phase suivante du développement concerne le passage de l'intelligence pratique des situations à l'intelligence représentative qui se manifeste avec l'apparition du langage. Dans l'un de ses ouvrages majeurs *De l'acte à la pensée* (1970), Wallon montre le rôle de l'imitation dans ce passage du sensori-moteur au représentatif.

Dans ce prolongement, plus récemment, les aspects liés à l'émotion et aux sentiments ont été pris en compte comme facteurs présidant à la construction de la pensée et au développement de l'intelligence dans les travaux de recherche en psychologie cognitive. Les psychologues américains, Salovey et Mayer, (1990, 1997) sont les premiers à avoir utilisé l'expression d'*intelligence émotionnelle* qu'ils précisent comme une habileté à percevoir, apprécier et exprimer ses émotions ; y accéder et



générer des sentiments qui facilitent la pensée ; comprendre les émotions et l'information qu'elles véhiculent ; enfin, à réguler les émotions pour favoriser la croissance intellectuelle et émotionnelle. Ce dernier point, celui de la facilitation de la pensée, est l'habileté à reconnaître les émotions qui aident au jugement et qui influencent les processus de pensée.

➤ **Dynamiques de la pensée : Les théories du développement et de l'apprentissage.**

Pour explorer ce thème, nous aborderons le développement de la pensée selon Piaget versus le développement cognitif chez Vygotski.

**Le développement de la pensée selon Piaget.**

Du point de vue de Piaget (1967), initialement biologiste de formation, les processus mentaux s'inscrivent dans la continuité des processus biologiques par lesquels l'organisme s'adapte au milieu dans lequel il vit. La pensée ne se développe pas *ex nihilo*, elle n'est pas innée, mais se construit par stades, par un rapport au milieu, à l'environnement physique. Quand il y a rupture de l'équilibre entre le milieu et l'organisme, l'individu agit dans le sens d'une adaptation qui caractérise le développement de l'intelligence humaine.

Dans la théorie de l'intelligence décrite par Piaget, les notions de schèmes et d'adaptation caractérisée par les trois processus d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration apparaissent comme des concepts fondamentaux pour comprendre la structure profonde de la pensée et ses processus ; Les schèmes sont des structures de base qui participent à la construction de la pensée, où s'inscrit l'organisation d'actions qui se répètent au cours de l'apprentissage et constituent un cadre de référence souple modulable si la situation se modifie :

Nous appellerons schèmes d'action ce qui, dans une action, est ainsi transposable, généralisable ou différenciable d'une situation à la suivante, autrement dit, ce qu'il y a de commun aux diverses répétitions ou applications de la même action. Par exemple, nous parlerons d'un « schème de réunion » pour des conduites comme celles du bébé qui entasse des plots, d'un enfant plus âgé qui assemble des objets en cherchant à les classer et nous retrouverons ce schème en des formes innombrables jusqu'à des opérations logiques telles que la réunion de deux classes [...]. (Piaget, 1967, p. 16)

Les éléments contenus dans ce passage, au-delà de l'information sur le schème, révèlent certaines opérations ou procédures de la pensée dans ses structures profondes : transposition, généralisation, différenciation, classification qui ont à voir avec des modalités liées à la pensée analogique qui semble au cœur de la pensée<sup>32</sup>. Par ailleurs, il montre la plasticité de la pensée ; les schèmes deviennent peu à peu plus complexes et se combinent entre eux. Surtout, ils se transforment avec l'accroissement de la compétence représentationnelle de l'enfant allant dans le sens de l'action à l'opération. Ce sont en quelques sorte les témoins visibles d'un mouvement de construction et/ou de structuration de la pensée.

Pour étayer davantage notre raisonnement sur l'inséparabilité entre l'Endroit de la pensée (raison, raisonnement) et son Envers (autres modalités associées à la pensée formelle), nous nous appuyerons maintenant sur les quatre facteurs de l'intelligence invoqués par Piaget.

Pour décrire la genèse de l'intelligence dont relève la pensée, Piaget (1948) mentionne la maturation du système nerveux, l'expérience, les facteurs sociaux et l'équilibration. Tous ces éléments n'ont pas la même importance selon lui. Le développement du système nerveux permet à l'enfant d'agir sur son environnement, mais n'est pas suffisant en lui-même. Le rôle de l'expérience est de favoriser les acquisitions, les facteurs sociaux permettent les interactions et les transmissions, comme à l'école. Cependant, Piaget accorde plus de poids à l'équilibration qui régit l'ensemble du développement de l'être humain en coordonnant les trois facteurs précédents. Par cette prééminence accordée à l'auto-régulation, il est clair que Piaget privilégie l'action du sujet sur l'environnement, à travers ce qu'il découvre et apprend par lui-même comme moteur du développement cognitif. Ce développement est rendu possible par la transformation et l'incorporation de l'action en pensée concrète dans un premier temps avant qu'elle ne devienne formelle ensuite.

Ce qui paraît très important pour comprendre l'épaisseur de la pensée complexe et complète tient au fait que les stades décrits par Piaget possèdent aussi un caractère intégratif. Ainsi, les structures en construction ne font pas table rase de ce qui précède, mais au contraire intègrent les structures antérieures par une sorte de jeu

---

<sup>32</sup> Hofstadter & Sander (2013)

d'emboîtement. Selon la théorie de Piaget, les opérations concrètes font parties intégralement des opérations formelles, dans la mesure où pour parvenir au stade de la pensée formelle, le sujet a dû prendre appui sur leurs contenus pour élaborer une pensée plus abstraite. Enfin, l'ordre dans lequel se réalisent les acquisitions est permanent entre les stades qui se succèdent mais aussi à l'intérieur de chaque stade.

Les grands stades du développement permettent de comprendre comment l'enfant passe d'une structure d'actions au stade sensori-moteur à une structure d'opérations quand sa pensée devient opératoire, d'abord au stade concret, puis au stade formel. Au premier stade, sensori-moteur, qui lui permet d'exercer son action sur le monde qui l'environne, l'enfant acquiert progressivement les notions de permanence de l'objet, d'organisation spatio-temporelle et, de causalité. Depuis les travaux de Piaget, d'autres recherches récentes ont montré que les compétences du bébé sont plus précoces et importantes qu'il ne le croyait (*cf. infra*). De façon contemporaine à cette structuration du réel l'enfant se décentre de lui-même et de ses actions pour passer à un état de différenciation, ce qui va dans le sens d'une individuation progressive.

Au stade de la pensée opératoire concrète, le sujet est amené à reconstruire par la représentation, donc sur le plan de la pensée, tout ce qu'il a acquis au stade précédent par son action pratique sur son environnement qui lui a permis de structurer le réel. Ce stade est particulièrement intéressant au niveau des modalités de la pensée qu'il mobilise car il se subdivise en trois moments pour la pensée à travers trois formes, signes de sa construction progressive. La première qui assure le passage entre stade sensori-moteur et pensée opératoire concrète est caractérisée par la fonction symbolique. Elle est définie par Piaget & Inhelder (1963) comme « *la capacité d'évoquer des objets ou des situations non perçues actuellement, en se servant de signes et de symboles.* » (p. 69)

La deuxième forme revêtue par la pensée, dans le processus qu'elle suit pour parvenir à l'équilibration du stade de la pensée opératoire concrète, est une forme dite prélogique ou intuitive. La pensée de l'enfant reste assez égocentrique, même si elle continue à se décentrer peu à peu. Il en résulte un processus déformant du réel qui se traduit dans le jeu symbolique par la transformation de la réalité comme l'enfant souhaiterait qu'elle soit. De même, la façon de percevoir la réalité se caractérise par l'animisme ; la tendance qu'à l'enfant à se représenter les objets, comme vivants et

dotés d'intentions. Elle se teinte aussi d'artificialisme (croyance que tout a été fabriqué par les hommes) et de finalisme (tout a été fait pour les hommes) qui montrent la toute puissance qu'il cherche à exercer sur le monde. Selon Piaget (1964), la forme de pensée la plus élaborée au stade des opérations concrètes est une forme de pensée intuitive qui correspond à une pensée prélogique ; caractérisée par le primat de la perception, elle paraît donc plus ajustée par rapport à la réalité mais elle ne comporte pas encore de relation logique d'équivalence nécessaire aux opérations.

Les opérations sont considérées par Piaget comme des actions intériorisées et réversibles, organisées en ensembles constituant eux-mêmes des systèmes. Au départ chez l'enfant, le passage de la pensée intuitive au stade des opérations porte sur des opérations concrètes, c'est-à-dire que les objets servent de base à son raisonnement. À la différence de l'intuition qui se rapporte à une configuration d'ensemble statique, l'opération concerne des transformations donc des processus. La pensée paraît vraiment alors changer de plan.

Le groupe des opérations propositionnelles qui équivaut à la structure équilibrée de la pensée formelle succède au groupement des opérations concrètes, c'est-à-dire à la deuxième structure équilibrée dans la construction de l'intelligence. Le sujet arrive au seuil de l'adolescence et acquiert un nouveau mode de raisonnement à partir de « propositions » ou hypothèses. Il parvient donc au stade de la pensée formelle rendue effective, selon Piaget & Inhelder (1963), par une dernière décentration favorisant le détachement du concret et le passage à l'abstraction. L'adolescent devient conscient que le réel observable ne représente qu'une partie des possibles et son mode de raisonnement s'appuie sur un matériau symbolique constitué de l'ensemble des transformations possibles du réel. Par la pensée formelle qui utilise un mode hypothético-déductif, il teste des hypothèses. Un certain nombre de schèmes nouveaux se développent comme la notion de proportion ou les probabilités ce qui montre la croissance de la structure psychique et sa plasticité. La pensée est mouvante du point de vue de sa structure qui tend à s'amplifier et des processus qui en découlent.

À ce moment de la réflexion, une conclusion partielle semble utile. Selon Piaget, les structures de l'intelligence se développent en continu à travers des stades et des étapes intermédiaires jusqu'à la pensée formelle ou hypothético-déductive. Pour autant, même si cette progression paraît linéaire, la question se pose de savoir si cette forme de pensée

qui, pour se constituer a pris appui sur d'autres formes au cours du développement cognitif, les a complètement « phagocytées » et fait disparaître. Qu'en est-il de la pensée intuitive par exemple ? Nous reviendrons plus avant sur ce questionnement en examinant ce que certains auteurs nomment des niveaux de pensée.

### **Le développement de la cognition chez Vygotski.**

Chez d'autres auteurs dont Vygotski, le processus du développement cognitif est envisagé sous un angle très différent de celui choisi par Piaget. Dans *pensée et langage* (1934/1985), ce psychologue étudie le développement des fonctions supérieures du psychisme essentiellement, la mémoire volontaire, la mémoire logique et la pensée verbale. Toute fonction dans le développement culturel de l'enfant apparaît deux fois ou sur deux plans. Dans un premier temps, elle apparaît au niveau social et, dans un second temps, au niveau individuel. D'abord elle se manifeste entre les personnes comme une catégorie inter-psychologique, et puis en l'enfant comme une catégorie intra-psychologique. (p. 163) Selon ce point de vue, le développement cognitif passe d'abord par des interactions sociales qui apparaissent comme le moteur de développement de la pensée qui *via* un processus d'intégration de l'enfant devient autonome.

Vygotski attribue une place prééminente au langage qui joue un rôle de régulation. Dans sa théorie, le développement du langage suit exactement la trajectoire inverse de celle décrite par Piaget, passant de l'extérieur *via* le langage social diffusé par l'adulte vers un langage égocentrique qui évolue ensuite en langage intérieur par lequel l'enfant forme sa propre pensée. Pour Vygotski, ce langage égocentrique est, en effet, une forme de raisonnement ; il a constaté, lors d'expériences en situation éducative, qu'en présence d'une difficulté, la production de ce type de langage par l'enfant était le signe de sa prise de conscience de cette difficulté mentalement et signalait une mise en œuvre de sa réflexion pour trouver une solution appropriée. Cette expérience a donc pour fonction de permettre à l'enfant de découvrir que la parole peut devenir un langage intérieur et donc une pensée intérieure sans l'utilisation des mots, qui lui appartient en propre. Vygotski témoigne de son originalité et de ses liens avec le langage extériorisé :

Il faut considérer le langage intérieur non pas comme un langage moins le son mais comme une fonction verbale tout à fait spéciale et originale dans sa structure et son mode de fonctionnement, qui, parce qu'elle est organisée tout autrement que le langage

extériorisé constitue avec ce dernier une unité dynamique indissoluble lors des passages d'un plan à l'autre. (Vygotski, 1997/1985, p. 461)

Il convient de relever l'unité dynamique, entre langage extérieur et pensée intériorisée, considérée comme indivisible entre les deux pôles qui la constituent. Sa structuration repose sur une médiation culturelle extérieure dans une société plus collective que celles de l'Occident. Ces éléments de globalité évoquent une constatation établie par Hofstede (1994) pour qui la formation de la pensée diffère en Occident où règne l'individualisme et une séparation pensée/contexte alors que d'autres cultures sont dites à « fort contexte ». L'auteur observe, en effet, qu'en Amérique latine, Europe méditerranéenne ou dans de nombreux pays asiatiques, la pensée relève davantage des mentalités collectives, de la société. De ce fait, la communication et la pensée sont plus souvent relationnelles et associatives. Le sens global d'un texte prime par rapport à ses éléments pris séparément, de même que le contexte de l'apprentissage prime sur son contenu. Dans ces cultures, les apprenants recherchent un lien spécifique ou personnel avec le contexte. Ils ont une vue plus générale ce qui leur donne plus de difficultés à établir des relations linéaires directes, mais en revanche, ils peuvent trouver le sens dans le texte et expriment des émotions soutenues. Ces différences questionnent sur la façon dont cultures et sociétés peuvent induire ou non des styles ou des profils cognitifs, je reviendrai sur ces aspects notamment à travers la *théorie dépendance-indépendance par rapport au champ* (Witkin & al., 1979 ; Huteau, 1987)

Ces informations précisent donc encore par contraste ce qui fait la pensée en Occident. Elles révèlent que les strates les plus profondes de la pensée se construisent dans une culture donnée de manière originale et spécifique ; il semble que, selon ce qui est mis en valeur par le milieu culturel, la pensée se teinte de nuances qui la rapprochent de la pensée formelle ou se colore des effets de la perception, de l'émotion, des sentiments et/ou de la *relation à*. Vygotski a saisi les enjeux affectifs et cognitifs qui se manifestent dans l'interaction sociale avec un adulte, ou des pairs plus avancés, pour permettre à l'enfant d'atteindre un niveau supérieur de développement cognitif, à travers ce qu'il nomme la « zone proximale de développement ». Vygotski (1978) définit ce concept comme un écart entre le niveau de développement d'un enfant mesuré à travers ses compétences à résoudre seul un problème et ses capacités à résoudre ce même problème quand il y a la médiation d'un adulte ou d'un pair plus expert. Le psychologue américain, Bruner (2000), qui s'en est inspiré et a fait connaître les travaux de Vygotski

en Occident, a étayé cette interaction sociale, concevant une technique pédagogique d'« étayage » appliquée à la zone proximale de développement.

### **1.5.2. La face complexe de la pensée.**

Les dimensions cachées de la pensée témoignent d'une grande complexité du phénomène de la pensée entre le moment où elle se forme et, celui où elle est communiquée (dynamique de construction de la pensée). Le terme *complexe* revêt plusieurs degrés de sens, c'est pourquoi nous mettrons en relief différentes formes de pensée : la pensée formelle, la pensée intuitive, la pensée sauvage ou la pensée naturelle, la pensée sans langage et la conscience comme modalité de la pensée, enfin, la pensée sensible et son corrélat corporel.

#### **➤ la complexité de la pensée.**

La pensée humaine apparaît comme un ensemble de phénomènes et de processus complexes. La complexité, au sens de Morin (2005), fait référence à un tissage ou un enchevêtrement entre des éléments parfois disparates, voire opposés ; chacun conserve ses caractéristiques propres mais leur combinaison atteint une dimension supérieure ou produit davantage de globalité. En ce qui concerne la pensée, on constate l'existence de plusieurs niveaux et registres ou modalités qui semblent se compénétrer lors du passage d'un stade à un autre chez l'enfant comme le montrent les théories de Piaget mais, également, chez l'adulte capable de passer d'un niveau à un autre en un bref instant. Il semble que la pensée se soit également développée grâce à la médiation de certains instruments, tels que l'écriture.

Dans cette perspective, Goody (2009)<sup>33</sup> dans un entretien intitulé *la Matière des idées* considère l'écriture comme une « technologie de l'intellect ». Cet anthropologue défend la thèse que la pensée a besoin d'instruments et qu'elle est en partie façonnée par les outils qu'elle emploie. Durant quelques mois de sa vie, après s'être évadé d'un camp de prisonniers en Italie durant la Seconde Guerre mondiale, l'anthropologue a vécu sans le

---

<sup>33</sup> Consulté en ligne, cf référence en bibliographie.

contact de l'écriture et de la lecture chez des paysans des Abruzzes et, a pris conscience de ce que sa vision du monde devait à sa culture de l'écrit :

J'avais alors pris la mesure de ce que ma vision du monde devait à ma familiarité avec l'écriture. C'est ce lien entre outillage de la pensée et manière de penser qui est en jeu dans la notion de technologie de l'intellect : l'écriture nous permet des opérations cognitives – faire des listes, des tableaux, réexaminer après-coup, etc. – qui nous donnent un surcroît d'efficacité intellectuelle, mais modifient aussi qualitativement notre compréhension du monde. La culture grecque classique, de Platon à Euclide, doit beaucoup par exemple aux formes de pensée induites par l'écriture ... [Goody, 2009]

Dans ce passage, l'auteur met en évidence le lien entre l'écriture et tout ce qu'elle lui permet pour se représenter le monde de manière abstraite grâce à des symboles. C'est donc une médiation qui a permis la création d'autres outils pour développer les capacités d'abstraction. Goody développe ensuite un autre point très intéressant, celui l'universalité de la pensée humaine et bat en brèche les théories évolutionnistes et colonialistes qui jugent différentes et inférieures les mentalités primitives :

[...] une thèse héritée de l'anthropologie traditionnelle, confortée par (et confortable pour) le colonialisme, qui voudrait qu'il y ait d'un côté des sociétés primitives, de l'autre des sociétés avancées, la différence s'expliquant par des mentalités spécifiques – prélogique là-bas, rationnelle ici. Intellectuellement et politiquement, il nous semblait important de montrer au contraire que les « mentalités » ne sont pas des caractéristiques innées, mais des plis de pensée façonnés par l'usage d'un certain outillage. Il n'y a pas de primitifs, inaptes au changement : il y a des différences d'équipement technique ; or une technique cela s'apprend. (*Ibid.*)

Cette vision des choses paraît importante par rapport à ma question de départ ; il est clair que la pensée n'est pas différente dans des sociétés dites « primitives » de la pensée en Occident. C'est donc une question de degré plus que de nature, en fonction de l'utilisation d'un outillage propre à chaque culture. Or, ces degrés ou ces niveaux se retrouvent également à l'intérieur d'un même type de développement intellectuel, selon que l'on se place du point de vue d'un développement qui opère un mouvement de la pensée égocentrique vers la pensée abstraite comme dans le modèle piagétien et, peut être encore davantage, quand se met en place dans un mouvement inverse décrit par Vygotski une pensée intériorisée.

Ces modèles de construction et de développement de la pensée posent aussi la question d'un processus d'individuation en arrière plan, au sens de Simondon (2005) mais aussi de Jung (2004/1944). Dans *Psychologie et alchimie*, Jung donne une base historique à sa psychologie analytique et établit une correspondance entre l'œuvre alchimique et le processus d'individuation de la personne. Dans cette perspective,



l'individu accède à des modalités métacognitives à travers la prise en compte de niveaux de conscience de soi et de sa pensée. Cela vient alors questionner la thématique du rapport entre pensée et langage, vieux débat philosophique, largement renouvelé depuis les avancées et découvertes des neurosciences cognitives.

➤ **Les différentes formes de la pensée et la place du langage dans l'élaboration et l'expression de la pensée.**

Les différentes formes de pensée auraient pu être présentées sous la forme d'un répertoire où chaque forme est analysée. Nous avons préféré opter pour le choix d'un dialogue entre ces différentes formes de pensée, qui de notre point de vue est représentatif de la complexité de la pensée. Cette thématique abordera la place du langage dans l'élaboration et l'expression de la pensée.

L'enjeu est ici de comprendre comment se conçoivent les rapports de la pensée et du langage et au-delà l'existence de la pensée sans langage. Le débat entre philosophie, linguistique et neurosciences cognitives est vif sur la question et révélateur de tensions assez fortes entre ces champs disciplinaires, les neurosciences tendant à revendiquer leur suprématie sur cette thématique face à des disciplines plus anciennes qui avaient jusqu'alors imposé leur point de vue sur le sujet. Le langage est-il une modalité de la pensée ? En est-il la condition indispensable ? Est-il au contraire une limite à la pensée ?

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, philosophes, psychologues et linguistes partagent, pour la plupart, l'opinion que le langage étant la caractéristique de l'espèce humaine, il donne accès à la pensée. De leur point de vue, sans langage, l'homme n'aurait pas de possibilité de construire sa pensée et vivrait dans un monde chaotique et brouillé constitué d'impressions, de sensations, d'images fugitives, apparaissant toutes sur le même plan.

Dans son *Cours de linguistique générale* (1995/1916), Saussure affirmait que « *Philosophes et linguistes se sont toujours accordés à reconnaître que sans le secours des signes nous serions incapables de distinguer deux idées d'une façon claire et constante. Prise en elle-même, la pensée est comme une nébuleuse où rien n'est nécessairement délimité.* » (p. 155) Selon Saussure, « *Il n'y a pas d'idées préétablies, et rien n'est distinct avant l'apparition de la langue.* » (*Ibid.*, p. 155) Wittgenstein,

philosophe du langage, était également parvenu à cette conclusion dans son *Tractatus logico-philosophicus* (2001/1921) : « *Les limites de mon langage signifient les limites de mon monde.* » (p. 145). Wittgenstein montre que les problèmes soulevés classiquement en philosophie naissent d'une ignorance des principes du symbolisme et d'une mauvaise utilisation du langage de ce fait.

La théorie que le langage engendre la pensée a débouché sur de nombreuses conséquences. D'abord que la linguistique tient une place centrale dans la connaissance du psychisme humain et que décrypter les lois du langage revient à décrypter les lois de la pensée. Sans catégorie, par exemple celle de l'« arbre », on ne percevrait que des cas particuliers : chênes, hêtres, pommiers ou pruniers, sans repérer qu'ils appartiennent à une même catégorie générale. De ce point de vue, le langage donne accès à l'abstraction, la pensée s'élève à un autre plan. Pour autant, peut-on être vraiment certain que, sans l'existence du mot « arbre », la pensée serait confuse ou inexistante au point d'être incapable de distinguer un arbre d'un animal par exemple ? Autrement dit, la pensée ne peut-elle exister en dehors du langage ?

À cet égard, certaines recherches infirment cette théorie. En effet, les recherches menées depuis les années 1970, en psychologie cognitive ont révélé que les nourrissons, bien avant l'apparition du langage, disposent de compétences précoces pour sérier les choses dans leur environnement, plus importantes qu'on ne le supposait jusque alors. Fantz (1963), a mis en place une nouvelle expérimentation qui révolutionne en profondeur les connaissances sur l'univers mental du bébé. Il a pu en effet observer que lorsqu'un nourrisson entre en contact avec un phénomène nouveau, souvent un jouet, qu'il n'a donc jamais vu auparavant, il commence par l'observer en le fixant plusieurs secondes intensément. Puis, il s'habitue à ce nouvel objet, l'intègre dans son environnement et du coup détourne le regard. Quand on rajoute un autre jouet, à côté de celui que le bébé vient d'intégrer, son attention s'oriente sur le deuxième jouet qui est nouveau. Cette expérience a permis de déduire que le temps de fixation par le regard constitue un indicateur très net de l'intérêt du bébé pour la nouveauté.

Une autre expérience réalisée par Baillargeon, Spelke & Wassermann (1985) qui portait sur « la permanence de l'objet », le jouet caché derrière un mouchoir, a prouvé que des nourrissons entre trois et cinq mois disposaient de cette compétence. Plus récemment, un domaine d'études plus spécifique sur les compétences du nourrisson,

s'est développé à travers la « théorie de l'esprit » qui désigne les compétences des jeunes enfants à attribuer sentiments et croyances à eux-mêmes et aux autres.

Flavell (1985), par ailleurs spécialiste des processus métacognitifs, a étudié les conditions et les circonstances dans lesquelles les enfants utilisent des faits mentaux inobservables comme les croyances, désirs, intentions ou encore connaissances pour décrire, objectiver et prédire des conduites humaines, elles, bien observables. Ce chercheur en psychologie cognitive préfère utiliser le terme pensée plutôt que l'expression « raisonnement logico-mathématique ». De son point de vue, la pensée est en effet un produit englobant des interactions subtiles associant perception, croyances, états mentaux et physiologiques, émotions, désirs et comportements. Ces différentes composantes paraissent étroitement imbriquées et constitutives de ce qu'il range sous ce terme de pensée. Sa vision large révèle d'autres processus que ceux purement intellectuels.

De fait, les recherches et connaissances acquises au cours des quarante dernières années ont permis de découvrir que le développement cognitif ne correspond pas à une simple progression linéaire vers des habiletés plus complexes en fonction du développement sensori-moteur. Les résultats de recherche dans ce domaine aboutissent à un constat étonnant ; l'activité cognitive du bébé et du très jeune enfant est beaucoup plus sophistiquée et complexe que les travaux de Piaget ne le laissaient supposer alors que l'enfant plus âgé apparaît moins compétent (Flavell, Miller, & Miller, 2002).

Ces recherches ont donné du poids aux linguistiques cognitives, apparues dans les années 1970, qui ont introduit une véritable révolution dans la façon d'envisager les relations entre langage et pensée. Les linguistiques cognitives postulent en effet que les éléments constitutifs du langage, grammaire et lexique, dépendent de schémas mentaux préexistants. Autrement dit, la théorie précédente se trouve inversée ; ce ne serait donc pas le langage qui structure la pensée mais, au contraire la pensée qui façonne le langage. Donc concrètement, l'idée ou la forme de l'arbre précède le mot. C'est également ce que des recherches menées en neuropsychologie (Laplaine, 2001) sur des personnes cérébrolésées ont démontré. Selon Laplaine, les aphasiques, privés du langage, continuent à élaborer une pensée de haut niveau très performante, ce qu'il nomme aussi dans un ouvrage la *pensée d'outre-mots* (1997). L'auteur défend la thèse qu'« une pensée ne peut être complète sans l'intervention du langage, mais qu'elle

*existe largement préformée sur un mode non verbal et que le langage participe, de ce fait, à son parachèvement.* » (2001, p. 345) Pour étayer son argumentation sur l'existence d'une pensée préverbale, Laplane s'appuie sur les travaux du prix Nobel américain Sperry (1984) qui a démontré que l'hémisphère cérébral droit, dépourvu du langage, pouvait prendre le relais de l'hémisphère gauche habituellement dédié à la pensée quand il en est séparé par une callosotomie, opération qui sectionne les fibres réunissant les deux hémisphères et dont il cite deux passages éloquents à cet égard :

Clairement, l'hémisphère droit perçoit, pense, apprend, et se souvient, à un niveau tout à fait humain. Sans le recours du langage, il raisonne, prend des décisions «cognitives», et met en œuvre des actions volontaires nouvelles. ou encore cet autre extrait, L'hémisphère droit est supérieur [au gauche] dans des tâches nouvelles, qui impliquent un raisonnement logique [...]. La capacité de l'hémisphère droit à apprendre par expérience, en mémorisant des tests passés quelques jours ou quelques semaines auparavant, est aussi difficile à concilier avec le concept de simple automatisme. (Sperry, 1984 cité par Laplane, 2001, p. 348)

Laplane va plus loin et montre que la pensée sans langage, très performante dans des tests non verbaux très abstraits, guide en réalité le langage. Il s'appuie sur l'étude de Bisiach (1988) qui porte sur des patients victimes de lésions de la région pariétale droite. Ces lésions font sortir la moitié gauche du corps du champ de leur représentation. Laplane rapporte que :

Cet hémicorps est ignoré, inexistant, disparu. Déjà, il apparaît que l'intégrité du langage ne suffit pas à garantir la permanence mentale de cet hémicorps, même à titre purement intellectuel, et bien que, si on les interroge, les « hémiasomatognosiques » ne nient pas avoir des membres gauches auxquels ils prêtent des performances imaginaires. Certains de ces patients, en dépit de l'intégrité du langage, développent même des idées délirantes à ce sujet, comme le vol de leur main gauche (lorsqu'on leur demande de la montrer), ou encore la conviction que le médecin qui tient leur main ignorée entre ses deux mains est doté de trois mains. (p. 349)

Ainsi, selon Laplane, le langage ne dirige pas la pensée mais est un instrument de la pensée. Dans son étude l'auteur a cherché à accéder à une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau. L'étude des réseaux neuronaux artificiels a permis d'établir la possibilité d'une pensée non symbolique, c'est-à-dire qui traite de l'information sans mots et sans images. Cela fait donc apparaître une modalité plausible du traitement de l'information par le cerveau qui, au-delà de la pensée sans langage vaut probablement également pour l'ensemble des fonctions cérébrales.

Bien avant Damasio (1995), qui évoque *la raison des émotions*, Piaget avait montré dans la *Psychologie de l'intelligence* (1942/2012) l'interdépendance entre vie affective à travers les sentiments et vie cognitive :

La vie affective et la vie cognitive sont donc inséparables, quoique distinctes. Elles sont inséparables parce que tout échange avec le milieu suppose à la fois une structuration et une valorisation, mais elles n'en restent pas moins distinctes, puisque ces deux aspects de la conduite ne peuvent se réduire l'un à l'autre. C'est ainsi qu'on ne saurait raisonner, même en mathématiques pures, sans éprouver certains sentiments, et que, inversement, il n'existe pas d'affections sans un minimum de compréhension ou de discrimination. (p. 26)

Piaget, à travers ces éléments de réflexion, peut paraître comme le dit Houdé (2012) dans la préface de cet ouvrage, un précurseur des sciences des sciences cognitives.

Le développement des neurosciences cognitives a eu pour conséquences, depuis quelques décennies, de remettre en question le rôle central de la linguistique dans l'étude et la compréhension du psychisme humain. La psychologie cognitive, qui se propose de comprendre les états mentaux, occupe une place importante depuis quelques décennies. Ainsi, depuis ce point vue, comprendre le sens d'un mot comme « arbre », revient d'abord à comprendre le contenu de la pensée auquel il fait référence. Pour la psychologue Rosch (1973), spécialiste des linguistiques cognitives, l'idée qu'évoque un mot comme « arbre » se présente sous la forme d'une image mentale typique appelée « prototype ». La « théorie du prototype », s'appuie sur des catégories naturelles et correspond à un modèle mental courant et général. L'arbre est reconnaissable par des racines, un tronc, des branches, des feuilles. La représentation visuelle tient donc une place centrale dans la formation de ces modèles. Ce n'est sans doute pas pour rien que dans les sociétés occidentales, les enfants découvrent les choses dans les livres d'images.

Lakoff (1986), dont le travail s'inscrit dans le courant de la sémantique cognitive, défend la thèse que les mots prennent sens à partir de schémas mentaux sur lesquels ils sont greffés. C'est ce qui explique selon lui les métaphores, y compris dans la vie quotidienne même si leur dimension évocatrice a souvent disparu, du fait des habitudes à utiliser machinalement certaines expressions. Selon lui, ce sont les traits sous-jacents qui forment la trame des mots et leur donnent sens. Son point de vue paraît rejoindre ce que Luquet (2002) rapporte sur un niveau de la pensée, qu'il nomme « pensée

métaconsciente » présentée comme portant l'intuition et les sous-jacents verbaux et, eux-mêmes alimentés par les structures plus profondes du psychisme.

De même, selon Langacker (1987), les structures de la grammaire ne sont pas fondées sur des lois internes propres au langage. Elles proviendraient selon cet auteur de catégories mentales plus profondes, en particulier des représentations spatiales. Dans de nombreuses langues, en effet, l'expression du temps futur ou passé est formulée en termes spatiaux. Pour se situer par rapport au temps présent, on utilise « après-demain » ou « avant-hier ». On parle aussi du temps en terme de longueur ou de brièveté ; il est « long » ou « court ». D'autre part, Langacker suppose que les structures linguistiques dépendent de processus cognitifs généraux. Sa théorie s'appuie de la psychologie de la forme et établit des analogies entre la structure linguistique et des aspects de la perception visuelle.

Ces approches psychologiques du langage ont donc renversé le rapport entre langage et pensée. Une des conséquences majeures est que le langage apparaît comme la capacité de l'esprit humain à produire des représentations mentales, sous formes d'images mentales organisées en catégories.

Pour approfondir l'archéologie de la pensée, il nous a semblé important d'observer clivages entre « pensée sauvage » et pensée occidentale, pensée de sens commun et/ou pensée sociale et pensée scientifique formelle.

### **1.5.3. Discussion autour des clivages entre la pensée *dite* « primitive », la pensée de sens commun et la pensée scientifique.**

Il s'agit de saisir le thème du divers en matière de pensée mais aussi celle de ses limites à s'appréhender elle-même dans sa profondeur et/ou son extériorité. Il importe d'abord d'éclairer et de démêler l'enchevêtrement entre différents niveaux et, peut-être même, plusieurs plans de la pensée.

Les niveaux de pensée peuvent être en effet envisagés à plusieurs échelles et concernent différents espaces géographiques et mais pas seulement.

- 1) D'abord des niveaux de pensée ont été érigés en hiérarchie de valeurs, comme cela a été évoqué au début de cette thèse ; imposés par l'histoire et la culture et décrits souvent dans une vision européenne et ethnocentrique des choses. Cela implique une vision universelle et dominante du point de vue de la pensée européenne par rapport à des phénomènes plus localisés et considérés de ce point de vue comme marginaux voire inférieurs.
- 2) Les mêmes clivages se retrouvent au sein d'une même société en Occident à travers l'opposition « pensée naturelle » (Rouquette, 1973) ou de sens commun étudiées à travers la pensée sociale *versus* la pensée abstraite et scientifique, modèle dominant.
- 3) Par ailleurs, les niveaux de la pensée amènent à distinguer chez un même individu entre intériorité et extériorité, espace public et privé de la pensée. Concernant l'intériorité, il existe aussi des couches de la pensée, conscientes en rapport avec la métacognition et la subjectivité, y compris corporelle et d'autres également inconscientes.

Ces différents aspects qui se situent à différents niveaux d'étude et d'observation présentent l'intérêt de mettre au premier plan d'autres modalités que la pensée formelle et discursive. C'est l'intention qui servi de fil conducteur à notre réflexion pour tenter de saisir l'envers de la pensée à travers ce qu'elle donne à voir. Nous commencerons par tenter de réduire le double écart entre « pensée sauvage » et pensée occidentale formelle et, entre « pensée scientifique » et « pensée naturelle » ou de « sens commun ».

➤ **Le clivage pensée sauvage/pensée occidentale.**

Les différents registres de la pensée humaine ont été catégorisés en référence à la pensée occidentale, dans une optique ethnocentrique due, essentiellement, à la prépondérance européenne sur le plan scientifique et économique et au colonialisme ; ils ne tiennent pas compte d'autres types de fonctionnements présents dans les modes de pensée d'autres cultures. Une hiérarchie s'est ainsi implicitement établie dans l'absolu, entre certains types de pensée ; cela pose donc question quant à ce que recouvre le terme « rationalité ». Qu'est-ce qui ou plutôt qui définit les critères de rationalité propres à une pensée ? Et en quoi, le rapport au contexte, en tant que cadre, peut-il permettre la mise

en évidence et la compréhension de différents registres (Vermersch, 1979), modes ou niveaux de pensée (Luquet, 2002) ?

L'opposition devenue classique entre pensée occidentale caractérisée par l'abstraction et la pensée formelle face à la logique du sensible constatée par les anthropologues européens chez des populations qu'ils considèrent fréquemment comme « primitives » constitue un premier clivage concernant deux grands registres de pensée.

Ainsi s'opposent deux modes différents de penser ; l'intuition qui saisit le monde à travers une perception immédiate et globale et, la raison qui opère à partir d'une médiation intellectuelle et abstraite une autre mise en forme du monde. Pourtant, le premier mode est tout aussi rationnel que le second. Il possède sa propre cohérence interne quand on le considère dans son cadre de référence, et non d'un point de vue européen.

En anthropologie, Lévi Strauss a montré que la *Pensée sauvage* (1990/1962), n'est pas la pensée de peuples arriérés comme les sociétés dites « primitives » se trouvaient ainsi caricaturées dans l'esprit des Européens. L'auteur décrit dans cet ouvrage la manière de penser des cultures non scientifiques qui utilisent principalement une logique du sensible dans laquelle le filtre sensoriel provenant de la physiologie et des formes présentes dans l'environnement naturel donnent une configuration, une structure, qui peut servir ensuite d'opérateur logique à la pensée. Lévi-Strauss défend la thèse des structures d'une pensée qui développe ses possibilités logiques de façon intemporelle et universelle, quelles que soient les cultures et civilisations, contre le courant de l'anthropologie évolutionniste qui, lui, soutient la position que le progrès fait passer l'humain d'une pensée non réflexive à une pensée réflexive. L'erreur de cette conception, selon Lévi-Strauss, est de prendre la conscience personnelle comme point le plus abouti de la pensée humaine, et de projeter sur les autres sociétés des formes inférieures de la conscience, ce qui conduit à les considérer comme des sociétés inférieures dans une vision ethnocentrique et européenne des choses.

La démarche anthropologique structuraliste adoptée par Lévi-Strauss consiste au contraire à décrire une pensée inconsciente et universelle, qui se déploie dans toutes les sociétés selon des catégories logiques irréductibles à l'activité d'une conscience. Dans l'ouvrage de Lévi-Strauss, la pensée n'est pas la présence d'un état mental à la



conscience d'un sujet, qu'il pourrait observer de façon interne. Elle réside plutôt dans les formes inconscientes des sociétés sauvages. Pour qu'une pensée existe ailleurs que dans la conscience d'un individu, il faut qu'elle soit portée par des institutions sociales ; ce sont des « représentations collectives » selon Durkheim (1938), ou une « structure » selon Lévi-Strauss. Keck (2004), dans son ouvrage *Lévi-Strauss et la pensée sauvage*, précise ce que recouvre ce terme de *structure* :

il s'agit d'un ensemble d'oppositions logiques sans contours délimités, qui peut s'étendre en se connectant à d'autres oppositions logiques homologues. Il faut donc bien comprendre que la structure n'est pas statique mais dynamique : c'est parce qu'elle déplace une contradiction pratique dans le domaine logique qu'elle est contrainte de s'étendre à des dimensions de plus en plus grandes. Le moteur de la structure est l'inversion : chaque phénomène du réel étant perçu comme contradictoire, il fait l'objet d'une inversion dans la pensée, où il entre en rapport avec des oppositions logiques de plus en plus nombreuses. C'est en ce sens que la logique des classifications peut être dite « sauvage » : elle est portée par une dynamique classificatoire à inclure un nombre croissant d'éléments dans son domaine ; adepte de la « terre brûlée », elle « fait feu de tout bois », et se déplace sur un nouveau terrain logique quand elle a épuisé les possibilités d'un domaine limité. (p. 44)

On se rend bien compte que la structure de la « pensée sauvage » s'apparente à une pensée complexe et systémique ; bien que fondée sur des oppositions du type Naissance/Mort, Individuel/ Collectif qui pourraient lui conférer un caractère figé. Mais, cette structure possède en fait un caractère dynamique que Lévi-Strauss introduit *via* la notion de *transformation*. C'est une pensée évolutive et adaptative aux circonstances et sa dynamique ressemble fort à celle de la pensée chinoise évoquée précédemment. Elle est rendue possible grâce à une certaine hétérogénéité des situations entre les termes qui constituent les couples d'opposition d'où une grande richesse dans les variations de cette pensée très élaborée, contrairement à ce que l'on suppose généralement.

À ce propos, Sanchez (2007) dans son ouvrage *La rationalité des croyances magiques* montre que la pensée sauvage est assimilée à des croyances magiques de peuples primitifs : « *les théories anthropologiques et sociologiques se sont essentiellement affrontées sur le terrain des croyances magiques des sociétés primitives, celles qui apparaissent les plus éloignées d'un comportement rationnel* ». (p. 18) Ses détracteurs appartenant au courant évolutionniste déploient toujours le même type d'arguments visant à établir que l'Occident a atteint l'apogée dans son processus de civilisation et peut ainsi établir sa supériorité sur les peuples primitifs. Sanchez précise que « cette littérature conçoit les croyances magiques comme des représentations qui témoignent de la condition d'hommes primitifs encore plongés dans les limbes de la

nature et dont l'intelligence est obscurcie par le règne de l'illusion.» (p. 24) On le voit les clivages entre niveaux de pensée sont avant tout idéologiques à cet échelon entre pensée occidentale *versus* pensée sauvage.

Ainsi le discours scientifique ambiant rejette tout l'univers de la perception de la « pensée sauvage ». Il ne se cantonne pas à la stigmatisation de la pensée des peuples colonisés mais concerne aussi la pensée dans ses modalités habituelles dans les sociétés européennes. Il s'agit de rejeter tout ce qui n'est pas conforme à la *norme* imposée par la manière de pensée dominante en lui accolant souvent la qualité d'*irrationnel*.

➤ **Le clivage entre pensée scientifique et pensée de sens commun ou pensée naturelle.**

Un autre clivage déterminé par le *rapport au savoir* semble à première vue opposer sens commun et pensée scientifique. Le même type de clivage se retrouve, en effet, à l'intérieur des sociétés occidentales que ceux qui opposent pensée sauvage, assimilée à une enfance prélogique de la pensée et pensée scientifique.

Depuis la rupture épistémologique introduite par le positivisme et entérinée par Bachelard (1938/2000), sens commun et pensée scientifique relèvent de deux grands registres séparés de la pensée humaine. Bachelard, dans *La formation de l'esprit scientifique*, fonde une épistémologie des sciences dont la pensée se radicalise par rapport au sens commun. Selon cet auteur, la transition entre la pensée préscientifique des Lumières à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et l'établissement d'une pensée scientifique au siècle suivant n'a été possible que par le dépassement de ce qu'il nomme « obstacles épistémologiques ». Selon Bachelard, ces obstacles sont intrinsèques à l'acte de connaître car l'esprit du scientifique est induit en erreur par sa subjectivité. Il préconise en fait une psychanalyse de la connaissance qui doit permettre au chercheur de prendre conscience des soubassements inconscients de sa pensée qui le conduisent à des interprétations erronées. Dans cette perspective, il doit mettre en œuvre quatre actions qui sont aussi des précautions :

- La *catharsis intellectuelle* et affective suppose de rendre explicites ses préjugés et ses opinions ou ses croyances.

- La *réforme de l'esprit* consiste à éduquer l'esprit en le renouvelant, c'est-à-dire en ne le laissant pas devenir formaté par des habitudes intellectuelles, il ne s'agit pas non plus de le saturer de connaissances. Il doit rester clair.
- Le *refus de l'argument d'autorité* consiste à rejeter tout argument non démontré logiquement ou empiriquement et imposé par une autorité intellectuelle.
- L'*inquiétude de la raison* consiste à exercer constamment son esprit critique et sa liberté de jugement.

Bachelard relève une dizaine d'obstacles épistémologiques: l'expérience première, la connaissance générale, l'obstacle verbal, la connaissance pragmatique, l'obstacle substantialiste, le réalisme, l'obstacle animiste, le mythe de la digestion, la libido et enfin la connaissance quantitative.

La Science, au sens « dur » du terme, reproche donc *officiellement* à la pensée de *sens commun* dite aussi *pensée naturelle* (Rouquette, 1973 ; Vermersch, 1983), étudiée par la *pensée sociale* et la psychologie, un certain obscurantisme, voire un côté irrationnel. Pourtant, les plus grandes découvertes chez des scientifiques comme Poincaré ou Einstein ont pour fondement une pensée de sens commun. Elle est alors caractérisée par l'utilisation de l'*intuition* qui apporte une *révélation* ou une *illumination* à travers un *Eurêka* inattendu.

Les débats sur les rapports entre sens commun et pensée scientifique au sens de rationalisme ont donc été particulièrement vifs au début du XX<sup>e</sup> siècle période de fort développement des sciences et des techniques. Fargues (1919), dans une réflexion sur « le sens commun et son amputation par l'école bergsonienne », définit cette notion comme : « *L'accord moralement unanime de tous les hommes sur les vérités les plus élémentaires, surtout celles qui sont nécessaires à la direction de la vie.* » (p. 442). Ce philosophe croit également utile de préciser que « *Les termes sens commun et bon sens sont très souvent employés comme synonymes, cependant le premier désigne plutôt la pensée commune et le second la rectitude du jugement ou de la pensée individuelle.* » (Ibid., p. 442) L'auteur introduit ensuite une remarque intéressante : « *Or toutes ces notions, qu'elles soient claires ou confuses, explicites ou implicites, ont ce caractère*

*commun, tout à fait remarquable, de nous présenter des types idéaux, également universels, nécessaires, éternels, immuables, alors qu'elles semblent avoir été tirées par abstraction de faits particuliers, contingents, temporels et périssables. » (Ibid., p. 442).*

Ces notions sont donc tirées de faits particuliers et généralisées par induction, ce qui met en évidence au passage le procès de la pensée de sens commun qui pense par cas (Passeron, 2005), alors que la pensée scientifique repose généralement sur la démarche hypothético-déductive. Le clivage semble net entre ces deux registres de pensée sur le plan de la méthode, du moins en apparence, car le débat qui a eu lieu au début du XX<sup>e</sup> siècle porte sur le fait que, même les disciplines scientifiques comme les mathématiques, reposent sur des faits premiers indémontrables et fondés sur une base empirique dans une certaine mesure ; Poincaré et Einstein sont engagés dans cette dispute.

Comme on le constate, cette archéologie de la pensée est riche de trouvailles concernant des modalités oubliées, sédimentées, voire enchevêtrées dans les substructions de la pensée. Ce premier temps du mouvement théorique a consisté à planter le décor, à travers un panorama général et multi-référentiel, rendant plus explicites des conditions et modalités de la pensée en Occident qui semblent aller de soi et sont donc à ce titre peu fréquemment explicitées dans la littérature. Cette réflexion a ainsi contribué à réduire l'écart entre la forme de pensée rencontrée dans mon expérience fondatrice au contact du Sensible et la pensée abstraite ou conceptuelle, modèle dominant dans les sociétés occidentales. Nous avons décelé quelques indices révélateurs que nous nous proposons d'étudier dans le deuxième moment du mouvement théorique. Ils concernent les dimensions immédiate et intuitive, créatrice, incarnée et sensible d'une pensée qui se donne.

## II. 2. La pensée qui se donne dans ses modalités immédiate et intuitive, créatrice, incarnée et sensible.

---

*« Et comment t'y prendras-tu, Socrate, pour chercher une chose dont tu ne connais pas du tout ce qu'elle est? Parmi les choses que tu ignores, laquelle te proposes-tu de chercher? A supposer même que, par une chance extraordinaire, tu tombes sur elle, comment sauras-tu que c'est elle, puisque tu ne l'as jamais connue. »*

Platon, Ménon.

Le balayage large et général concernant les modalités de la pensée a permis d'opérer une distinction entre pensée immédiate, spontanée, intuitive, dynamique et pensée médiante ; c'est-à-dire, la pensée construite de manière classique par la médiation de la réflexion et l'analyse au sein de catégories. Pour autant, ces deux modes qui, d'emblée, paraissent antagonistes, entretiennent des relations très étroites et imbriquées comme l'endroit et l'envers d'un tissu. Cet enchevêtrement paraît être le signe d'une « pensée complexe » et globale dont parle Morin (1986, 2000, 2005) ou d'une « raison sensible » envisagée par Maffesoli (2005).

Par contraste, avec un mode habituel de pensée plutôt cartésien, la pensée qui s'est mobilisée de façon inattendue, au cœur de mon expérience Sensible, est une pensée qui se donne sans médiation de la réflexion et, dans le flux continu d'un présent incarné. Elle s'est manifestée à travers quatre dimensions qui constituent ses attributs principaux. En effet, cette pensée est apparue comme une pensée immédiate/intuitive, créatrice/créative, incarnée et, sensible. Ces dimensions constitutives d'autres modalités de la pensée humaine s'interpénètrent et nous chercherons donc sans viser l'exhaustivité à dégager leur complémentarité. Peut-être s'agit-il même en ce qui concerne la dimension Sensible d'un recouvrement des autres modalités ?

La *pensée immédiate* concerne des modalités de pensée *autres*, c'est une pensée spontanée, qui se donne comme une pensée « phénoménale ». La pensée immédiate se manifeste aussi sous la forme de l'intuition. L'intuition à travers sa puissance de révélation et l'accès à des informations nouvelles met en lien pensée immédiate et

pensée créatrice. Créativité et création relèvent également d'une dimension sensible qui dépasse largement le cadre de l'esthétique et peut aller jusqu'à prendre la forme d'une création de soi à travers certains processus de transformation. La pensée qui se donne comporte enfin une dimension incarnée et sensible prenant non seulement en compte des aspects sensoriels, mais également les affects (émotions et sentiments) et une sensibilité profonde et complexe qui relève de la perception interne de la matière Sensible du corps du point de vue de la psychopédagogie de la perception. La mise en évidence de ces différentes facettes qui s'additionnent permet d'esquisser une phénoménologie de cette pensée qui émerge à travers la perception sensible au cours d'une expérience immédiate. Enfin, s'adosse à cette réflexion un état des lieux sur la manière dont la pensée est abordée dans le champ de la psychopédagogie de la perception.

## **2.1. La pensée immédiate et intuitive.**

La pensée qui se donne apparaît comme une pensée de l'immédiateté en rapport étroit avec l'intuition et la perception, ce qui lui confère à ce titre un statut phénoménologique.

### **2.1.1. Le statut phénoménal de la pensée qui se donne.**

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, dans un contexte dominé par le positivisme et le rejet de la métaphysique, un nouveau courant de pensée, la phénoménologie, fait son apparition et s'impose. Le terme phénoménologie ne surgit pas *ex nihilo*, l'expression fut forgée par le mathématicien et philosophe allemand Lambert, pour désigner la théorie de l'apparaître. Dans son ouvrage principal, *Neues Organon* (1764)<sup>34</sup>, un traité de logique, Lambert cherche à étudier à quelles conditions la connaissance peut bénéficier du même statut de rigueur et d'évidence que la science mathématique. Hegel (2006), s'adossant

---

<sup>34</sup> Cité par Hottois (2005, p. 248)

au travail de Kant, fut le premier philosophe à envisager la possibilité d'une phénoménologie dont le projet serait d'étudier systématiquement les figures phénoménales de la conscience que l'esprit doit parcourir pour atteindre le savoir absolu. Sa *Phénoménologie de l'esprit* (1807) se présente, en effet, comme « science de l'expérience de la conscience ».

Mais c'est avec Husserl, considéré comme le fondateur de cette nouvelle science, que le terme phénoménologie se diffuse vraiment.

La phénoménologie trouve une première fondation avec les *Recherches logiques* (1900-1901) autour de trois thèmes fondateurs. La question de l'*intentionnalité*, thème que Husserl reprend de Brentano<sup>35</sup> est un thème important selon lequel la conscience est toujours conscience de quelque chose. Le deuxième thème concerne l'*intuition catégoriale*, qui nécessite d'élargir la question de l'intuition au-delà de la sphère de l'expérience sensible et, débouche sur le principe central de la phénoménologie, l'intuition donatrice originaire, considérée par Husserl comme source ultime de toute connaissance. Enfin, le troisième thème concerne celui de l'*a priori*, interprété dans un sens proche et distinct de Kant.

Pour Husserl, la perception doit être décrite comme une façon simple et immédiate d'établir un rapport au monde et non comme une construction théorique qui cherche à expliquer son fonctionnement. Surtout, la phénoménologie ne se préoccupe pas des propriétés objectives de la chose, mais de la façon dont elle apparaît immédiatement à la conscience. Il y a de multiples modes pour une même chose d'apparaître à la conscience.

➤ **La phénoménologie comme étude des modes d'apparaître des phénomènes.**

Le terme phénoménologie est constitué de deux mots grecs *phainomenon* et *logos*. *Phainomenon*, du verbe *phainô*, signifie éclairer, faire briller, puis rendre visible, faire voir. Le phénomène est donc ce qui se montre, apparaît, est manifeste. C'est aussi le mode d'apparaître de ce qui se manifeste, il est donc alors question d'un processus de

---

<sup>35</sup> Cf. Duméry (*n. d.*) en bibliographie.

*dévoilement*<sup>36</sup>. Le terme *logos* lui désigne le plus souvent le discours et la pensée rationnelle. La phénoménologie se veut donc la science qui étudie l'essence des phénomènes à travers leur mode d'apparaître. De ce point de vue, on peut donc considérer que la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible possède un statut phénoménologique.

Husserl considère que tout « ce qui est » doit pouvoir apparaître aux sens. Cependant, il reconnaît que les phénomènes qui ne sont pas distincts des choses elles-mêmes peuvent ne pas être immédiatement accessibles. Pour y accéder, il paraît nécessaire d'avoir une méthode, c'est-à-dire une procédure d'accès, un chemin. C'est ce que Husserl a nommé la méthode de « réduction », qui consiste à suspendre la façon habituelle et machinale de voir les choses pour les laisser apparaître telles qu'elles sont et, probablement avec des aspects nouveaux. Il s'agit donc par une suspension de ses points de vue habituels, de ses croyances, préjugés ou attentes de renouveler son regard.

Selon Dastur (2007),

Il faut ici prendre le mot réduction dans son sens propre : *re-ducere* en latin ne veut pas dire seulement « réduire » au sens de soustraire, il veut dire aussi reconduire. C'est là l'ambition de la phénoménologie : elle veut nous reconduire à la vérité des choses, nous ramener à ce monde dans lequel nous sommes déjà et nous pas nous proposer une évasion vers un autre monde transcendant. (p.7)

Cette perspective, même si elle n'est pas totalement suffisante car nous nous demandons si, à la place du dévoilement d'un *déjà là*, il n'y aurait pas plutôt un processus d'émergence *d'un quelque chose qui n'est pas encore là*, apparaît importante pour préciser ce qui donne un statut phénoménologique, aux vécus de mon expérience liés aux modalités de la pensée qui se donne.

Selon Forestier (2011),

la phénoménologie n'a d'une certaine façon pour matière rien d'autre que l'expérience telle qu'elle est habituellement et le plus souvent vécue, mais qu'elle l'envisage sous un autre angle. Ce changement de perspective prend acte de ce que notre expérience est d'emblée à la fois nôtre, subjectivement vécue, et expérience d'une réalité dont il est possible de dire quelque chose, qu'il s'agit de saisir à même son expérience. Le recul que le phénoménologue prend lui permet alors de se donner l'expérience elle-même comme un champ ou un terrain d'étude, de questionner le statut (...) d'une expérience de l'expérience. La phénoménologie vise la connaissance de la connaissance, la

---

<sup>36</sup> C'est l'auteure qui souligne ici pour mettre en évidence un thème important par rapport à l'immédiateté de la pensée.



connaissance comme phénomène c'est-à-dire telle qu'elle prend effectivement naissance à travers le vécu au sein duquel elle s'atteste comme telle ». (p. 12)

Ces constatations plaident en faveur d'une modalité de pensée qui relève d'un vécu subjectif dans un flux de la conscience, et dans un tel cas, la pensée prend alors la dimension d'une pensée immédiate.

➤ **La pensée qui se donne et la « thèse phénoménologique » des vécus de conscience.**

Romano (2010) dans *Au cœur de la raison, la phénoménologie*, reprend les concepts fondamentaux qui constituent les racines de cette discipline. et montre que pour Husserl le « retour aux choses mêmes » est en réalité un retour réflexif aux vécus de conscience.

Il convient donc de clarifier le concept de *vécu* qui paraît correspondre avec la forme de pensée que nous cherchons à connaître pour l'avoir vécue dans une expérience, bien spécifiée. Selon Husserl, les choses en question ne sont pas les réalités extérieures au sujet, mais ses vécus qu'il s'agit d'abord et avant tout d'analyser. Husserl propose de distinguer entre ce qui appartient au vécu et ce qui appartient à l'objet lui-même. Prenant l'exemple de la couleur, il montre la confusion qui est faite souvent entre la sensation de couleur qui est un vécu de conscience avec la couleur propre de l'objet.

De ce point de vue, ne devrait-on pas considérer les vécus, propres à chaque sujet comme une modalité de la pensée subjective, singulière ?

Selon Romano (2010), Husserl insiste sur le fait que cette différence entre contenu de conscience et objet extérieur n'est pas une simple différence de point de vue selon laquelle le même phénomène serait tantôt considéré sous sa face subjective (en tant que perçu par le moi), tantôt sous sa face objective (par rapport à la chose elle-même). Il s'agit là au contraire d'une ambiguïté dans l'emploi du terme de *phénomène* qui désigne tantôt le vécu de l'apparaître de l'objet, tantôt l'objet apparaissant comme tel. L'analyse phénoménologique dissipe cette équivoque en établissant une différence *d'essence* entre ce qui appartient à la conscience et ce qui appartient au monde extérieur, entre l'immanent et le transcendant.

Le phénomène, au sens husserlien, n'est donc ni le phénomène au sens courant, c'est-à-dire la chose transcendante objective, ni le phénomène au sens philosophique

traditionnel, c'est-à-dire l'apparence dans sa distinction avec l'être caché de la chose, mais c'est le pur apparaître de la chose à la conscience, le vécu de l'objet pour le sujet, la relation qu'il établit avec lui. Le point de vue phénoménologique fait donc, en quelque sorte, ressortir le thème que le phénomène en tant que vécu de conscience est la pensée de ce qui est à un instant précis pour un sujet conscient.

De cette clarification du sens du vécu découle une nouvelle conception de la conscience. La conscience ne se limite pas à un contenant passif, sorte de boîte dans laquelle les choses viendraient se ranger, mais, devient, au contraire, active, synonyme d'acte de conscience, c'est-à-dire intentionnalité. Le vécu de conscience est donc une intention, une visée d'un objet. Il n'y a donc pas deux choses, l'une transcendante (l'objet réel), l'autre immanente à la conscience (l'objet mental), mais une seule et même chose, l'objet en tant qu'il est visé par la conscience. Cette conception revient à relier le sujet et l'objet, à constituer le premier dans le rapport qu'il établit au second.

Avec cette nouvelle conception de la conscience, Husserl est donc parvenu à déterminer le thème propre de la phénoménologie qui est donc celui de la corrélation entre sujet et objet ou encore, selon un terme qui devient directeur de la pensée de Husserl, celui de la constitution de l'objet dans le sujet. Mais une telle conception de la conscience ne peut être réservée au sujet dans sa singularité, elle concerne une pluralité de sujets, ce que Husserl nomme une intersubjectivité. Pour établir cette interrelation qui comporte aussi une notion d'altération, au sens de se laisser toucher et bouger, la phénoménologie introduit l'idée de suspension de toute idée ou croyance *a priori* à travers l'*epochè* ou réduction phénoménologique. Cette rupture avec l'attitude naturelle a pour but de laisser apparaître autre chose à quoi on ne s'attend pas *a priori* qui peut produire un renouvellement de la pensée.

➤ **Les explicitations de la psycho-phénoménologie sur la pensée immédiate et intuitive.**

Selon Vermersch (1996) qui s'appuie sur les concepts fondamentaux de la phénoménologie, pour établir la psycho-phénoménologie sur des bases solides, la pensée qui se donne pourrait relever de plusieurs faits. D'abord, d'un changement de position ou de posture en tant que sujet qui consiste à abandonner l'attitude naturelle faite de volonté et d'attention concentrée :

Ce changement de position pouvait être compris comme une émergence, une sortie, une mise à distance de l'attitude naturelle, relativement à un objet ou un domaine. La sortie de l'attitude naturelle pouvait être comprise comme le reflet de la mise en œuvre d'un mécanisme cognitif bien décrit par Piaget : celui de la prise de conscience. Ce qui avait le statut d'outil ou de contenu de pensée pré-réfléchi auquel le sujet était identifié (ne s'en distinguait pas) devenait objet de pensée et était distinct du sujet. On passait d'une unité pré réfléchie (donc que l'on peut qualifier de naturelle au sens de spontanée mais aussi de non conscientisée) à une scission basée sur la dualité (sujet/acte)- (objet). Mais si le terme de réduction qualifiait un changement de position égoïque (propre au moi, relatif au sujet), alors celui d'intuition qualifiait une propriété de l'acte qui découlait de ce changement de position : il permettait d'accéder à un espace de pensée qui avait comme critère l'évidence. (p. 4)

De ce changement de position ou réduction qui permet au sujet de se « décoller » du contenu pré réfléchi de sa pensée, naît la prise de conscience. Selon Vermersch, l'acte de prise de conscience relève de l'intuition et ouvre à une modalité de pensée caractérisée par un critère d'évidence.

Vermersch souligne un deuxième point important. Il concerne la posture particulière qui accompagne la réduction phénoménologique et introduit une double rupture avec l'attitude naturelle :

- *Inversion de la direction de l'attention qui de tournée vers le monde extérieur se tourne principalement vers l'intérieur.*
- *Inversion du mouvement de quête de l'information qui de l' « aller chercher » passe à l'accueillir. (Ibid., p. 7)*

L'accès à l'intériorité et le relâchement de la volonté, remplacés par un lâcher prise pour laisser advenir, semblent constituer des conditions importantes à l'émergence d'une pensée qui se donne à la conscience du sujet. L'auteur précise encore que la transformation de la position se produit de manière passive dans la mesure où elle est autonome et involontaire chez le sujet ; elle ne relève pas de la conscience réfléchie mais d'un processus d'émergence, autonome.

Le passage réductif est passage d'une non-conscience (d'une identification au sens d'être identifié à) à une prise de conscience. Ou plutôt d'une conscience pré réfléchie à une conscience réfléchie, ce que Piaget nomme prise de conscience (qui n'est donc pas un simple éclairage qui illuminerait ce qui a été laissé dans l'ombre, mais qui est une reconstruction sur un nouveau plan d'un contenu qui existait au niveau inférieur, cette prise de conscience suppose un travail cognitif et n'est pas donnée mécaniquement). Ce passage s'opère selon une logique d'émergence (co-dépendance ou circularité causale). [...] Le passage réductif est de l'ordre de l'involontaire : je n'ai pas de prise directe sur sa réalisation. [...] Le passage réductif est donc opaque à la conscience réfléchie au moment où il s'opère... L'illusion de conscience est donc entretenue par le fait que le philosophe

se situe dans l'après coup dans une position d'observateur, rationalisant, reconstruisant ce qui s'est passé sans lui (sans sa conscience réfléchie) (p. 9)

L'émergence paraît donc associée à une opacité qui provient de l'impossibilité pour la conscience réflexive de suivre le déroulement du processus qui se joue en sourdine. L'émergence se produit également dans une logique de circularité causale différente de la logique de la pensée abstraite qui, elle, est linéaire. Elle relève plutôt de la logique de la pensée systémique qui se déploie en réseau et, avec des boucles rétroactives. C'est intéressant d'observer que la pensée pré-réfléchie semble fonctionner autrement avec un champ des possibles plus large, que, la logique causale linéaire appauvrit par la suite, en se réduisant souvent à un seul choix.

Cette pensée émergente qui apparaît à la conscience de manière évidente relève de l'immédiateté, notion importante au regard de la pensée qui se donne et dont nous allons étudier maintenant les variations.

### **2.1.2. Variations sur le thème de l'immédiateté en matière de pensée qui se donne.**

Pour cerner le concept d'immédiateté qui présente plusieurs volets ou niveaux de sens et établir son rapport avec la pensée qui se donne, il nous a paru pertinent de le définir et d'en tracer les contours.

#### **➤ L'immédiateté, un concept polysémique.**

En effet, il s'agit d'abord d'une pensée qui n'est pas construite par la médiation d'un raisonnement. Elle est spontanée, directe et se révèle à travers des critères d'évidence et globalement. En ce sens, elle réfère à la conscience, conscience de soi et/ou passage d'un niveau peu conscient à une conscience plus claire, la conscience réfléchie. Dans le champ de la psychopédagogie de la perception, je m'interroge sur la modalité active qui y préside, s'agit-il d'une pensée perçue, d'une perception pensée ou bien y a-t-il inter-modalité ? Selon les champs disciplinaires, les points de vue depuis lesquels on observe la conscience varient. Tout dépend de ce qui est considéré, les phénomènes qui lui sont associés ou les processus par exemple.

La pensée immédiate est une pensée qui n'est pas construite par la médiation d'un raisonnement. Il est intéressant de préciser cette notion par contraste, c'est-à-dire, *via* ce qui est médiat. Ce terme vient du latin *medium*, qui a donné aussi le substantif *moyen* ; en tant qu'instrument. Pour parvenir à un but, une finalité, il est nécessaire de mettre en place des moyens ou de s'en donner les moyens. Par conséquent, ce qui est médiat ne peut être atteint sans une aide intermédiaire, ou, en tout cas, ne peut être réalisé qu'indirectement. À l'inverse, l'immédiateté, qui désigne le caractère de quelque chose d'immédiat, suppose un accès direct et non différé.

### **Immédiateté : durée et simultanéité chez Bergson.**

Descartes (1842) assimile clairement la pensée *via* l'immédiateté à la conscience de soi : « *Par le nom de pensée, je comprends tout ce qui est tellement en nous que nous l'apercevons immédiatement par nous-mêmes et en avons une connaissance intérieure.* » (p. 166) Il est clair que pour ce philosophe, la pensée relève d'une connaissance immédiate intérieure.

Pour Bergson (2013), les « *données immédiates de la conscience* » seraient les données élémentaires, premières, connues sans réflexion et donc en même temps irréductibles et ineffables, dans la mesure où le langage est un *medium* qui, par définition, supprime l'immédiateté et la globalité de ce qui s'y donne. Le langage, en effet, introduit un découpage analytique qui cloisonne.

La pensée immédiate s'inscrit également dans un rapport particulier à une temporalité du présent, à travers la notion de flux de conscience, évoquée à la fois par James (2007/1909) et Bergson (2013).

Chez Bergson, l'immédiateté suggère un rapport différent au temps qui ne concerne plus seulement le temps de l'horloge mais celui de la *durée*. Ainsi, Bergson, dans *Essai sur les données immédiates de la conscience* (2013) considère que le vécu du temps est subjectif dans un continuum qui assure la permanence du sujet. Cette conception psychologique du temps fait que la durée devient une donnée propre à la conscience qui permet de voir le monde autrement, à travers un changement de représentation. Alors que la conception classique du temps fait considérer les faits de conscience séquencés et juxtaposés, sans lien les uns par rapport aux autres, Bergson associe la durée au flux

continu de conscience : « *La durée toute pure est la forme que prend la succession de nos états de conscience quand notre moi se laisse vivre, quand il s'abstient d'établir une séparation entre l'état présent et les états antérieurs* ». (p. 74-75) On devine un processus cumulatif et dynamique à travers la durée, au sein duquel les états psychiques se transforment dans un fondu enchaîné comme les notes de musique s'agencent entre elles pour créer une mélodie.

Dans son ouvrage *Durée et simultanéité* (1968), Bergson confronte la notion de durée aux travaux d'Einstein sur la relativité restreinte à ses aspects temporels, Bergson approfondit sa réflexion sur la question du rapport entre immédiateté et durée, qu'il présente ainsi dans la préface de son ouvrage :

Nous voulions savoir dans quelle mesure notre conception de la durée était compatible avec les vues d'Einstein sur le temps. Notre admiration pour ce physicien, la conviction qu'il ne nous apportait pas seulement une nouvelle physique mais aussi certaines manières nouvelles de penser, l'idée que science et philosophie sont des disciplines différentes mais faites pour se compléter, tout cela nous inspirait le désir et nous imposait même le devoir de procéder à une confrontation. Mais notre recherche nous parut bientôt offrir un intérêt plus général. Notre conception de la durée traduisait en effet une expérience directe et immédiate. Sans entraîner comme conséquence nécessaire l'hypothèse d'un Temps universel, elle s'harmonisait avec cette croyance très naturellement. (p. 9)

Ce passage est intéressant en ce qu'il souligne d'abord un point de convergence entre sa réflexion et les travaux d'Einstein sur la question de l'existence d'un Temps universel. D'autre part, c'est l'occasion pour Bergson de préciser sa conception de la durée qui équivaut selon lui à une expérience directe et immédiate. Bergson ajoute en effet : « *nous aurions à nous appesantir sur les 'paradoxes' de la théorie de la Relativité, sur les Temps multiples qui coulent plus ou moins vite, sur les simultanéités qui deviennent des successions et les successions des simultanéités quand on change de point de vue.* » (*Ibid.*, p. 9)

La notion de simultanéité apparaît donc corrélée à celle de durée qui concerne l'écoulement subjectif ou psychologique du temps pour une personne. Or dans l'expérience du Sensible qui sert de point de départ à ma recherche, j'ai vécu cette durée comme un temps dilaté au sein duquel je pouvais saisir simultanément des informations qui se livraient à ma conscience depuis des plans différents (intérieur, extérieur, corporel, émotionnel, intellectuel, Sensible). Je m'intéresse particulièrement à ce que mentionne Bergson à propos des simultanéités qui deviennent des successions ou inversement selon le point de vue que l'on adopte. Pour ma part, il m'est apparu que le

fait d'être connectée à une profondeur intérieure favorisait la possibilité de plusieurs points de vue simultanément par un effet de surplomb ou d'accès à des nuances infra-perceptives. J'y reviendrai plus loin dans la discussion sur mes résultats de recherche dans la mesure où mon expérience colore ma recherche d'une dimension heuristique.

Bergson traite aussi *de la nature du temps* et, certains des thèmes abordés apportent des éléments d'éclairage sur les modalités d'une pensée qui se donne directement, dans l'immédiateté. De son point de vue, « *Il n'est pas douteux que le temps ne se confonde d'abord pour nous avec la continuité de notre vie intérieure.* » (p. 35) La question qui se pose alors est sur quel substrat repose cette continuité de la vie intérieure ?

Bergson apporte des informations intéressantes parmi lesquelles, un rôle incontestable du corps qui participe à la notion de durée. L'auteur pose d'abord que la durée est écoulement et passage se suffisant à eux-mêmes et précise :

Elle est mémoire, mais non pas mémoire personnelle, extérieure à ce qu'elle retient, distincte d'un passé dont elle assurerait la conservation ; c'est une mémoire intérieure au changement lui-même, mémoire qui prolonge l'avant dans l'après et les empêche d'être de purs instantanés apparaissant et disparaissant dans un présent qui renaîtrait sans cesse. (*Ibid*, p. 35).

Cette conception de la mémoire intègre le passé dans l'instant du présent et permet la continuité et le sentiment d'une vie intérieure. Bergson questionne ensuite le passage de ce temps intérieur à celui des choses extérieures et, c'est là qu'il introduit le corps au sens de subjectivité corporelle qui apparaît comme une interface entre intérieur et extérieur :

Nous percevons le monde matériel, et cette perception nous paraît, à tort ou à raison, être à la fois en nous et hors de nous : par un côté, c'est un état de conscience ; par un autre, c'est une pellicule superficielle de matière où coïncideraient le sentant et le senti. À chaque moment de notre vie intérieure correspond ainsi un moment de notre corps, et de toute la matière environnante, qui lui serait « simultané » : cette matière semble alors participer de notre durée consciente. (p. 36)

Bergson dans ce passage insiste sur la perception interne et externe qui peut se produire simultanément car il y a coïncidence entre « sentant » et « senti ». Cette coïncidence semble possible, pour Bergson, par la correspondance entre chaque moment de notre vie psychique et chaque moment du vécu corporel. À cela s'ajoute une correspondance dans une sorte de simultanéité entre le corps qui est matière et la matière des choses environnantes. Bergson (2013) reprend dans ce passage un thème de l'*Essai sur les données immédiates de la conscience* dans lequel il montrait que la durée

assurait la conscience, mais en plus ici s'ajoute le substrat corporel. On voit clairement que le temps du corps est celui du présent.

Bergson fournit d'autres constats importants qui montrent que la durée intérieure chez une personne s'élargit à l'environnement ou s'y prolonge. Il indique d'abord la relation étroite entre perception et conscience :

Il n'est pas douteux que notre conscience se sente durer, ni que notre perception fasse partie de notre conscience, ni qu'il entre quelque chose de notre corps, et de la matière qui nous environne, dans notre perception : ainsi, notre durée et une certaine participation sentie, vécue, de notre entourage matériel à cette durée intérieure sont des faits d'expérience. (*Ibid.*, p. 36)

Selon Bergson cette conscience de la durée introduit donc la notion d'une conscience perceptive qui procède à la fois de l'intériorité corporelle et de la matière environnante et s'appuie sur des vécus ou faits d'expérience. Sur cette base, Bergson ajoute aussi que :

Graduellement nous étendons cette durée à l'ensemble du monde matériel, parce que nous n'apercevons aucune raison de la limiter au voisinage immédiat de notre corps : l'univers nous paraît former un seul tout ; et si la partie qui est autour de nous dure à notre manière, il doit en être de même, pensons-nous, de celle qui l'entoure elle-même, et ainsi encore indéfiniment. Ainsi naît l'idée d'une Durée de l'univers, c'est-à-dire d'une conscience impersonnelle qui serait le trait d'union entre toutes les consciences individuelles, comme entre ces consciences et le reste de la nature. Une telle conscience saisirait dans une seule perception, instantanée, des événements multiples situés en des points divers de l'espace ; la simultanéité serait précisément la possibilité pour deux ou plusieurs événements d'entrer dans une perception unique et instantanée. (*Ibid.*, p. 36)

En élargissant la notion de durée de proche en proche jusqu'à l'univers dans son ensemble, Bergson en arrive à formuler la possibilité d'une supra-conscience<sup>37</sup>, qu'il nomme « conscience impersonnelle » et, qui lui paraît apte à unifier non seulement les consciences individuelles entre-elles, mais, également, ces consciences avec l'univers. Fait fondamental pour notre réflexion sur les modalités de la pensée qui se donne, Bergson présente la possibilité pour cette conscience « supérieure », qui pourrait s'apparenter à une compétence perceptive très affûtée, de capter instantanément et globalement plusieurs éléments d'information provenant de différents lieux de l'univers au sein d'une perception unique. Bergson considère également la modalité de la simultanéité comme étant celle de deux flux avant d'être l'écoulement contemporain de

---

<sup>37</sup> Cette notion de supra-conscience est également présente dans la philosophie indienne comme chez le sage Aurobindo.



deux durées, cela revient à relativiser la notion de durée pure en lui associant une dimension spatiale qui est mesurable car divisible en séquences d'instants :

Les théoriciens de la Relativité ne parlent jamais que de la simultanéité de deux instants. Avant celle-là, il en est pourtant une autre, dont l'idée est plus naturelle : la simultanéité de deux flux. Nous disions qu'il est de l'essence même de notre attention de pouvoir se partager sans se diviser. Quand nous sommes assis au bord d'une rivière, l'écoulement de l'eau, le glissement d'un bateau ou le vol d'un oiseau, le murmure ininterrompu de notre vie profonde sont pour nous trois choses différentes ou une seule, à volonté. Nous pouvons intérioriser le tout, avoir affaire à une perception unique qui entraîne, confondus, les trois flux dans son cours ; ou nous pouvons laisser extérieurs les deux premiers et partager alors notre attention entre le dedans et le dehors ; ou, mieux encore, nous pouvons faire l'un et l'autre à la fois, notre attention reliant et pourtant séparant les trois écoulements, grâce au singulier privilège qu'elle possède d'être une et plusieurs. Telle est notre première idée de la simultanéité. Nous appelons alors simultanés deux flux extérieurs qui occupent la même durée parce qu'ils tiennent l'un et l'autre dans la durée d'un même troisième, le nôtre : cette durée n'est que la nôtre quand notre conscience ne regarde que nous, mais elle devient également la leur quand notre attention embrasse les trois flux dans un seul acte indivisible. (*Ibid.*, p. 40)

Bergson évoque dans ce passage le rôle clé de l'attention qui permet le changement de point de vue en considérant les choses extérieurement ou au contraire intérieurement, ou encore les deux à la fois quand l'attention, s'élargissant, permet de percevoir globalement au sein d'un acte unique plusieurs flux qui coïncident avec le flux de la durée intérieure.

### **Immédiateté et flux de conscience “*en train de*” chez James.**

Pour James (2007/1909), la notion de flux de conscience, permet d'approcher la réalité vivante en suivant la chose *en train de se réaliser* et, non en la séparant en éléments inertes après coup. Il nous dit en effet à ce sujet :

Ce qui *existe* réellement, ce ne sont pas des choses, mais des choses en train de se faire. Une fois faites, elles sont mortes, et un nombre infini de décompositions conceptuelles alternatives peut être utilisé pour les définir. Mais placez-vous dans *ce qui se fait* par un geste de sympathie intuitive avec la chose et, la gamme entière des décompositions possibles se plaçant d'un coup en votre possession, vous n'êtes plus gênés par la question de savoir laquelle est la plus absolument vraie. La réalité s'écroule en passant par le crible de l'analyse conceptuelle ; elle s'élève lorsqu'elle vit sa propre vie indivisée- elle perce et bourgeoine, elle change et crée. Adoptez une seule fois dans un exemple le mouvement de cette vie, et vous connaissez ce que Bergson appelle le *devenir réel* par lequel la chose évolue et croît. La philosophie devrait rechercher cette compréhension vivante du mouvement de la réalité, au lieu de suivre la science en rafistolant ensemble vainement les fragments de ses résultats inertes. (p. 177-178)

La pensée de James est proche de la philosophie de la vie de Bergson. Pour James comme pour Bergson, il est nécessaire pour suivre ce qui est en train de se faire d'entrer

en « sympathie intuitive » avec la chose. Cette thématique est très présente dans la pensée de Bergson qui définit d'ailleurs l'intuition comme : « *la sympathie intellectuelle ou spirituelle par laquelle on se transporte à l'intérieur d'un être pour coïncider avec ce qu'il a d'unique et par conséquent d'inexprimable* » (Bergson, 2013 p. 181). Dans *Principes de psychologie* et, en particulier, dans le chapitre relatif au « courant de pensée » de ce précis de psychologie, James (1924) souligne que la conscience paraît toujours continue, sans brèche, cassure, ni division, jamais fragmentée ni morcelée. De son point de vue, même si les contenus de la conscience changent en permanence, nous passons sans heurt d'une pensée à une autre, d'un percept au suivant, sans interruption ni rupture. Pour James, par conséquent, qui, en cela, partageait d'ailleurs également la conception de Husserl, la pensée était un flux perceptif vecteur de conscience, d'où l'expression « courant de conscience ». Déjà, se révèle dans sa pensée l'importance du lien avec l'expérience humaine et concrète, thème que je développerai dans le troisième temps de mon champ théorique, par rapport à la pensée purement conceptuelle très disjonctive.

➤ **De caractères connus à une modalité imprévisible de l'immédiateté.**

De fait, la notion d'immédiateté comporte plusieurs dimensions au regard de la pensée ; à un premier niveau, elle se distingue par l'absence de médiation de la réflexion, ce qui a pour corolaire la spontanéité d'une pensée directe intuitive, perceptive ou en acte.

**L'immédiateté comme perception par l'intuition.**

De ce point de vue, elle paraît reliée pour certains auteurs à une forme de justesse, d'adéquation ou relève de la clarté de l'évidence. Ainsi, Spinoza (2015) mentionne la connaissance adéquate ou connaissance du troisième genre, comme perception par l'intuition dans l'*Éthique*. Cette modalité de connaissance est la seule de son point de vue à permettre la compréhension immédiate de l'essence des choses. Elle procède à une unification qui favorise une vision pénétrante qui, dans une certaine fulgurance, assure la saisie globale d'un fait, d'un objet, d'une situation, du monde. Sur le plan ontologique, le réel est unifié, et, pourtant, les cinq sens extéroceptifs ne sont pas aptes à

percevoir cette unité. Pour Spinoza, un sixième sens s'avère donc nécessaire. Il relève de l'intuition, qui constitue le troisième genre de connaissance selon Spinoza, celle qu'il nomme également connaissance adéquate pour signifier sa supériorité par rapport à toutes les autres. L'Intuition est une perception immédiate, au-delà des perceptions sensorielles, de l'unité du réel et du lien fondamental de chaque partie au tout. À partir de cette perception par l'Intuition, l'individu peut alors déduire l'essence de chacune des parties du tout : « *Outre ces deux genres de connaissances, on verra par ce qui suit qu'il en existe un troisième, que j'appellerai science intuitive. Celui-ci va de l'idée adéquate de l'essence formelle de certains attributs de Dieu à la connaissance adéquate de l'essence des choses* » (p. 143).

Pour Spinoza, les cinq sens communs ne peuvent fournir que des informations sensorielles, qui, deviennent ensuite des notions communes, par un travail d'élaboration ; ce sont les connaissances du premier et deuxième genres, mais, du point de vue de ce philosophe, la connaissance authentique, supérieure, est celle fournie par ce sixième sens qu'est l'Intuition. Elle produit une connaissance immédiate et unifiée du réel sans passer par un travail d'élaboration.

Cette première exploration de la pensée immédiate révèle donc son rapport étroit avec non seulement la perception mais également l'intuition. Nous verrons plus loin en consacrant une section à l'intuition qu'il s'agit selon les courants philosophiques d'une intuition sensible ou d'une intuition intellectuelle comme chez Bergson qui s'est inspiré de la pensée de Spinoza.

### **L'immédiateté comme clarté de l'évidence.**

La notion d'immédiateté apparaît aussi fortement corrélée à une autre notion qui traduit la spontanéité de la pensée. En effet, cette notion est souvent associée à la « clarté de l'évidence » qui témoigne à la fois d'un principe de justesse ou de certitude mais aussi d'un jaillissement fulgurant qui prend valeur de révélation, d'idée lumineuse ou encore d'*Eurêka*.

La définition du CNRTL<sup>38</sup> fait apparaître l'évidence comme le « *caractère de ce qui est immédiatement perçu par les sens et notamment par la vue.* ». Par rapport à une réalité concrète, il s'agit donc d'une « *évidence immédiate, sensible* ». Quand il est question d'une idée claire et distincte, la clarté de l'évidence concerne alors le « *caractère qui entraîne immédiatement l'assentiment de l'esprit, soit à partir d'un raisonnement, soit à partir de la constatation de faits.* » En ce sens, on parle de « *Force, principe d'évidence; évidence rationnelle* ». La question de l'immédiateté à ce niveau intellectuel paraît évacuée, et, pourtant, il n'en n'est rien. Ainsi, le CNRTL se réfère à Cousin (1829) qui précise dans son *Histoire de la philosophie du XVIII<sup>e</sup> siècle* que « *Locke a parfaitement vu ailleurs que l'évidence de démonstration est fondée sur l'évidence d'intuition. Il a même dit qu'entre ces deux genres d'évidence, non seulement l'évidence d'intuition est antérieure à l'autre, mais qu'elle lui est supérieure, qu'elle est le plus haut degré de la connaissance.* » (p. 476) L'évidence est donc liée également à l'intuition et cette évidence d'intuition ressemble fort à la connaissance du troisième genre proposée par Spinoza dans l'*Éthique*.

Les termes de *révélation* ou d'*illumination*, voire d'*Eurêka* sont fréquemment utilisés en correspondance avec la pensée immédiate dont ils constituent, comme la « clarté de l'évidence », des attributs propres à cette modalité de la pensée humaine.

En ce qui concerne le substantif *révélation*, les lexicographes du CNRTL observent qu'il convient de dépasser le sens souvent religieux qui connote le terme et qui est donné en premier dans les définitions. Si une révélation concerne bien l'« *acte pouvant s'exercer suivant divers modes, par lequel Dieu ou la divinité, se manifeste à l'homme et lui communique la connaissance de vérités partiellement ou totalement inaccessibles à la raison* »; donc il s'agit de la transmission d'un « *ensemble de vérités ainsi portées à la connaissance de l'homme et constituant le fondement de la religion en question.* » Elle peut aussi prendre le sens de « *phénomène par lequel une réalité cachée ou ignorée se manifeste, s'impose soudainement à la conscience ou à la connaissance ; prise de conscience immédiate, découverte par voie d'intuition, d'inspiration, d'illumination.* ». La définition du terme établit nettement une relation avec l'immédiateté à travers une prise de conscience ce qui souligne le rôle de la conscience par rapport à la pensée qui

---

<sup>38</sup> [www.cnrtl.fr/lexicographie/evidence](http://www.cnrtl.fr/lexicographie/evidence), consulté en ligne le 10 août 2015.

se donne de manière immédiate. Cette définition fait également apparaître une synonymie avec l'intuition, l'inspiration et l'illumination.

Au sens figuré, ce mot désigne l'« *état de quelque chose qui est comme éclairé d'une vive lumière* » et l'on comprend facilement que cette lumière soit aussi une métaphore pour dire l'« *apparition soudaine à l'esprit d'une idée qui jette une clarté nouvelle sur telle ou telle question.* ». L'illumination est celle qui éclaire le poète ou le chercheur. Le terme réfère alors à une modalité de la pensée : « *avoir l'esprit traversé par une illumination; comprendre par illuminations* ».

### **L'immédiateté comme inspiration.**

La définition du terme immédiateté par le Cnrtl renvoie aussi à un synonyme à travers le mot *inspiration*<sup>39</sup>. Ce mot est très intéressant par son champ sémantique ; d'abord, il opère un retour au corps, il est impossible de faire l'impasse sur ce temps de la respiration. Sur le plan physiologique, l'inspiration correspond à la fois à l'« *action de faire pénétrer de l'air dans ses poumons* » et à la « *phase de la respiration pendant laquelle l'air pénètre dans les poumons.* » Dans ce deuxième sens, l'inspiration évoque un mouvement de dilatation, une ouverture. C'est probablement lié au sens du mot concernant dans le domaine artistique ou littéraire, le « *Souffle créateur qui anime l'écrivain, l'artiste ou le poète* ». On parle souvent au sens commun de « *Jet(s) de l'inspiration* ». Cela évoque l'énergie dans sa dimension créatrice à travers le *pneuma* des Grecs anciens, mais également le *Qi* que, faute de mieux, on se résout à traduire par « *énergie vitale* » et qui constitue le support de la transmission de maître à élève dans une forme de communication non verbale, corporelle donnant de l'épaisseur à ce qui est signifié par les mots.

L'inspiration n'obéit pas à la volonté, à la commande ; elle nécessite qu'on la laisse venir. Le philosophe Alain (1956) observe à ce sujet que c'est ce qui, probablement, lui donne une connotation négative : « *Un beau vers ne se fait point de lui-même. On voudrait dire que l'inspiration est involontaire, et qu'il faut l'attendre; mais c'est là une*

---

<sup>39</sup> Cf. [www.cnrtl.fr/lexicographie/inspiration](http://www.cnrtl.fr/lexicographie/inspiration), consulté en ligne le 13 août 2015.

*opinion de paresseux* (p. 744). Sand (1856) va dans le même sens et évoque la difficulté à cerner l'inspiration en soulignant également la réserve qu'elle « inspire » :

L'inspiration, voilà quelque chose de bien malaisé à définir et de bien important à constater comme un fait surhumain, comme une intervention presque divine. L'inspiration est pour les artistes ce que la grâce est pour les chrétiens, et on n'a pas encore imaginé de défendre aux croyants de recevoir la grâce quand elle descend dans leurs âmes. Il y a pourtant une prétendue critique qui défendrait volontiers aux artistes de recevoir l'inspiration et de lui obéir. (p. 137.)

Sand fait ici un parallèle entre inspiration créatrice et *grâce* qui réfère au sens religieux du terme inspiration au sens d'« Incitation, impulsion d'origine divine ou surnaturelle ». Les lexicographes du Cnrtl sur cette base ont établi les items suivants : « Être animé, averti de quelque chose, guidé par une inspiration céleste, divine; avoir une inspiration du ciel; faire quelque chose sous l'inspiration de Dieu. » ou encore « état mystique dans lequel le croyant reçoit de Dieu la révélation de ce qu'il doit faire, dire, penser. » Il est possible que la critique exercée à l'encontre de l'inspiration artistique au XIX<sup>e</sup> et début du XX<sup>e</sup> siècle trouve son origine dans la méfiance des autorités religieuses, confrontées à cette période en France à une vague anticléricale. Cette supposition nous semble renforcée par le sens revêtu par le terme inspiration en psychologie. Il s'agit en effet d'une « *idée subite, spontanée, intuition qui pousse à agir d'une certaine façon* » associée à une « *Impulsion, mouvement intérieur qui pousse à agir.* » Cette idée soudaine qui se donne dans l'immédiateté, d'où vient-elle ? Non pas d'un Dieu, situé au-dessus des hommes mais d'un mouvement à l'intérieur qui anime le corps et porte des impulsions d'action. L'association entre le jaillissement de la pensée et l'impulsion présente dans le corps semble indiquer clairement que la pensée immédiate relève d'une cognition incarnée, thématique qui sera traitée dans le deuxième point des éléments constitutifs de la pensée qui se donne.

Le mot grec *Eurêka*, « *j'ai trouvé!* » est utilisé pour signifier que l'on vient de trouver la solution d'un problème. Là encore, l'expression est reliée à la pensée immédiate qui jaillit qui fuse et exprime une découverte. L'*Eurêka* qui se donne en direct exprime la solution d'un problème qui se présente soudainement ; elle implique donc un lien avec une pensée créative/créatrice. Ce thème sera développé dans le troisième point de ce deuxième moment du champ théorique sur la pensée qui se donne.

### **Immédiateté, communication non-verbale « polychronique ».**

Pour en revenir à la notion d'immédiateté, certaines études en psychologie révèlent que ce concept prend justement en compte la place du corps dans la communication non verbale. Colletta (2004) envisage la communication comme un flux multimodal qui délivre simultanément des informations par l'intermédiaire des mots, de la voix et du corps. Pour leur part, Cosnier et Brossard (1984) parlent de *posturo-mimogestualité* à propos des autres canaux de communication qui accompagnent le discours verbal : ce sont la posture, la proxémie, les expressions faciales, le regard et la voix (intonation et prosodie). Ils peuvent compléter ou remplacer la parole : les interlocuteurs traitent *simultanément* des signaux auditifs et visuo-kinesthésiques. Ces remarques sont importantes car, elles indiquent qu'il est possible d'utiliser plusieurs canaux et de traiter dans l'immédiateté plusieurs types d'informations. Cela m'interpelle particulièrement car j'y vois une forte correspondance avec ce que j'ai décrit à propos d'autres modalités de la pensée qui se sont révélées au sein de mon expérience du Sensible.

Les recherches de l'anthropologue américain Hall (2014) présentent également beaucoup d'intérêt sur cette question. Le concept le plus connu de Hall concerne la proxémie, c'est-à-dire, la distance physique qui s'établit « naturellement » entre des personnes prises dans une interaction. Dans son livre *La dimension cachée*, il décrit la dimension subjective qui entoure quelqu'un et montre que la distance physique à laquelle les individus se tiennent les uns des autres obéit à des règles subtiles et variables selon les cultures. Mais en fait, un autre de ses ouvrages, *The Silent Language* (1984) contient des informations assez surprenantes.

Hall introduit le néologisme « polychronique » pour décrire la capacité à assister à de multiples événements simultanément, par opposition à « monochronique » attribué à l'individu ou à la culture qui gère les événements séquentiellement. L'aspect polychronique qui rend compte de la compétence à gérer *simultanément* plusieurs éléments me paraît très intéressant pour mettre en évidence l'emboîtement entre plusieurs plans présents et entrelacés dans la pensée qui se donne dans l'immédiateté. Cette notion de « polychronique » n'est pas sans rappeler ce que Bergson montre à travers le thème de la durée caractérisée par une modalité liée à la simultanéité. Cela semble induire à la fois une dimension d'épaisseur en même temps que de profondeur dans la pensée qui se donne.

Une autre facette liée à ce que l'on pourrait qualifier de « pensée silencieuse » apparaît également chez les personnes douées d'une forte empathie, peut-être de l'ordre de ce que le sens commun nomme « transmission de pensée », peut-être d'un autre ordre celui de la transmission tout court entre maître et élève qui suppose l'ouverture d'autres canaux.

### **L'immédiateté comme qualité de présence, support d'autres modalités de pensée.**

À ce propos, d'ailleurs, Rashdan (2011), chercheur en linguistique présente la notion d'immédiateté sous un angle novateur, en relation avec une communication non verbale dans le contexte scolaire et de la relation de couple. Cet auteur précise que : « *Dans la communication humaine, plus de 80 % des échanges passent par d'autres canaux que les mots. L'impact des mots est de 7% et celui du ton, du timbre et de l'intonation de 35 %, le langage du corps se taillant, lui, la part du lion, avec 55 %* ». Ce chercheur associe la notion d'immédiateté à une *qualité de présence* qui renforce chez les apprenants la réception des informations importantes du cours. Ce concept a été développé par Mehrabian (1981), professeur de psychologie, qui établit, en effet, une équivalence avec le concept de *présence* défini comme un ensemble de comportements verbaux et non verbaux pour « *renforcer la proximité et l'interaction non verbale avec un autre* » (Mehrabian, 1969, p. 203). Selon Rashdan (2011), « *les comportements immédiats suscitent un sentiment de proximité psychologique et/ou physique entre les gens.* » D'autres chercheurs, Thomas, Richmond & McCroskey (1994) ont montré que la communication non verbale liée à l'immédiateté comprend le déplacement de l'enseignant dans la classe, l'échange visuel avec les étudiants, le sourire, la posture du corps penché en avant, une relation de proximité et une position détendue. À partir des travaux de Mehrabian, Andersen & al.. (1979) ont élaboré le concept de l'« *instructor non verbal immediacy* » appliqué en classe par des professeurs à l'université, au départ, pour tester et prédire l'efficacité de l'enseignement. Ces chercheurs définissent donc l'immédiateté comme une manifestation non verbale qui accroît l'efficacité de l'enseignement. Cet aspect lié à la qualité de présence est intéressant et évoque la notion de réciprocité actuante que nous évoquerons plus loin en psychopédagogie de la



perception qui nous paraît constituer une condition de base au développement d'une pensée Sensible.

Favre & *al.* (2009) ont d'ailleurs utilisé ces recherches sur l'immédiateté et la congruence entre verbal et non verbal pour prévenir la violence scolaire dans le système scolaire en France par la mise au point d'un test original permettant de mesurer et de distinguer, l'empathie mais aussi la contagion émotionnelle et la coupure par rapport aux émotions. Favre (2010) postule d'ailleurs que la satisfaction de réussir les apprentissages (motivation d'innovation) permet à l'élève violent, dépressif et anxieux, de se sevrer du « *plaisir d'affaiblir* » que l'auteur classifie comme une motivation d'addiction.

Ces aspects sur l'immédiateté suggèrent fortement que la pensée immédiate semble être caractérisée par deux attributs, ceux de **présence** et de **relation**. Elle apparaît colorée très positivement dans les différentes recherches. Par les éléments cités relatifs à l'accès au corps et aux émotions, la pensée immédiate nous paraît en effet pouvoir être rapprochée de l'empathie et de la modalité de *réciprocité actuante*, modalité favorisant une intersubjectivité, utilisée en psychopédagogie de la perception.

### **Immédiateté et absence de différé.**

Cependant, cet aspect positif lié à la notion d'immédiateté n'est pas le plus connu, ni relayé. En effet, l'immédiateté est souvent considérée d'un tout autre point de vue qui vient la colorer de manière négative. Dans notre société contemporaine, caractérisée par une course permanente après le temps, dans laquelle, plus rien ne semble pouvoir se réaliser ou s'obtenir en différé, la notion d'immédiateté a donc pris une coloration négative, car elle apparaît en lien avec l'*urgence*. Degand (2011), chercheuse à l'Observatoire du récit médiatique à l'Université catholique de Louvain, dans un article intitulé, « Le multimédia face à l'immédiat » évoque la reconfiguration des pratiques de l'information. Face au paramètre de l'immédiateté, perçue comme une forte contrainte temporelle, la pratique du journalisme est remise en cause dans ses fondements et son fonctionnement avec le développement d'internet. L'auteure souligne cette profonde mutation du *rapport au temps* en relation avec l'immédiateté et pose le problème en ces termes : « *Il apparaît que l'équilibre entre les valeurs journalistiques d'immédiateté et*

*de fiabilité est aujourd'hui bouleversé. Cette situation introduit, dans les pratiques, une incertitude que les journalistes ne maîtrisent encore que partiellement, grâce à des arrangements temporaires »* (p. 1). Le débat d'idées existe donc sur la question de l'*immédiateté* en tant qu'elle influence la communication de l'information.

### **L'immédiateté, une modalité recherchée en psychopédagogie de la perception.**

Cependant, dans le champ de la psychopédagogie de la perception, ce débat est différent. En effet, l'*immédiateté* fait référence à la simultanéité entre la perception des contenus de vécu de l'expérience du Sensible, catégorisés par Bois (2007) à travers le « modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible » sur lequel nous reviendrons, et leur mise à l'épreuve réflexive, directement, sans temps de latence. Cela produit une forme de pensée en amont de tout jugement, de toute réflexion, véhiculée par les perceptions de l'intériorité corporelle. L'*immédiateté*, dans cette perspective, est *une modalité recherchée* pour permettre l'expression d'une pensée qui n'a pas été construite de manière volontaire mais qui se donne spontanément au sein de l'expérience du Sensible. Bourhis (2011) mentionne à ce propos que « *les informations internes qui se donnent dans l'immédiateté de l'acte de perception avant tout jugement. Le ressenti est déjà habité par un sens qui donne une orientation, une amplitude à la pensée qui se donne sans être réfléchi.* » (p. 14)

### **2.1.3. De l'intuition en matière de pensée qui se donne.**

Dans d'autres champs disciplinaires, comme en philosophie, la question de l'*immédiateté* est posée de manière différente au regard de la pensée. Ainsi, dans ce champ, on oppose généralement, la saisie immédiate, et donc, intuitive, de la « vérité », soit par la pensée qui procède alors de la modalité de *l'intuition intellectuelle*, soit par la perception ou *intuition sensible*, à la saisie médiata, discursive, de la « vérité » par l'intermédiaire du raisonnement et du langage.

Selon Mouloud (2015), dans un article conséquent sur l'intuition<sup>40</sup> traitée d'un point de vue philosophique, « *Le terme d'intuition désigne la manière d'être d'une connaissance qui comprend directement son objet, par un contact sans médiateurs avec lui, et sans le secours des signes ou des procédés expérimentaux* ». L'intuition procède donc d'une pensée qui se donne dans l'immédiateté. L'auteur ajoute que l'on associe d'autres éléments à l'immédiateté pour définir l'intuition : « *à ces caractères d'immédiateté, on relie en général d'autres caractères, celui d'une pensée anticipatrice qui devance les preuves, ou d'une compréhension profonde qui va de l'apparence vers la réalité des choses* » (Ibid., en ligne). La dimension d'anticipation attribuée à l'intuition confère à la pensée un caractère d'évidence et un potentiel créatif. L'intuition est également liée à une compréhension directe et profonde des choses qui sont saisies dans leur globalité. L'auteur ajoute qu'il existe plusieurs formes d'intuition : « *Cette acception générale laisse place à de nombreux types de l'intuition, s'échelonnant entre l'appréhension sensible et l'intellection pure.* » (Ibid) Cette dernière remarque invite à repérer les différentes modalités par lesquelles s'exerce l'intuition et les champs auxquels elle s'applique. La trame proposée par Mouloud dans son article nous paraît utile pour asseoir notre réflexion sur la pensée qui se donne à travers l'intuition. Nous replacerons cependant pour commencer l'intuition à travers les mentions qui en sont faites dans la définition du CNRTL qui présente l'avantage de clarifier les différents usages et degrés associés à ce terme.

➤ **L'intuition relève de la vision.**

Selon la définition du CNRTL, l'intuition<sup>41</sup> relève étymologiquement de la vision, c'est l'« *action de contempler* », le terme provient du latin *intuitio*, déjà attesté à basse époque au sens de « *vue, regard* ». Ce terme dérive lui-même de *intueri* « *regarder attentivement; avoir la pensée fixée sur* ».

Sur le plan philosophique, l'intuition est présentée comme la « connaissance directe et immédiate d'une vérité qui se présente à la pensée avec la clarté d'une évidence, qui

---

<sup>40</sup> Article intuition, *Encyclopaedia Universalis*, en ligne

<sup>41</sup> Définition d'intuition consultée en ligne le 4 août 2015 à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/lexicographie/intuition>

Les citations des pages 122-123 sont reprises de la définition intuition rédigée par les lexicographes du Cnrtl.

servira de principe et de fondement au raisonnement discursif. » Cette définition est intéressante car elle indique clairement qu'intuition et raisonnement sont associés, l'intuition servant de base à ce dernier. Un certain nombre d'expressions sont utilisés en lien avec cette définition ; on parle d' « Intuition directe, fondamentale, première, pure; intuition de l'espace, du temps; connaître une vérité par intuition. » Maine de Biran (1984), dans son Journal, précise : « *Il n'y a aucune vérité essentielle que l'intuition ne saisisse; les yeux sont ouverts et l'on voit sans effort.* » (p. 394). Cette citation montre que l'intuition se produit sans effort, ce qui introduit l'idée que cette vision pénétrante qui saisit l'essentiel ne relève pas d'une volonté.

Chez Kant, la définition de l'intuition apparaît comme « *connaissance immédiate d'une réalité présente actuellement à l'esprit* ». Sous cet angle, l'objet de l'intuition est une réalité existant en soi, transcendante. Il peut s'agir d'une *intuition intellectuelle*. Lorsque l'objet de l'intuition est fourni par la sensibilité, on parle d'*intuition sensible*. Bergson (1907) précise dans l'*Évolution créatrice* qu'il s'agit de « *Ce que Kant exprime en disant que toutes nos intuitions sont sensibles, ou, en d'autres termes, infra-intellectuelles.* » (p. 359). Il semble donc dire que l'intuition relève d'un autre niveau de la conscience, peut-être celui que certains auteurs mentionnent comme étant le niveau pré-réfléchi. Selon G. Pascal (1966), pour Kant,

« Il n'y a que des intuitions sensibles et point d'intuitions intellectuelles, du moins pour l'homme. Dans une intuition intellectuelle en effet, l'esprit se donnerait à lui-même l'objet qu'il voit; mais un tel mode de connaissance n'appartient qu'à l'Être suprême; l'intuition humaine suppose qu'un objet est donné qui affecte notre esprit » (p. 45-46).

Du point de vue de Bergson (1934), « *Un absolu ne saurait être donné que dans une intuition, « tandis que tout le reste relève » de l'analyse. Nous appelons ici intuition la sympathie par laquelle on se transporte à l'intérieur d'un objet pour coïncider avec ce qu'il a d'unique et par conséquent d'inexprimable.* » (p. 174).

Dans une acception qui relève davantage du sens commun, l'intuition est une « idée claire ou confuse; action de percevoir, d'apercevoir ou d'entrevoir ce qui est actuellement inconnu, indémontrable ». Il est même question de « Raisonner par intuition ». Sur ce sujet, Poincaré (1905) affirme que : « *La logique et l'intuition ont chacune leur rôle nécessaire. Toutes deux sont indispensables. (...) l'intuition est l'instrument de l'invention.* » (p. 29). La dernière partie de la citation du CNRTL met en évidence le fait que l'intuition est source de création, d'innovation. Il apparaît donc que

la pensée qui se donne comporte aussi une dimension créatrice. Cela rejoint d'ailleurs l'aspect évoqué plus haut d'une pensée anticipatrice et caractérisée par une compréhension profonde, une vision pénétrante. Selon Jankélévitch. (1957) auteur de *Je-ne-sais-quoi et presque rien*,

« L'intuition ressemble au génie créateur lui-même qui devance son siècle et qui fait à lui tout seul le travail d'une génération : comme l'individualité géniale vaut, en force créatrice, l'espèce entière, ainsi une seconde d'intuition vaut des mois d'analyse laborieuse et de patiente synthèse discursive. » (p. 50).

Au sens commun encore, l'intuition est également l'« action de deviner, pressentir, sentir, comprendre, connaître quelqu'un ou quelque chose d'emblée, sans parcourir les étapes de l'analyse, du raisonnement ou de la réflexion; résultat de cette action; aptitude de la personne capable de cette action. » Cette action et/ou son résultat relèvent alors d'un don à travers des expressions comme « Don d'intuition, se fier à son intuition. » Selon le philosophe Alain (*op. cit.*), « l'intuition s'oppose aussi bien à l'expérience qu'au raisonnement. L'intuition joue pour un cas nouveau, imprévu, urgent. » (p. 1227) Dans ce sens, le terme intuition se rapporte à plusieurs domaines. Il peut concerner le niveau de l'instinct ou du pressentiment à travers des expressions du type : « Avoir une intuition vague, l'intuition d'un événement grave. ». Il peut aussi se situer au niveau de l'affectivité, de la sympathie ; il est alors question par exemple de « comprendre ce qui se passe dans le cœur ou dans l'esprit de quelqu'un par intuition. ». Le terme intuition peut donc évoquer également une relation d'empathie. Ce terme peut renvoyer aussi au niveau du sentiment esthétique ; on parle alors d'« intuition artistique. » en lien avec l'inspiration créatrice. Sur un plan relevant davantage de la psychologie, l'intuition traduit la finesse, la vision pénétrante, la perspicacité. Enfin, dans un autre champ très mal considéré sur le plan scientifique, la parapsychologie et les expériences dites « exceptionnelles », l'intuition équivaut à des phénomènes relevant de la « clairvoyance, de la prescience ou de la divination ».

### ➤ Philosophie de l'intuition

En philosophie l'intuition relève d'une idée ou d'une expérience sensible liées à un savoir immédiat et complet. Selon Mouloud (*op.cit.*), le terme « intuition » est l'héritage direct de la notion grecque de *noësis*, acte simple de la pensée qui ne se disperse pas dans les moments de la perception ou du discours et évite les détours de la *dianoia*, c'est-à-dire les méandres de la raison discursive. Le terme « intuition » s'est coloré sous

l'influence de la pensée allemande du XIX<sup>e</sup> siècle, des « *valeurs de l'Anschauung ou de l'Erschauung, c'est-à-dire d'une synthèse opérée par l'imagination sur les bases d'une expérience sensible.* » (Mouloud, *op.cit.*) De ce fait, le mot intuition désigne toute forme de compréhension immédiate, et est relatif à des niveaux de savoir variés, concernant aussi bien la certitude, assurance intuitive de la présence des choses qui suppose un signalement sensoriel, que celle d'une vérité rationnelle, qui relève d'une évidence dégagée des repères sensibles.

Mouloud apporte d'autres précisions intéressantes sur la notion d'intuition qui apparaît reliée à la conscience et à la perception :

L'intuition caractérise un acte complet ou total de la conscience, qui est « compréhension » en même temps que « contact » : on ne parle guère de la sensation comme d'une intuition, malgré le caractère direct de l'affection des sens. En revanche, on pourra voir dans la perception, qui nous assure de l'existence ou de l'identité d'une chose et rend manifeste son organisation, une forme première de l'intuition. Ce mode perceptif pourra être élargi dans la direction de l'épreuve que nous faisons de l'existence des vivants ou des autres sujets : nous saisirions par « empathie » le sens des conduites d'autrui, sans avoir à le conclure par des inférences analogiques. Ce sont les psychologies « nativistes », ou d'une autre manière la *Gestaltpsychologie* qui ont surtout marqué ce pouvoir étendu de l'intuition concrète : elles s'opposaient ainsi à l'empirisme, qui voit dans la perception une somme d'associations. (*Ibid.*, en ligne)

Ce passage apporte donc un éclairage précieux pour établir les relations entre intuition et conscience. L'intuition est un acte de la conscience qualifié de complet ou total, ce qui montre le caractère global de cette modalité et de son résultat, c'est-à-dire une connaissance, marquée, elle aussi, par la globalité ou l'entièreté dans son mode de donation. La perception est signalée par l'auteur comme « forme première de l'intuition » ce qui rappelle « *l'intuition donatrice originnaire* » décrite par Husserl (1913).

Selon Husserl, en effet, l'intuition, est l'acte de la conscience dans lequel s'effectue l'acte de la donation même. Il s'agit dans le vécu de l'expérience de rencontrer la chose « en chair et en os », « en personne ». Le phénomène au sens husserlien, ce n'est donc ni le phénomène au sens courant, c'est-à-dire la chose transcendante objective, ni le phénomène au sens philosophique traditionnel, c'est-à-dire l'apparence dans sa distinction avec l'être caché de la chose, mais c'est le *pur apparaître de la chose à la conscience*, le vécu de l'objet.

Pour cela Husserl qui admet qu'il est difficile de distinguer les choses, de leurs modes d'apparaître constituant les phénomènes considère qu'une méthode s'impose, c'est-à-dire une procédure d'accès, un chemin. C'est ce que Husserl a nommé la méthode de « réduction », qui consiste à suspendre la façon habituelle et machinale de voir les choses pour les laisser apparaître telles qu'elles sont et, probablement avec des aspects nouveaux.

Mouloud (*op.cit.*) attribue aussi à la notion d'intuition une qualité d'empathie qui suppose une qualité de présence comme évoquée plus haut et implique donc également une qualité d'attention à ce qui survient en temps réel. A ces aspects s'ajoutent d'autres caractéristiques : l'intuition est une pensée « anticipatrice », et « pénétrante ». Elle donne le sens d'une situation avant que ses éléments constitutifs ne soient entièrement examinés. A ce sujet, la « psychologie de la forme » a mis en évidence cette part de la vision pénétrante et organisatrice, de l'*insight*, qui donne la solution à des problèmes pratiques ou théoriques. Sur un autre plan, l'intuition va à l'essentiel et assure donc le passage du phénomène à l'*être* des choses.

Le rationalisme classique avait envisagé autrement cette modalité d'accès à la connaissance dans le sens d'un *recouvrement* entre les notions d'intuition et d'intellection. Selon Mouloud,

les principes les plus idéaux ou les plus rationnels du savoir doivent être « donnés » d'une certaine manière par l'intuition avant qu'on ne puisse raisonner à partir d'eux. La fameuse affirmation de Pascal, que les principes de la géométrie viennent du cœur et non de la raison, se laisse comprendre dans cette perspective : l'intuition est fondatrice et fournit des vérités qui ne peuvent venir ni de l'expérience ni de l'argumentation. (*Ibid*)°

Cela revient à dire que la connaissance immédiate, intuitive serait exercée par l'intellect *intellectus* en latin ; *noûs* en grec. L'assimilation de l'intellect à l'intuition repose sur l'idée d'une connaissance fondatrice qui unit au sein d'une globalité. C'est le cas de l'intuition qui se situe en amont du discours et saisit directement par un acte complet le contenu de ce que la raison discursive analyse ensuite par décomposition. La modalité de pensée intuitive comporte une interprétation sur le plan épistémologique surtout ; en effet, l'intuition donne accès à un savoir synthétique, global. Le débat pourrait prendre un tour plus métaphysique au sens où, l'intuition permet l'accès à l'être au-delà de ce que les apparences donnent à voir et au-delà de la réduction apportée par le langage. C'est la conception de certaines théories rationalistes comme mystiques qui

partagent le postulat que l'intuition en tant que modalité « unifiante » donne accès à l'être et constitue le fondement ontologique de la pensée humaine.

Ainsi, le thème de la compréhension immédiate comporte de multiples implications psychologiques, épistémologiques ou ontologiques, et s'accorde à de multiples versions, les unes plus réalistes, les autres plus rationalistes. Se pose alors la question de savoir dans quelle mesure l'intuition a prise sur le réel, « ce qui est », et permet l'accès aux essences intelligibles. L'utilisation souvent vague et surdéterminée, que la culture occidentale fait du terme « intuition », nécessite de retrouver un éclairage à travers une reconstitution des grandes étapes qui ont présidé à une philosophie de l'intuition.

La tradition de l'intuition intellectuelle en philosophie trouve son origine dans la pensée antique, depuis Platon et Aristote jusqu'à l'époque classique dominée par la pensée cartésienne. Malgré quelques variations de thème un *continuum* se dégage. Le rationalisme idéaliste, sépare nettement l'intuition intellectuelle, opération du *noûs* ou pensée pure, de l'intuition sensible, ou *aisthêsis*. Cependant la tradition philosophique attribue à ces deux modalités de l'intuition un caractère essentiellement *passif*, à travers la réceptivité. De ce point de vue, l'intuition intellectuelle apparaît comme contemplation, rencontre et déploiement d'une évidence qui se donne à la pensée humaine sans effort.

Pour les philosophes grecs antiques, la contemplation désigne une attitude de connaissance qui permet à l'être humain de se libérer de l'emprise du sensible, des désirs et des opinions, permettant d'atteindre ainsi la perfection de sa nature et l'autonomie qui en résulte. Sous cet angle, la contemplation serait à la fois connaissance suprême, maîtrise de soi, vision directe des réalités célestes et proximité ou contact avec le divin. À cet égard, la philosophie grecque rejoint les Sagesses orientales. Cette conception de la contemplation se situe donc à l'opposé de la pensée occidentale contemporaine.

➤ **L'intuition en psychanalyse et psychologie : une perception *via* l'inconscient selon Jung.**

Jung, psychiatre et médecin suisse contemporain de Freud, accorde une place centrale à la question de l'intuition dans ses recherches. L'intuition selon Jung, normale



et mystérieuse à la fois ; sert à glaner de l'information, de « *manière non conventionnelle* », c'est-à-dire sans utiliser ses cinq sens ou passer par la réflexion. Elle n'a donc rien d'une compétence exceptionnelle et un peu étrange réservée à certains individus. A l'inverse, selon Jung (1928), faculté présente en chacun, l'intuition est : « *tout ce qu'il y a de plus normal, naturel et nécessaire.* » et relève d'une « *perception via l'inconscient* ».

Cependant, Jung (1928) reconnaît, dans son ouvrage *L'homme à la découverte de son âme*, ne pas comprendre clairement ses mécanismes sous-jacents:

En tant que fonction irrationnelle, l'intuition n'est pas facile à définir (...) elle paraît cheminer le long de multiples voies, et permet, par son jaillissement, de voir, pour ainsi dire "ce qui se passe au-delà d'un tournant". Je m'en tiens là, et avoue ne pas savoir au fond comment l'intuition opère ; je ne sais pas ce qui s'est passé lorsqu'un homme sait tout à coup une chose, que, par définition, il ne devrait pas savoir ; je ne sais pas comment il est parvenu à cette connaissance, mais je sais qu'elle est réelle et peut servir de base à son action. (p. 108)

Et Jung, qui s'est intéressé à de nombreux domaines concernant la nature humaine depuis les religions, les mythes, l'anthropologie, l'alchimie et jusqu'à la physique quantique, va encore plus loin en affirmant :

« Les rêves prémonitoires, la télépathie et tous les faits de cet ordre sont des intuitions. J'ai constaté de ces phénomènes en quantité et suis convaincu qu'ils existent ; on en trouve chez les primitifs et on en trouve partout dès qu'on prête attention aux perceptions qui nous parviennent à travers les couches subliminales de notre être. » (*Ibid.*, p. 108)

Ainsi, Jung assimile l'intuition à ce que certains auteurs considèrent comme des *expériences exceptionnelles* et abordent d'un point de vue comparatif avec des manifestations liées à certaines psychopathologies, comme Evrard (2014) dans son étude *Folie et paranormal : Vers une clinique des expériences exceptionnelles*. Jung établit aussi, dans ce passage, une relation avec la « *pensée sauvage* » des peuples *dits primitifs* fondée comme on l'a vu auparavant sur la perception. Pour Jung, il apparaît clairement que l'intuition concorde avec les perceptions de l'inconscient. Jung a été le créateur de concepts psychologiques majeurs, comme les Archétypes psychologiques, l'Inconscient collectif, la Persona, l'Animus et l'Anima. Il a également développé les concepts de Soi et d'Individuation, qui viennent couronner sa « *psychologie des profondeurs* ».

Jung adopte une vision globale de l'individu, avec un apport de l'inconscient considéré positivement, car source du potentiel créatif. Cette vision est fondée sur la loi

des polarités, car le processus d'individuation suppose une mise en tension dynamique entre deux pôles. Dans une étude menée sur les grands traits du caractère humain, Jung a pu repérer et établir un éventail des types psychologiques. Dans cette théorie des *types psychologiques* (1921), Jung cherche à éclairer un certain nombre de questions majeures relatives à l'intuition. Il s'interroge, en particulier sur la fonction de l'intuition et cherche à vérifier si tout le monde l'utilise de la même manière. Jung s'intéresse aussi aux comportements adoptés par les individus intuitifs et à leurs traits de personnalité dominants. De ses observations, Jung a déduit que l'esprit humain dispose de quatre grandes fonctions psychologiques de base :

- deux fonctions irrationnelles de Perception (P), qui lui permettent de *recueillir* de l'information de deux manières opposées : l'iNtuition (N) ou la Sensation (S) ;
- deux fonctions rationnelles de Jugement (J), qui lui permettent de *traiter* cette information pour tirer des conclusions : la Pensée (T) (Thinking) ou le Sentiment (F) (Feeling).

Il a aussi observé que les individus ont tendance à puiser leur énergie et à être mis en mouvement:

- soit dans/par l'environnement extérieur, les activités et les expériences : attitude d'Extraversion (E) ;
- soit dans/par l'univers intérieur des idées, des souvenirs et des émotions : attitude d'Introversion (I).

Comme on le voit, chez Jung, les termes extraversion et introversion ont un sens différent de celui du sens commun qui les utilise dans le sens de ouvert ou timide.

La théorie de Jung a donné naissance au MBTI (*Myers Briggs Type Indicator*), l'une des approches de connaissance de la personnalité les plus abouties à ce jour. Les travaux de Jung ont, en effet, été repris par deux psychologues américaines Briggs Myers, et Cook Briggs (1962), qui ont mis au point un questionnaire de personnalité très utilisé dans l'orientation et le recrutement. Il est considéré comme l'un des outils de connaissance de soi les plus performants qui prend largement compte de l'intuition dans l'étude des préférences de comportement de l'individu. Ces tests sont également utilisés dans de nombreux pays du monde dans le domaine de l'orientation scolaire.

### ➤ **L'intuition en pédagogie**

Buisson (1841-1932) philosophe, éducateur et homme politique français, cofondateur et président de la Ligue française des Droits de l'Homme, ainsi que président de la Ligue de l'enseignement a contribué par son action à la mise en œuvre de la pédagogie moderne en France. Son *Dictionnaire de pédagogie et d'instruction primaire*<sup>42</sup> constitue en quelque sorte la « bible » de l'école publique, laïque et républicaine. La deuxième édition paraît en 1911 dans un contexte où la séparation de l'Eglise et de l'Etat vient de survenir. Buisson se charge de rédiger certains articles comme ceux de « Laïcité », « Intuition » ou encore « prière ». Son *article sur l'intuition* témoigne d'une grande ouverture d'esprit à l'égard du mouvement qui est devenu celui des pédagogies nouvelles, dans la lignée de Freinet ou Montessori. Buisson adopte une approche centrée sur l'enfant et ses intérêts dans son article intuition.

Buisson mentionne l'intuition sensible qu'il met en contraste avec l'intuition philosophique. En effet, il précise que l'intuition sensible est la plus facile à percevoir :

Le cas où l'intuition est le plus facile à constater, où elle nous est pour ainsi dire le plus familière, c'est le phénomène même de la perception sensible. Voir une couleur, entendre un son, toucher un corps, sentir une odeur, une saveur, en un mot subir par l'un des sens l'impression d'un objet matériel quelconque, tel est le phénomène intuitif par excellence. Aussi quelques philosophes voudraient-ils borner l'intuition à ce seul genre d'application : ils font de l'intuition le synonyme de la perception par les sens. C'est en particulier la signification restreinte qu'avait à la fin du dix-huitième siècle dans la philosophie allemande le mot *Anschauung* [...] (*Ibid.*)

On sent bien que l'intuition passe ici par des perceptions émanant de sensations corporelles, elle est définie par une certaine passivité des sens qui reçoivent des impressions des objets. L'intuition vient donc du corps. Cependant, Buisson considère que cette intuition sensible n'est pas la seule forme de l'intuition, elle coexiste avec l'intuition philosophique, forme d'intuition plus intellectuelle. Buisson montre que malgré sa faible fréquence, elle est déjà présente chez Descartes : « *Si le mot est rare dans Descartes, l'idée, au contraire, est à la base même de toute sa doctrine. L'intuition directe du vrai, se manifestant par des idées claires et distinctes, est le fait primitif irréfutable et inéluctable devant lequel s'arrête le doute cartésien.* »

---

<sup>42</sup> Consulté en ligne le 16 mai 2015: <http://www.inrp.fr/edition-electronique/lodel/dictionnaire-ferdinand-buisson/>

D'une certaine façon c'est aussi ce qu'Husserl retient à travers à travers l'idée que l'intuition est la perception des essences par la conscience.

La conception de l'intuition formulée par Buisson comporte un aspect lié à la conscience morale ; on sent chez lui la fibre pédagogique et les implications en matière éducative portées par cette vision des choses à laquelle participent ouvertement le cœur et les émotions ; ne serait-ce pas là une interface entre intuition sensible et intuition philosophique ? Voici ce que dit Buisson à ce propos :

On pourrait étendre davantage encore cette définition et, sans abuser de l'analogie légitime des termes, considérer une autre sorte d'intuition, qu'on appellerait l'intuition morale : c'est la prise de possession à la fois par l'esprit, par le cœur et par la conscience, de ces axiomes de l'ordre moral, de ces vérités indémonstrables et indubitables qui sont comme les principes régulateurs de notre conduite. Il y a une intuition du bien et du beau, comme il y a une intuition du vrai, seulement elle est plus délicate encore, plus irréductible à des procédés démonstratifs, plus résistante à l'analyse, plus fugitive et plus inexplicable, parce qu'elle se complique d'éléments étrangers à l'intelligence proprement dite, parce qu'il s'y mêle des émotions, des sentiments, des influences de l'imagination, des mouvements du cœur. (*Ibid.*)

Cette intuition morale dont il parle semble englober toutes les autres formes d'intuition au sens où elle met en jeu des valeurs humaines, le bon et le beau, le *kalos kai agathos*, vertus primordiales des Grecs anciens. Buisson considère que la méthode intuitive est pertinente pour développer harmonieusement la pensée et l'être des enfants à l'école primaire :

En terminant ce rapide aperçu, nous ne pouvons omettre un point important pour caractériser l'intuition et la méthode intuitive : c'est la seule méthode qui se propose d'agir non pas sur une faculté, mais sur toutes ; qui saisisse dans l'enfant l'être humain tout entier pour former à la fois chez lui les sens, le jugement, l'imagination, le sentiment. Tous les procédés purement didactiques et qui s'asservissent nécessairement à un ordre rigoureusement logique sont par là même spéciaux et développent des facultés spéciales, et pour ainsi dire une seule à la fois. L'intuition au contraire, plus spontanée plus souple, plus indulgente, obligée, pour se tenir plus près de l'enfant, de garder une allure plus familière et de moins régler ses mouvements, est par là même favorable à la libre éclosion de tout ce que l'enfant sent en lui, elle provoque toutes ses facultés, n'en réprime aucune, elle ne craint pas les digressions, les diversions, les allées et venues de la pensée, elle ne redoute même pas les écarts de la jeune imagination, les vivacités inégales du sentiment, les impatiences d'une raison enfantine, les conceptions prématurées ou les illusions d'un esprit qui ne se connaît pas encore et n'a pas le sentiment de la discipline. (*Ibid.*)

L'intuition sollicite globalement toutes les facultés des enfants à la fois et les touche en profondeur dans l'expérience immédiate.

On le voit, alors qu'au début du XXI<sup>e</sup> siècle, le morcellement pour ne pas dire l'éclatement menace les champs disciplinaires et, est en partie responsable du malaise

dans le monde éducatif, un grand pédagogue et humaniste du début du XX<sup>e</sup> siècle prônait une méthode active, reprise d'ailleurs par les pédagogies nouvelles. Cette approche intuitive appliquée au champ scolaire possède l'avantage de développer l'observation, la curiosité ainsi que les compétences transversales en lien avec le sens et le développement de la créativité.

Dans le point suivant, nous allons examiner la dimension créatrice de la pensée qui dépasse de très loin le domaine de l'esthétique et des pratiques artistiques.

## **2.2. La dimension créatrice de la pensée.**

La dimension créatrice de la pensée recèle d'autres aspects qui dépassent le champ esthétique et ne sont pas toujours faciles à saisir d'emblée. De même, l'idée de création est assimilée de manière assez floue et fluctuante selon les points d'ancrage théoriques adoptés à la notion de créativité. Déjà, Leboutet (1970) faisait le constat de la complexité de ce terme nouveau et encore mal défini qu'est la créativité :

Le mot de créativité est un néologisme importé de la langue anglaise courante et qui ne figure pas dans les dictionnaires français usuels. Comme tout nom transplanté de la langue commune dans le vocabulaire scientifique, il revêt diverses significations selon les auteurs, les situations variées dans lesquelles on l'utilise, les théories explicites ou implicites qui sous-tendent son emploi. Pour les uns, la créativité implique le processus et le produit, l'originalité, la nouveauté ; pour d'autres, la créativité est un processus qui résulte d'un travail nouveau, jugé satisfaisant et utile à une certaine époque et par un groupe donné. Le dictionnaire Larousse de la psychologie nous apprend que la créativité est une disposition à créer qui existe à l'état potentiel chez tout individu et à tout âge... Le registre change avec chacune de ces perspectives, si bien que la liste des définitions empiriques possibles de la créativité pourrait être considérablement allongée. (p. 579)

Brown (2010) identifie quatre composantes créatives : « *the creative process, the creative product, the creative person, and the creative situation* » (p. 3) qui peuvent concerner aussi bien un produit ou résultat qu'un processus ou encore qualifier une personne ou une situation créatives. Dans la même perspective, certains aspects entrevus du point de vue de la psychologie, traduisent tout simplement une fluidité/flexibilité de la pensée (Lubart, 2003) ou un haut potentiel intellectuel avec des modalités de pensée inhabituelles. Ainsi, Guilford (1956) a mis en évidence, dans ses recherches, la *pensée divergente*, pensée très présente chez les « surdoués » (Papoutsaki,

2008) qui permet de produire un grand nombre d'idées sur une question précise autrement que par la construction linéaire de la pensée habituelle. D'autres dimensions créatrices, en revanche, touchent à une dimension qui dépasse l'intelligence humaine habituelle, voire confine à la pensée des génies ; on mentionne alors l'intuition créatrice en sciences comme de l'inspiration créatrice pour une œuvre plus littéraire. Certains auteurs introduisent aussi une dimension spirituelle comme Bergson qui touche à la profondeur de cette dimension de la pensée.

En sciences de l'Education et en formation d'adultes, la question de la création/créativité s'est invitée dans les pratiques de terrain et dans la définition des programmes scolaires ; c'est le cas en Suisse, au Canada, au Royaume-Uni par exemple, cependant sur le plan théorique, le concept de créativité, davantage utilisé dans ce domaine que le terme création, n'est pas encore très solidement étayé. Selon Aden (2009) une meilleure connaissance de ce que recèle le « concept » de créativité pourrait permettre de « *refonder l'acte d'enseignement-apprentissage [...] en le structurant à partir de nouveaux concepts* » (p. 179).

Cette question intéresse aussi le champ de la psychopédagogie de la perception qui questionne également les impacts que l'expérience du Sensible produit sur le plan cognitif à travers des modalités de pensée inhabituelles, une pensée ample et créatrice en termes de contenus, de modalités et de résultats par la prise de conscience de potentialités encore latentes.

### **2.2.1. Une dimension large et complexe.**

La difficulté dans l'étude de la dimension créatrice de la pensée provient donc de l'imprécision du vocabulaire ; *création* et *créativité* sont deux termes fréquemment utilisés l'un pour l'autre, mais ils ne revêtent pas exactement les mêmes contours ni les mêmes modalités.

#### **➤ La notion de pensée créatrice ne coïncide pas avec celle de pensée artistique.**

Bien que l'expression de la pensée dans le domaine artistique relève en grande partie de la pensée créatrice, cette dimension de la pensée concerne nombre d'autres situations

qui ne sont pas nécessairement d'ordre artistique. La dimension créatrice de la pensée déborde largement ce contexte et ce mode d'expression. En fait, la pensée créatrice se manifeste également dans de nombreuses autres disciplines scientifiques ou techniques ; physique, biologie, sciences de l'environnement, mathématique. En fait, la pensée créatrice est celle qui *crée*, c'est celle qui *initie*, qui *imagine*, qui propose, qui génère du mouvement et, qui risque et ose. *A priori*, il semble n'y avoir aucune recherche possible sans faire appel à la pensée créatrice, ne serait-ce que pour poser des hypothèses. A ce propos, cette dimension de la pensée concerne aussi l'inattendu et l'imprévisible à travers le concept de sérendipité (Catellin, 2014) qui renvoie à d'heureuses trouvailles, à quelque chose que l'on ne cherchait pas.

➤ **De la nécessité d'étayer la notion de créativité.**

Cette notion présente plusieurs handicaps qui donnent à comprendre son manque d'ancrage sur le plan scientifique.

**Le règne de la confusion terminologique.**

Le terme *créativité* reste flou et imprécis car il repose sur un usage implicite de synonymes qui ne le sont pas tout à fait. Fréquemment, il est question de termes et d'expressions qui semblent interchangeables ; créativité, pensée créative, pensée créatrice, création, imagination mais aussi innovation, hasard, nouveauté, invention, découverte, sérendipité. Dosnon (1996) dans un article « intitulé imaginaire et créativité : éléments pour un bilan critique » commence par poser le problème en ces termes dans le champ de la psychologie :

En réaction aux approches essentiellement centrées sur les images, les conceptualisations plus récentes de la notion de représentation se préoccupent moins de la ressemblance au réel. Elles ont conduit à substituer la notion de créativité à celle d'imagination. On peut en trouver des anticipations chez les premiers psychologues qui parlaient d'imagination créatrice ou productive pour expliquer l'émergence du nouveau (p. 5)

**La créativité, un terme à la mode mais galvaudé.**

Cette notion apparaît aussi quelque peu galvaudée par un effet de mode ce qui produit quelques réticences dans le monde de la recherche pour travailler sur

l'élaboration de son champ conceptuel et lui donner un réel ancrage sur le plan scientifique.

Au sens commun, le concept de *créativité* ou de *pensée créatrice* est chargé de représentations variées et parfois surdéterminées donc erronées (Craft, 2005 ; Robinson, 2011). La banalisation de ce terme devenu très générique a provoqué une certaine résistance de la part du monde de la recherche. Il n'est pas vraiment considéré encore comme un objet scientifique, ni comme un concept et appartient davantage à un certain nombre de champs pratiques, monde de l'entreprise ou du coaching. L'on parle de pensée latérale (De Bono), de brainstorming (Osborn, 1963), de divergence (Guilford, 1956) ou de posture sensible dans le processus de création des idées (Aznar & Ely, 2010). Cette relative imprécision au niveau sémantique nous amène à questionner l'écart entre pensée créative et pensée créatrice. Au regard de notre thématique de recherche, il semble évident que les deux termes ne sont pas tout à fait synonymes et n'emportent pas le même niveau de profondeur.

### **De l'écart entre pensée créatrice et pensée créative.**

Le mot création possède une dimension plus large et plus noble au sens de sa *valeur* philosophique. Cette distinction repose également sur ce que l'être humain peut *engager* de lui-même à travers une production artistique, littéraire ou intellectuelle en général, alors que la *créativité* paraît davantage faire référence à des techniques de résolutions de problèmes ou de productions d'idées nouvelles *appliquées à... quelque chose*.

Ainsi selon Anzieu (1981),

La créativité se définit comme un ensemble de prédispositions du caractère et de l'esprit qui peuvent se cultiver et que l'on trouve sinon chez tous [...], du moins chez beaucoup. La création, par contre, c'est l'invention et la composition d'une œuvre, d'art ou de science, répondant à deux critères : apporter du nouveau (c'est-à-dire produire quelque chose qui n'a jamais été fait), en voir la valeur tôt ou tard reconnue par un public »(p. 17).

Pour cet auteur la ligne de partage joue entre traits de caractères individuels de la personne, qui définit la *créativité* à travers plutôt une attitude et des dispositions alors que la *création* repose sur une production nouvelle et reconnue par la société. Anzieu introduit donc une différence de niveaux singulier/universel mais aussi de points de vue, Personne/ Production.



Dans les sociétés occidentales contemporaines, il semble que le terme *créativité* sonne également comme une forme d'injonction, un impératif incontournable dans le monde de l'entreprise pour atteindre un meilleur niveau de productivité et/ou une valeur ajoutée en mobilisant la matière grise. Mais, ce « *concept* », reste répandu dans toutes sortes de domaines et prend en compte plusieurs niveaux de créativité ; il demeure à géométrie variable et conserve de ce fait des contours très flous comme ne manquent pas de le souligner certains auteurs (Lubart, 2003 ; Deriaz, 2006). L'imprécision au niveau sémantique traduit-elle un manque de rigueur ou est-ce une question d'opportunisme qui consiste à surfer sur la vague d'un terme en vogue ?

La seconde question qui surgit par rapport au thème de la pensée créatrice concerne la pensée, elle-même ; à quelles modalités obéit-elle y compris en terme de processus ?

Par essence, la pensée humaine est *naturellement* créatrice ou créative dans le sens où elle *produit* des actions, des réactions, des paroles qui engendrent, à leur tour, des effets. Le fait d'accoler un adjectif au terme pensée, soit créative, soit créatrice, qui semblent des attributs banaux, introduit également l'idée que la pensée *s'opérationnalise à travers certaines modalités* ; l'accolement entre le sens véhiculé par le substantif pensée et les adjectifs créatrice et créative évoque d'emblée d'autres modalités, voire un possible équilibre ou chiasme entre « penser » et « faire » ou « agir ». Cela établit aussi une synergie entre pensée et action ; or, cette dernière passe par le corps ce qui relie pensée créatrice et pensée ou cognition incarnée, tout comme pensée créatrice est reliée à pensée intuitive et immédiate. Pour cerner la dimension créatrice de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible, il paraît important de déceler les subtilités ou les nuances entre créatrice et créative à travers l'univers sémantique auxquels ces adjectifs appartiennent.

➤ **Essai de définitions : nuances et complémentarités entre création/ créativité & créateur/ créatif.**

Dans un premier temps, il s'agit de démêler les fils entre création/créativité, pensée créatrice et rapports à la création, tout en dégageant *simultanément* certaines problématiques posées par la sémantique à l'appui d'auteurs qui ont abordé ces thèmes .

### **La création entre acte et production : un processus de pensée en marche.**

Le mot *création* tire son origine du latin *creare*, créer, désigne l'*acte* ou le fait de créer et se décline en plusieurs axes. Le mot *acte* suppose une *action* supportée par une *intention*, elle-même sous-tendue par une *motivation* qui soutient et nourrit l'effort de la volonté d'aller au terme de l'acte créateur, qui peut être bref dans la réalisation de l'œuvre ou s'inscrire sur un temps plus long.

Quand ce terme n'est pas utilisé pour désigner l'ordre humain, il s'agit alors d'un acte consistant à produire et à former un être ou une chose qui n'existait pas auparavant au sens de création organique, minérale par exemple. C'est l'acte de création au sens fort, c'est-à-dire *ex nihilo*. Sur le plan théologique, c'est l'acte par lequel Dieu a tiré du néant l'univers et les êtres vivants qui peuplent le monde, on parle de la Genèse ou Création du monde dans la *Bible*. Certains auteurs ont observé que cette acception théologique qui a provoqué le recul du terme *création* qui a disparu du champ de l'esthétique pendant longtemps : Passeron (1985) a souligné la chose : «*après une longue éclipse, le mot création réapparaît* » (p. 149)

Cependant, selon Moser (1994) malgré la levée de ce tabou, l'emploi du terme *création* demeure limité surtout dans le domaine scientifique : « *le scientifique contemporain préfère renoncer entièrement au terme «création», de crainte de voir son travail contaminé par des connotations théologiques, même si la figure du big bang qui s'y substitue occupe la même position structurale et revêt la même fonction fondatrice d'événement initial et instaurateur.* » (p. 10) Ces éléments permettent de comprendre ce qui a permis au terme *créativité* de remplacer celui de création.

Dans un sens plus philosophique ou métaphysique, on trouve l'idée de *Création continuée* chez Descartes, doctrine selon laquelle Dieu assure à tout moment l'existence des êtres et des choses qu'il a créés. Chez Bergson (1934), se dégage le thème de « *la création continue d'imprévisible nouveauté qui semble se poursuivre dans l'univers* » (p. 99). Bergson aborde ici la question du « *mouvant* » qui innove constamment et qu'il tient pour créateur. En effet, Bergson attribue au mouvant « *une création perpétuelle de possibilité et non pas seulement de réalité.* » (p. 13) Le mot création dont le sens paraît *a priori* très fort semble devoir être considéré dans son sens atténué ; il ne s'agit pas en

fait d'une création au sens absolu du terme, c'est-à-dire *ex nihilo*, mais plutôt d'un *processus de transformation*.

### **La création, tendance « actualisante » au sein d'un processus.**

Chez certains astronomes contemporains, la notion de *création* est en revanche présentée comme l'apparition constante de nouveaux éléments de matière qui expliquerait l'expansion de l'univers. En ce sens, le terme création est aussi synonyme de *croissance*, ce que l'on retrouve à la fois sur le plan physique et psychologique chez l'être humain. Bergson (1969) montre qu'elle s'inscrit dans la temporalité de la vie intérieure, la *durée*, qui transforme par son écoulement cette vie la faisant passer d'un état à un autre, insensiblement.

Il n'y a pas d'étoffe plus résistante ni plus substantielle. Car notre durée n'est pas un instant qui remplace un instant : il n'y aurait jamais que du présent, pas de prolongement du passé dans l'actuel, pas d'évolution, pas de durée concrète. La durée est le progrès continu du passé qui ronge l'avenir et qui gonfle en avançant. Du moment que le passé s'accroît sans cesse, indéfiniment aussi il se conserve.[...] En réalité le passé se conserve de lui-même, automatiquement. Tout entier, sans doute, il nous suit à tout instant : ce que nous avons senti, pensé, voulu depuis notre première enfance est là, penché sur le présent qui va s'y joindre, pressant contre la porte de la conscience qui voudrait le laisser dehors.[...] Notre passé se manifeste donc intégralement à nous par sa poussée et sous forme de tendance, quoique une faible part seulement en devienne représentation. (p. 44-45)

C'est en cela que la durée est créatrice ; le processus cumulatif qui intègre en continu le passé au présent et au devenir, dans une tendance '*actualisante*' de la mémoire, qui n'est pas figée dans un fichier, apporte un renouveau chez la personne. Il s'agit d'une évolutivité porteuse de nouveauté et même d'imprévisible selon Bergson qui poursuit ainsi sur cette question :

De cette survivance du passé résulte l'impossibilité pour une conscience de traverser deux fois le même état. Les circonstances ont beau être les mêmes, ce n'est plus sur la même personne qu'elles agissent, puisqu'elles la prennent à un nouveau moment de son histoire. Notre personnalité, qui se bâtit à chaque instant avec de l'expérience accumulée, change sans cesse.[...] Ainsi notre personnalité pousse, grandit, mûrit sans cesse. Chacun de ces moments est du nouveau qui s'ajoute à ce qui était auparavant. Allons plus loin : ce n'est pas seulement du nouveau mais de l'imprévisible. (p. 45)

Bergson associe donc création au sein de la *durée* et nouveauté ; l'auteur insiste fortement sur le caractère *inéluçtable* du renouveau de la psychologie de la personne, étant donnée la poussée qui se produit vers le devenir ; en effet, la personnalité est altérée par certains faits qui produisent des états psychiques correspondants. Si les

circonstances se reproduisent à l'identique, ces faits n'auront pas le même impact et n'aboutiront pas aux mêmes états, dans la mesure où la personne s'est déjà transformée au contact des faits primitifs. Bergson insiste aussi sur l'aspect *imprévisible* du processus de renouvellement de l'état psychologique au contact de la nouveauté :

Car prévoir consiste à projeter dans l'avenir ce qu'on a perçu dans le passé, ou à se représenter pour plus tard un nouvel assemblage, dans un autre ordre, des éléments déjà perçus. Mais ce qui n'a jamais été perçu, et ce qui est en même temps simple, est nécessairement imprévisible. Or, tel est le cas de chacun de nos états, envisagé comme un moment d'une histoire qui se déroule : il est simple, et il ne peut avoir été déjà perçu, puisqu'il concentre dans son indivisibilité tout le perçu avec, en plus, ce que le présent y ajoute. C'est un moment original d'une non moins originale histoire. (*Ibid.*, p. 45)

Bergson, dans ce passage indique nettement que le renouvellement des états de l'individu ne provient pas d'une projection de vécus du passé sur l'avenir, ni d'une recomposition différente de ces vécus. Ce qui n'a jamais été perçu ou ce avec quoi s'instaurait un rapport perceptif différent ne peut pas être anticipé et, c'est ensuite qu'il est possible de mesurer le processus créatif généré. C'est précisément le fait de ne rien prévoir, de ne pas anticiper qui favorise l'inattendu, l'imprévisible, nécessairement nouveau puisqu'il résulte de la rencontre *originale* de l'expérience accumulée avec l'état du présent ; il est donc impossible deux vivre deux fois le même état.

Pour bien illustrer son propos, Bergson s'appuie sur le processus à l'œuvre dans la création artistique en montrant que la production finale résulte de l'alchimie totalement imprévisible entre de multiples facteurs.

Le portrait achevé s'explique par la physionomie du modèle, par la nature de l'artiste, par les couleurs délayées sur la palette ; mais, même avec la connaissance de ce qui l'explique, personne, pas même l'artiste, n'eût pu prévoir exactement ce que serait le portrait, car le prédire eût été le produire avant qu'il fût produit, hypothèse absurde qui se détruit elle-même. (p. 45)

Les écrits sur la peinture de Paul Klee (1973) proposent, également une réflexion sur l'œuvre comme *genèse continuée* et comme *mouvement*. Ils invitent à suivre les chemins de l'œuvre, à souligner la dimension processuelle de la production artistique et littéraire en général. Il apparaît donc que la dimension créatrice de la pensée qu'elle soit littéraire, scientifique ou artistique s'exerce à travers le mouvement ou un processus qui n'est pas connu à l'avance, cette modalité de l'imprévisibilité apparaissant fondamentale. Ces constats témoignent donc que le processus créatif dépasse dans une certaine mesure l'esprit humain et la pensée habituelle.

Le mot création est également utilisé en parlant de ce qui résulte de l'exercice du *pouvoir* ou de la *potentialité* qu'a l'homme de produire quelque chose de nouveau, d'original, au terme d'un acte créateur. Entre la volonté de créer et la production, s'instaure un *écart* qui laisse place à un processus de création chez l'artiste, le savant, l'inventeur, le philosophe, le poète..., au sein duquel la dimension créatrice de la pensée se manifeste. Il paraît clair que la création est processus qui a du sens et qui produit du sens.

### **La synergie création/sens.**

Dans son ouvrage *Clair-obscur, essai sur la pensée créatrice*, Toulouse (2012) insiste sur le fait que,

la création est une notion encore opérante aujourd'hui pour rendre compte de ce qui anime tous ceux qui par leur travail, instaurent du sens : les artistes, les savants, les inventeurs de tous ordres, et à quelque degré que ce soit, car même dans des tâches qui peuvent paraître modestes l'énergie créatrice est à l'œuvre et fait d'ailleurs toute la différence. Sans elle pas de compétence et partant, pas d'intérêt au travail. (p. 12).

Toulouse établit un pont entre *création* et *production de sens*. L'usage qu'il fait du terme création témoigne de la profondeur portée par cette notion qui *anime* selon lui tous les créateurs qui instaurent du sens et qui, par conséquent, sont en quête de profondeur. Cette recherche de sens contribue à alimenter l'énergie créatrice support de motivation dans le processus de création. L'auteur insiste aussi sur l'idée que la synergie *création/sens* ne concerne pas seulement les artistes mais également les savants et inventeurs de tous ordres. Il précise encore que tous ces créateurs sont *animés* d'une *énergie créatrice, elle signe selon lui la compétence et l'intérêt, donc la motivation* ; Pour l'auteur, c'est ce travail dans lequel on s'engage tout entier qui fait la différence dans l'œuvre de création.

Cette remarque sur la question de l'engagement de tout l'être rappelle les conditions de l'expérience du *flow*, présentées par Csikszentmihalyi (2006) dans son ouvrage sur *La créativité, psychologie de la découverte et de l'invention*. Mais, ce qui m'importe ici est de mettre en relief avec l'auteur, que flux et créativité vont de pair et reposent sur le *plaisir* de découvrir et d'inventer. Cependant, du point de vue de l'auteur, fondé sur trente années d'études sur la vie et le travail des créateurs, la *créativité* est une notion *complexe* et un *phénomène systémique* :

la créativité résulte des interactions d'un système composé de trois éléments : une culture dotée de règles symboliques, une personne qui introduit une nouveauté dans ce domaine symbolique et des experts qui reconnaissent et valident l'innovation. Ils sont tous trois nécessaires pour que naisse une idée, une chose, une découverte créatrice. (p. 12)

L'auteur, qui appartient au champ de la psychologie positive, utilise le terme *créativité* et non celui de *création*, mais parle de *créateurs*. Sans doute doit-on alors envisager la *créativité* comme « *la faculté de créer attribuée à un sujet appelé à assumer le rôle de créateur* » (Moser, 1994, p. 7). Cela semble indiquer que le terme *créativité* s'est imposé dans ce champ alors que celui de *création* perdure en philosophie ou dans le domaine esthétique.

La réflexion de Csikszentmihalyi souligne aussi que la *créativité* engage plus que le fait qu'une personne possède un trait de personnalité créative. En effet, si l'originalité ou la valeur de ses pensées et de ses actions ne sont pas reconnues par des experts du domaine concerné et validées plus généralement par la société, cette créativité restera méconnue. L'auteur reconnaît que « *le terme de "créativité" pose d'ailleurs un problème dans la mesure où il couvre un champ trop vaste. Il se réfère à des entités très différentes ce qui est source de confusion* » (p. 29). De manière assez paradoxale, selon Csikszentmihalyi, la créativité avec un grand C repose sur la notoriété des œuvres produites mais leurs auteurs n'ont pas nécessairement fait preuve d'originalité. Ils ont surtout eu la chance de rencontrer un contexte socio-culturel favorable, d'être en symbiose avec l'état d'esprit du moment, alors que d'autres personnes, pourtant brillantes et réputées créatives, n'ont laissé aucune trace sauf dans leur entourage proche.

Csikszentmihalyi observe aussi combien le métissage culturel permet de nouvelles combinaisons d'idées qui génèrent de « *nouvelles façons de penser* », ce qui évoque les effets d'un syncrétisme ou d'un chiasme potentialisateur réalisé à partir de plusieurs pôles mis en tension ; selon l'auteur, c'est dans le brassage culturel que la créativité se manifeste davantage ; chaque individu peut alors repérer ses *différences* par rapport à d'autres modèles et, par son ouverture sur le monde, devient plus apte à saisir la nouveauté. Csikszentmihalyi insiste d'ailleurs sur le fait, qu'*a contrario*, certaines cultures plus fermées et conformistes ne favorisent pas la créativité.. Ainsi, l'auteur conclut implicitement que la créativité nécessite et procède à la fois d'*autres* modalités de pensée.

Cela conduit nous donc à passer en revue ces modalités et à questionner plus précisément le travail sous-terrain et ses étapes qui aboutit à la création qui englobe dans un même ensemble, acte, processus créatif et production.

### **2.2.2. Modalités de la dimension créatrice de la pensée et du processus créatif.**

#### **➤ La poiétique, ou l'étude de la création se faisant.**

Passeron (1985), dans une réflexion sur l'acte créateur lui-même et dans le contexte d'un développement de la « *créativité* » très en vogue au début des années 1970 définit la *création* comme une « *conduite productive* ». A travers cette expression une prise de recul semble s'instaurer pour analyser les pratiques, les actes ou les conditions nécessaires pour qu'on puisse parler de *création*. Du point de vue de Passeron, elle repose sur trois critères spécifiques :

- elle doit générer la production d'un objet singulier et original ou d'un prototype dont l'utilité n'apparaît pas d'emblée. Il ne s'agit donc pas d'un objet usuel et standard.
- Le processus de production doit faire subir à l'objet produit une « *mutation sémiotique* » qui lui fait dépasser son utilité technique pour devenir de surcroît une « *nourriture psychique* ». L'objet produit doit donc de mon point de vue nourrir, d'une certaine façon, le rêve ou l'imaginaire et se distancier alors du quotidien.
- C'est une production qui doit « *compromettre* » son auteur qui s'engage émotionnellement dans son action. Le créateur est donc altéré, mu et transformé *par* et durant le processus de création.

La poiétique, présentée ainsi par Passeron est une discipline récente même si, dès 1937, Valéry désignait par ce terme, l'étude des conditions de la génération d'une œuvre d'art. Elle tente d'examiner la relation entre l'homme et l'œuvre pendant l'élaboration de celle-ci. Elle n'étudie donc pas un fait, en tant que résultat mais, une

action pendant le temps de son effectuation. Elle porte, autant sur la création que sur les conditions qui lui sont favorables : de la psychologie de l'auteur à la nature des matériaux utilisés, en tenant compte des hasards ou des déterminations qui interviennent au cours de toute la dynamique.

Dans ce contexte, le *chemin parcouru* apparaît plus important que le résultat obtenu. En effet, selon Toulouse (*op. cit.*), « *la poïétique attache plus d'importance à l'intensité du processus créateur qu'au caractère novateur de son résultat* » (p. 37). Cela rejoint, d'ailleurs, la pensée sur l'art de Klee (1973) qui utilise souvent la métaphore du chemin, et souligne ainsi la primauté de la mise en forme sur la forme, de l'activité sur le résultat, et l'intérêt de l'étude de la genèse, de la découverte de la forme en devenir par le spectateur ou le lecteur :

J'aimerais souligner l'importance de ce principe en quelques mots : quelle que soit la nécessité, interne ou externe, dont il provient, le chemin qui mène à la forme a une importance supérieure au but, à l'aboutissement de cette voie. La voie est essentielle ; elle définit le caractère tantôt inachevé et tantôt complet de l'œuvre. La mise en forme détermine la forme ; elle lui est donc supérieure. La forme ne doit donc jamais et en aucun cas être considérée comme accomplissement, résultat, fin en soi ; mais comme genèse, devenir, être. La forme en tant que phénomène est un fantôme maléfique et dangereux. Bonne est la forme en tant que mouvement, action ; bonne est la forme créatrice. Mauvaise est la forme en tant que repos, aboutissement ; mauvaise est la forme subie, accomplie. Bonne est la mise en forme. La forme en soi est anéantissement, mort. La mise en forme est mouvement, action : elle est vie. (p. 169).

Dans ce passage, réapparaissent certaines caractéristiques de la pensée chinoise pour laquelle tout est mouvement de transformation perpétuelle dans un fondu enchaîné, où la forme est présente mais n'est pas une fin en soi, juste un état passager et mouvant dans le processus, mais, même l'écrire ainsi revient à figer les choses dans l'espace pendant que le flux du temps continue à s'écouler. La pensée créatrice pourrait donc être considérée comme un mouvement.

Une autre modalité encore peu connue de la dimension créatrice de la pensée se fait jour à travers le concept d'heuresthésie développé par Mignerot (2008, 2012) qui permet de comprendre certaines découvertes scientifiques ou l'œuvre de créateurs comme Mozart qui se déploient sur un fond de multimodalité sensorielle. Cette dimension plaide en faveur d'une sensibilité particulière qui vient teinter la pensée qui se donne d'une dimension créatrice mais également d'une dimension subjective et incarnée.



➤ **L'heuresthésie de la pensée.**

Selon Paty (1999), il existe de nombreuses façons de faire une découverte, laissant plus ou moins de place au hasard, à l'imaginaire des découvreurs, à leur tempérament, aux rencontres qu'ils font, à leur culture, à leur génie, voire leur folie. Paty (*Ibid.*), rapporte l'exemple d'Einstein et de Poincaré dans leur processus de création scientifique :

les idées scientifiques, dans l'élaboration des théories physiques et mathématiques, sont des "libres constructions de la pensée". Ils l'entendaient en ce sens qu'elles ne sont pas induites de manière logique et univoque, nécessaire et contraignante, des données de l'expérience, et qu'elles ne sont pas davantage inscrites dans une structure innée ou *a priori* de la pensée. C'est dans cet espace de liberté que l'idée de création, dans le travail scientifique qui mène à la découverte, fait son entrée. Poincaré et Einstein ont tous deux insisté de la manière la plus nette sur cet aspect qui était, à leur yeux, le caractère le plus important de l'activité de connaissance, et qui fut effectivement au centre de leurs épistémologies. (p. 241)

Ces deux chercheurs partageaient l'idée que la création qui en science mène à la découverte ne pouvait avoir lieu que dans un espace de liberté, sans contraintes qui obture la pensée. Pourtant les philosophes et les scientifiques eux-mêmes admettent seulement à mots couverts la part d'intuition qui préside à la découverte scientifique. Cependant, le cas du mathématicien Hadamard illustre aussi le processus de création scientifique. Hadamard (1945), résidant à New York, achevait son livre, *Essai sur la psychologie de l'invention dans le domaine des idées en mathématique et en physique*<sup>43</sup>. Dans cet ouvrage, il soutenait que les signes sont un soutien nécessaire de la pensée et que le système de signes le plus courant est le langage. Mais, il ajoutait que la pensée intérieure, inventive, utilise souvent d'autres systèmes de signes plus souples et moins normés que le langage habituel qui laissent davantage de liberté et de dynamisme à la pensée créatrice. Au moment de faire imprimer son livre, Hadamard reçut une lettre d'Einstein dans lequel celui-ci décrivait le caractère intime de son processus de création: « *les mots et le langage écrit ou parlé ne semblent pas jouer le moindre rôle dans le mécanisme de ma pensée.* »<sup>44</sup> La pensée novatrice, pour Einstein, semblait relever d'un imaginaire chaud et non verbal, le langage lui apparaissant comme une sorte

---

<sup>43</sup> J. Hadamard, *An Essay on the Psychology of Invention in the Mathematical Field*, Princeton, New Jersey, Princeton, University Press. (traduction française par Jacqueline Hadamard : *Essai sur la psychologie de l'invention dans le domaine mathématique*, Paris, Gauthier-Villars, 1975).

<sup>44</sup> Cité par Roman Jacobson, "Einstein et la science du langage", *Débat*, n° 20, mai 1982, p. 132

d'imaginaire refroidi car fixé et, donc figé sans aucune possibilité d'ouverture<sup>45</sup>. Ces éléments semblent plaider en faveur d'une synesthésie chez Einstein qui répond ainsi à un entretien avec le psychologue Max Wertheimer<sup>46</sup> qui l'interrogeait sur les événements concrets dans ses pensées ayant abouti à sa découverte sur la loi de la relativité : « *Durant toutes ces années, il y avait un sentiment de direction, d'aller droit vers quelque chose de concret. Il est très difficile, bien sûr, d'exprimer ce sentiment en mots. Mais je l'avais dans une sorte de survol, d'une certaine manière visuellement.* » (p. 184)

Mignerot (2008), psychologue et consultant indépendant, à l'origine du « Projet Synesthémie », s'intéresse aux synesthésies et à leur importance dans l'histoire de l'Art, des Sciences et de la Philosophie. L'auteur explore le rôle de la perception dans l'acquisition des connaissances et la créativité à travers le concept d'heuressthésie dans son *Essai sur la raison de tout*. Selon Mignerot, la recherche scientifique admet aujourd'hui que nous naîtrions tous synesthètes et que nous commencerions à découvrir le monde *via* un environnement sensoriel fait de sons, de couleurs, de sensations tactiles, de parfums mais aussi de plaisirs et de douleurs, d'émotions, en quelque sorte tous entremêlés. Mignerot précise que Merleau-Ponty(1945) supputait déjà que nos apprentissages, notre expérience du réel font « disparaître » ce vécu, le font passer à l'arrière plan de notre fonctionnement cognitif. Cependant, la multimodalité sensorielle resterait le premier niveau d'intégration du réel tout au long de la vie, qui se maintiendrait invisible pour la plupart d'entre nous et se manifesterait sous diverses formes pour les personnes synesthètes.

Mignerot fonde ses hypothèses sur les recherches de Dehaene (2014), qui cherche à comprendre le fonctionnement du cerveau sous l'angle statisticien. Nous ferions tous, en permanence, des calculs probabilistes multimodaux afin de comprendre le monde et nous y adapter à partir de notre expérience passée. Ce sont ces calculs qui seraient accessibles sans filtre à l'esprit du synesthète (synesthésie forte), et qui permettraient d'intégrer pertinemment au quotidien les informations provenant du réel (synesthésie faible). Mignerot (2012) a développé le concept novateur d'heuressthésie qui apporte des

---

<sup>45</sup> Cité par S. Speziali dans *Correspondance Einstein-Besso*, Hermann, 1972, p. 541

<sup>46</sup> Max Wertheimer *Productive Thinking*, New York, Harper and Bros, 1945, p. 184. Cité par Holton, *L'invention scientifique*, p. 440-441

éléments intéressants sur le rôle de certaines modalités sensorielles par rapport à la dimension créatrice de la pensée. L'heuressthésie est la possibilité d'accéder, par la perception et sans exercice d'un contrôle conscient ou volontaire, à une connaissance ou une compétence objectivable. Elle se produit donc quand la synesthésie ou conjugaison des sens enrichit la pensée.

En effet, Mignerot précise que :

Les synesthésies sont des perceptions pures, correspondant aux premiers niveaux de traitement de l'information issue du réel. N'étant pas interprétées par la conscience, elles informent de la nature objective du monde, non de ce qu'il doit être pour l'intérêt subjectif de l'individu. Les synesthésies sont des combinaisons involontaires et automatiques de modalités sensorielles différentes : voir les sons, goûter les mots, sentir le parfum de ce que l'on touche, penser en compositions d'images colorées etc... Portée par ces « perceptions augmentées », l'heuressthésie est la perméabilité de la conscience aux qualités topologiques matricielles et universelles des lois d'organisation du monde, qui se manifestent à l'esprit en couleurs, formes, textures, architectures, mouvements, dans un espace infini et sans faille, sans vacuité, sans limite. (*Ibid.*, p. 6)

Le concept d'heuressthésie introduit donc une réflexion nouvelle sur les processus de découverte et de création les plus incompréhensibles, qui donnent accès à des compétences et produisent des résultats parfois même à l'origine de découvertes majeures pour la communauté humaine comme pour les découvertes d'Einstein par exemple. Selon Mignerot, l'étude des phénomènes de synesthésie par rapport à la pensée et de l'intuition des heuressthètes donne à penser qu'il s'agit pour ces personnes de la manifestation consciente de processus perceptivo-cognitifs qui existeraient chez tous les individus mais plus discrets ou invisibles. Ce point de vue semble étayé par les dernières découvertes scientifiques sur l'intermodalité sensorielle (Lécuyer, 2014) et les études sur les capacités de calcul probabiliste du cerveau (Dehaene, 2014). Le développement de nouvelles facultés de la cognition comme l'abstraction, le langage ou même la subjectivité aurait fait passer à l'arrière-plan la multimodalité sensorielle qui resterait cependant présente chez l'humain comme un premier niveau d'intégration du réel. Nous avons d'ailleurs à ce sujet relevé certaines expériences en psychologie cognitive concernant les compétences précoces de l'enfant (Fantz, 1963 ; Baillargeon & al., 1985 ; Flavell, 1985) et son développement cognitif.

A l'âge adulte, selon Mignerot (*op. cit.*) ce serait le jeu de cette répression, complexe, plastique et différente d'une personne à l'autre, qui sous tendrait la variabilité des manifestations de la multisensorialité depuis une neutralisation totale, en passant par des

synesthésies du type « audition colorée » (Rosenthal, 2011) jusqu'à des manifestations heursthésiques fortes. Certains témoignages font penser que l'œuvre musicale de Mozart pourrait avoir été inspirée par ce type d'expérience sensorielle. Ainsi, Hocquard (1991), mentionne une lettre de Mozart qui montre que la pensée musicale de Mozart s'appuie sur ces modalités perceptivo-cognitives : « *Même s'il s'agit d'un long morceau, j'embrasse le tout dans mon esprit d'un seul coup d'œil, comme si je voyais un beau tableau ou un bel être humain : dans mon imagination je ne l'entends pas en ordre de succession, comme cela doit venir après, mais je saisis le tout pour ainsi dire d'un seul coup.* » (p 319). Ramachandran (2005) chercheur au Centre d'étude du cerveau de San Diego a aussi décrit dans son livre *Le cerveau, cet artiste*, comment les synesthésies aident à la créativité et à l'apprentissage en général.

Si les sciences cognitives adoptent un point de vue extérieur au sujet pour décrire la dimension créative/créatrice de la pensée, d'autres approches se placent du point de vue de la subjectivité pour traiter de processus de transformation et/ou de création de soi. En psychopédagogie de la perception, les processus créatifs et créateurs de la pensée sont fondés sur le primat de la perception corporéisée qui, à l'instar des phénomènes d'heursthésie engagent une intermodalité sensorielle.

➤ **La dimension créatrice de la pensée sur fond d'émergence perçue et de nouveauté en psychopédagogie de la perception.**

Le concept *du* Sensible fondé sur un champ théorique et pratique, renvoie à des modalités perceptives qui semblent présider à une dimension créatrice originale de la pensée à travers la nouveauté des phénomènes perçus et des processus qui émergent de l'expérience interne qu'un être humain peut faire au contact de sa subjectivité corporelle.

**Des nuances perceptives porteuses d'une dimension créatrice de sa pensée.**

Le terme Sensible, polysémique et large (Bois & Austry, 2007), renvoie donc avant tout à la perception. Cependant, la perception dont il est question diffère de celle des cinq sens extéroceptifs et du sens proprioceptif. Il s'agit en effet de la perception de nuances et tonalités qui animent l'intériorité corporelle. Le Sensible est considéré en

effet comme un « *septième sens* » (Bois, 2007, p. 61), quand le corps animé et unifié par une relation à une mouvance interne devient un véritable organe perceptif permettant à la personne qui vit l'expérience de se sentir *sujet sentant* et *sujet pensant* et d'éprouver les effets de l'expérience en temps réel.

Dans ce contexte, le Sensible est une modalité perceptive qui donne accès à des nuances :

Le Sensible est ce qui est sensible aux variations, c'est accéder à des nuances dans tous les domaines (ouïe, goût...) ce sont des nuances « à bas régime » que d'autres ne perçoivent pas. [...] Ces nuances sont invisibles, cela signifie qu'elles ne sont pas visibles pour autrui car ce sont des petites nuances où les mots ne peuvent pas dire ce qui se vit. (Bois, Littérature grise, mai 2013)

Ces informations internes subtiles renvoyées par résonance au sujet lui permettent de *s'apercevoir* au cœur de l'expérience (Berger, 2005, 2009 ; Bois, 2007 ; Bois & Austry, 2007...etc). Ce sont ces nuances que « *d'autres ne perçoivent pas* » qui sont singulières pour le sujet qui vit l'expérience ; elles sont donc porteuses de nouveauté, voire d'inédit complet ce qui induit une dimension créatrice. À partir des détails perçus, qui introduisent souvent un contraste par rapport aux idées *a priori*, s'élabore un processus de renouvellement des représentations, des manières de penser chez le sujet Sensible. Autrement dit, les nuances perceptives au sein de l'expérience du Sensible semblent colorer la pensée d'une dimension créatrice particulière.

Cette dimension *créatrice* de la pensée est vraiment celle d'un sujet, qui vit et éprouve l'expérience du Sensible et ses effets sur sa pensée au sein d'un processus de renouvellement en particulier de ses représentations (Bois, 2007, Florenson, 2010). Le sujet est donc acteur et *créateur* de ce qui advient à sa pensée au contact du Sensible.

### **Donation et émergence créatrice de la pensée au contact du Sensible.**

Nous avons mentionné plus haut que la pensée qui se donne est une pensée de l'immédiateté qui apparaît en amont de toute réflexion ou de toute pensée organisée par un raisonnement. Ce processus est en lui-même porteur de création car il étonne profondément le sujet qui vit cette expérience. D'abord, la pensée *se donne* directement et de manière intelligible à la conscience. L'expression « *donation de la pensée* » qui nous ramène au champ de la phénoménologie, indique que la pensée émerge, souvent

dans une certaine fulgurance qui étonne le sujet lui-même car, cette pensée est spontanée, c'est-à-dire qu'elle jaillit directement sans temps de réflexion. Ce jaillissement s'apparente alors à une sorte d'*Eurêka* dont les propos de Bois (2007) témoignent :

Lorsque je suspends ainsi ma réflexion et que je tourne toute mon attention dans mon intériorité mouvante, je sens que dans le lieu où ma conscience s'exerce, s'engage tout un 'processus de réciprocité' entre l'observateur et l'observé (l'observateur influençant l'événement et l'événement observé influençant à son tour l'observateur). C'est par cette nature de réciprocité que se délivre le processus de créativité, l'élan de l'émergence, la transmutation d'une tonalité corporelle en une pensée intelligible pour celui qui la capte. À cet instant, il y a un foisonnement d'*'Eurêka'*, de faits de connaissance qui m'apprend quelque chose de neuf à propos de mon expérience. (p. 36)

L'émergence de la pensée dans le contexte du Sensible signe sa dimension créatrice. Certaines conditions s'imposent pour qu'elle advienne ; la nécessité de réaliser une *époque* phénoménologique, d'orienter son attention en dedans de soi, d'établir enfin un rapport perceptif à soi qui évolue pendant l'expérience car le fait d'exercer sa conscience témoin sur les phénomènes vécus les influence et altère en même temps l'observateur. Cette réciprocité actuante par une attention large et non focalisée permet au sujet de se maintenir au contact des vécus expérimentiels et de saisir le processus de créativité. Bois (2007) mentionne un élan de l'émergence porté par le mouvement interne qui anime la matière corporelle. Cette animation attire l'attention du sujet sur des tonalités internes ; c'est ce qui assure la pleine présence du sujet simultanément sur le plan physique et psychique et permet la transmutation d'une tonalité corporelle en pensée intelligible. Cette pensée intérieure qui n'est pas encore à ce stade mise en mots, ni partagée, qui pourrait peut-être correspondre à un élargissement de la conscience, informe cependant déjà le sujet d'un sens profond par un vécu/perçu dans son intériorité corporelle. Ce processus permet ensuite le jaillissement décrit par Bois comme un « foisonnement d'*eurêka* » (2007) qui apporte de la nouveauté.

### **Des conditions d'émergence créatrice de sens.**

Cette pensée liée au Sensible est créatrice de sens comme l'a montré Berger (2009) ; Cette pensée créatrice/créative dépend de conditions spécifiques liées au Sensible, selon des modalités qui lui sont propres.

Bois (2007) mentionne un processus de création de sens qui se donne dans une émergence spontanée. Ce n'est pas un sens construit à partir de la réflexion volontaire du sujet dans la mesure où l'expérience du Sensible accorde le primat à la perception. En effet, au sein de l'expérience Sensible, des *faits de connaissances* apparaissent spontanément à la conscience du sujet. Cependant, si le fait de connaissance est création, au sens d'une donation spontanée au sein de l'expérience, comme le souligne Berger (2009),

Le fait de connaissance, surgissant sans réflexion, sans « travail », ne naît pas de rien pour autant ; s'il jaillit sans effort particulier dans le temps d'une expérience donnée, il est néanmoins le fruit d'un processus, d'une rencontre intérieure, d'une attitude attentionnelle qui, eux, ont demandé des efforts d'apprentissage préalables. Dans cette mesure au moins, il me semble important de souligner qu'un fait de connaissance se construit, même si ce n'est pas le sujet qui le construit : il se construit, au sens où il n'est pas donné à tout le monde à tout moment, qu'il y faut des conditions d'expérience particulières, un certain type de rapport à soi, à son corps et à l'expérience qui s'y joue, une certaine attitude intérieure (p. 160)

Selon l'auteure, le fait de connaissance résulte d'un processus souterrain et de conditions de *rapport à* favorables à l'émergence se produise qui proviennent d'un entraînement perceptif dans des cadres expérientiels spécifiés. Ce fait de connaissance est lié à la nouveauté.

### **Nouveauté, pré-réflexivité et intelligibilité de l'émergence la pensée au contact du Sensible.**

La nouveauté dont il est question dans un rapport perceptif à l'intériorité Sensible de son corps concerne souvent des nuances perceptives plus fines qui donnent accès progressivement par des tonalités corporelles à une profondeur de la pensée et, à un sens immanent, sur fond de silence mouvant. Bois & Austrey (2007) évoquent ce processus d'émergence :

Il (le sens) s'annonce d'abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. (p. 14)

La question de l'intelligibilité de la pensée qui se donne est soulignée dans ce passage et mérite d'être précisée. Ce terme renvoie à ce que l'on peut saisir aisément, sans effort et comprendre facilement. Comme le souligne Berger (2009) l'intelligibilité pour être saisie suppose une conscience vive de la part du sujet :

Le fait de connaissance qui surgit de l'expérience du Sensible, au contraire, se caractérise par la conscience aigüe qu'en a le sujet : je le répète, le fait de connaissance n'est pas le sens constitué par la sensation elle-même, mais l'information existentielle qui se formule à cette occasion dans l'esprit du sujet. (p. 59)

L'auteure insiste sur le fait que la connaissance ou la pensée qui se donne ne repose pas directement sur le vécu de la sensation pour elle-même mais en réalité sur son éprouvé par le sujet, le fait de connaissance véhicule en effet une information existentielle pour le sujet. C'est ce que Berger (*Ibid.*) nomme plus loin le « *vécu/compris* » de l'expérience (p. 60) qui nécessite un haut degré de présence du sujet.

La pensée qui se donne présente donc aussi une dimension créatrice par l'impact de l'étonnement produit chez les personnes qui perçoivent et saisissent ces informations au sein de l'immédiateté. Cet aspect autonome de la pensée très surprenant et riche, s'appuie sur les vécus de l'expérience. Il implique aussi le fait que pensée est « pré-réflexive », non pas au sens classique du terme qui signifie que cette pensée pourrait faire ensuite l'objet d'une réflexion élaborée, mais davantage pour signifier que « *son émergence n'est pas le résultat d'un processus de réflexion élaboré de la part du sujet.* » (Bois & Austry, 2007, p. 13) Le processus d'émergence de la pensée sur le mode « pré-réflexif » lui confère un caractère ouvert et imprévisible, favorable à la nouveauté ou à l'inédit. Et, c'est en cela qu'il y a création.

La nouveauté, livrée par la modalité perceptive, comme quelque chose de encore jamais perçu et donc d'inattendu, produit un contraste par rapport aux représentations antérieures du sujet. Il est d'ailleurs question de *paroxysme perceptif*, ce qui souligne l'effet de contraste, même si la nouveauté perçue par le sujet est très subtile, tenue se jouant en sourdine dans le silence sensoriel. Elle fait parfois l'effet au sujet d'une révélation et il ne lui est plus possible désormais de faire comme s'il l'ignorait ; en ce sens il y a un avant et un après, car une information nouvelle ancrée dans un vécu profond du corps vient fissurer les représentations. Dans cette perspective, on comprend qu'un processus de renouvellement de soi, voire même de création de soi puisse



s'opérer. Il nous semble possible d'établir un parallèle entre processus d'individuation tel que défini par Jung et renouvellement du moi de Bois (2006), bien que les modalités soient très différentes.

Nous nous intéresserons maintenant aux modalités incarnée et sensible de la pensée qui, s'additionnent à et contiennent à la fois comme support la dimension de donation immédiate et à la dimension créatrice de la pensée. Nous étudierons ces aspects d'un point de vue multiréférentiel en recherchant des points de complémentarité.

### **2.3. Les modalités incarnée et sensible de la pensée qui se donne.**

Outre des dimensions liées à l'immédiateté et à la création/créativité, la pensée qui se donne conjugue également un caractère incarné et une modalité sensible. On parle fréquemment de cognition située et/ou incarnée dans le champ des neurosciences et en psychologie. En philosophie, il est plutôt question de subjectivité incarnée, à travers la question du « corps propre » chez Merleau-Ponty (1964) ou du *Leib*, corps subjectif qui se distingue du *Körper* ou corps éduqué chez Husserl (1982).

Ainsi, le thème de l'incarnation de la pensée, s'il relève à l'origine de la théologie chrétienne et/ou de certaines philosophies de la *chair* et de la subjectivité, à travers par exemple la notion de corps propre ou de corps vivant et vécu concerne également les fondements biologiques de la connaissance à travers, par exemple, la théorie de l'*autopoïèse* et le concept d'*enaction* développés principalement par Varela (1993) qui postulait une *inscription corporelle de l'esprit*.

La pensée incarnée ou, plus largement, la cognition située et incarnée évoque également une *pensée en acte* ainsi qu'une mise du *corps en acte* pour reprendre le thème d'un colloque qui s'est déroulé au Collège de France sous l'égide de Berthoz et Andrieu (2009), depuis le geste juste réalisé par l'expert, dont le corps a intégré par l'expérience (Petit, 2009), un certain nombre d'éléments indispensables à l'exécution instantanée du geste ou du mouvement juste, à la pensée d'action ou en cours d'action.

La dimension incarnée de la pensée paraît également liée aux modalités de la conscience ; conscience perceptive, conscience de soi, à travers une conscience corporelle relevant de la proprioception mais également de l'intéroception ; ce qui procède d'une *aperception interne* selon Maine de Biran (2005) qui mentionne déjà l'intériorité d'un sujet au sens psychologique.

A travers *la naissance d'un sentiment de soi* (Vigarello, 2014, p. 4), les éléments précédents nous font toucher la modalité du sensible dans la pensée qui se donne dans une dimension intégrative de toutes les autres modalités. Damasio (1999, 2003) a montré le rôle des émotions et de l'empathie. Le champ de l'anthropologie des sens et celui des Sciences de l'Éducation prennent en compte cette dimension sensible de la pensée. Cette vision est également celle adoptée en psychopédagogie de la perception à travers la question du « *corps Sensible* » (Bois, 2007 ; Bois & Austray, 2007 ; Berger, 2009 ; Bourhis, 2012) « lieu » à la fois de connaissances à révéler, organe perceptif qui permet de saisir ces connaissances et caisse de résonance qui permet de les éprouver.

### **2.3.1. De la pensée incarnée à la subjectivité corporéifiée.**

Selon les disciplines la conception des rapports au corps varie, des expressions telles que cognition incarnée, pensée en acte ou encore pensée d'action le montrent. Nous nous pencherons donc pour commencer sur le vocabulaire pour approcher ce que peut recouvrir la pensée dans sa dimension incarnée sans prétendre à une quelconque exhaustivité. Puis, nous envisagerons la pensée incarnée d'un point de vue extérieur, en troisième personne, celui des neurosciences en montrant cependant que la théorie du « tout neuronal » qui a prévalu un temps (Changeux, 1983) se nuance d'autres points de vue. La sensibilité et le point de vue du sujet sont pris en considération, par exemple, à travers l'évaluation sur le plan cérébral de certaines expériences humaines vécues comme la méditation (Lutz & al., 2015). Ce n'est pas une remise en question de l'idée que l'esprit est un produit du cerveau. Cependant, cela suggère que les événements mentaux qui émergent des processus neuronaux peuvent à leur tour influencer les processus physiques qui les créent.

➤ **Quelques réflexions d'ordre sémantique concernant sur une dimension incarnée de la pensée.**

Le recours à l'étude du vocabulaire<sup>47</sup> paraît une nouvelle fois très utile et précieux pour bien sérier les choses à propos de la dimension incarnée de la pensée.

Ainsi une définition du CNRTL associe et distingue à la fois, de manière intéressante par rapport au sujet étudié, les deux termes *corporéité/corporalité*. Sur le plan philosophique, la corporéité/corporalité désigne *le caractère de ce qui est corporel, de ce qui a un corps humain, de ce qui est un corps matériel*. Les deux termes sont clairement employés l'un pour l'autre dans les exemples proposés. Cependant selon Fries (1965) la notion de *corporalité* englobe tout de l'homme et permet de dépasser le dualisme habituel corps/psychisme. De ce point de vue, *la pensée et les activités cognitives font parties du corps*. Ce terme inclut également la *subjectivité* du sujet humain. Dans cette perspective, la pensée incarnée renvoie à une pensée humaine qui habite l'homme et qui est conditionnée par son corps

En physiologie, corporéité/corporalité prend un sens particulier et désigne le *caractère de la perception visuelle qui permet l'impression de volume* avec pour Synonyme « *massivité* » (*Méd. Biol.* t. 1 1970). Ici, c'est davantage la notion d'épaisseur *via* le support du corps qui est mise en valeur. Cela paraît pouvoir donc constituer un substrat solide, concret et consistant pour la pensée. Les neurosciences cognitives ont largement étudié la perception visuelle qui apparaît prédominante dans la perception et qui comporte également une dimension subjective, en relation avec les expériences antérieures et les émotions générées. Cette question renvoie également au terme incarnation qui comporte un sens sacré et un sens profane dont découle selon Laronde (2014) un sentiment d'incarnation qui serait en lien avec un rapport au Sensible du corps. C'est le deuxième volet de cette notion qui nous intéresse par rapport à la question d'une dimension incarnée de la pensée et nous nous appuyons ici sur ce que Laronde en retient :

---

<sup>47</sup> Les références bibliographiques de cette section sont celles citées par les lexicographes du CNRTL, elles ne sont donc pas reprises dans ma bibliographie, sauf exception pour certains ouvrages que j'aurais utilisés par ailleurs.

Le sens profane du terme incarnation contient plusieurs orientations. Quelques mots pour nommer une orientation basique du sens de l'incarnation, sens qui implique la représentation concrète d'une notion abstraite. Il s'agit d'incarner une idée dans une forme concrète et ayant une réalité matérielle. Donner corps à une idée lui fait prendre forme dans une possibilité de réalisation. Dans la continuité du sens sacré, nous retrouvons la notion de quelque chose d'invisible ayant à se rendre visible, l'incarnation dépendant de la matérialisation. Sont définies encore deux idées supplémentaires : le fait d'incarner en soi-même une idée et le fait de représenter ou de personnifier une idée. (p. 26)

De cette définition découle la notion de subjectivité qui colore de l'identité d'un sujet et de sa manière de voir les choses l'incarnation d'une idée. Le terme subjectivité comporte au sens commun un sens connoté péjorativement désignant le « *fait d'être partial* ». Sur le plan intellectuel, le fait de reprocher sa subjectivité à quelqu'un équivaut à lui dire qu'il manque d'objectivité et se montre partisan, alors que la neutralité est requise sur le plan scientifique.

Cependant par rapport à une personne, le terme subjectivité désigne *l'appréciation, l'attitude qui résulte d'une perception de la réalité, d'un choix effectué en fonction de ses états de conscience*. Cet aspect met en évidence la singularité de chacun en fonction de son vécu et de son histoire qui est inévitablement *incorporée*.

Plus intéressante encore est la coloration prise par ce terme en philosophie. Par opposition au terme subjectivité, il s'agit de la *qualité (inconsciente ou intérieure) de ce qui appartient seulement au sujet pensant*. Selon Ricoeur (1950), « *L'approfondissement de la subjectivité depuis Descartes, Kant et Kierkegaard, impose une reconnaissance des notions primitives relatives à la conscience*. » (p. 185).

Cette subjectivité peut devenir incarnée selon certains philosophes comme chez Henry (2000) dans *Incarnation. Une philosophie de la chair*. La réflexion d'Henry est fondée sur la phénoménologie, science du phénomène qu'il définit comme « *ce qui se montre en venant dans la lumière* » (2000, p. 35). Cependant, l'objet de la phénoménologie n'est pas tant ce qui apparaît, telle chose ou tel phénomène particulier, que l'acte même d'apparaître, c'est-à-dire, pour Henry, un *processus de dévoilement* qui vient de l'intérieur, de la *subjectivité incarnée*. Cela conduit Henry à renverser la phénoménologie de Husserl qui se réfère aux phénomènes d'apparaître du monde, c'est-à-dire à l'extériorité. Henry oppose à cette conception de la phénoménalité une phénoménologie radicale de la vie.

Nous observons à ce niveau la convergence du paradigme du Sensible, élaboré par Bois depuis les années 2000, avec la phénoménologie de la chair, envisagée par Henry. Cet auteur définit la vie d'un point de vue phénoménologique comme étant ce qui possède la faculté et le pouvoir de « *se sentir et de s'éprouver soi-même en tout point de son être* ». Pour lui, la vie, essentiellement force et affect, est, par nature, invisible, et consiste en une pure épreuve de soi qui oscille en permanence entre souffrance et joie. La pensée n'est pour cet auteur qu'un mode d'expression de la vie, car ce n'est pas la pensée qui nous donne accès à la vie, mais c'est la vie qui permet à la pensée d'accéder à soi (Henry, 2000).

Chez Maine de Biran (2005), la notion de subjectivité était synonyme d'aperception interne immédiate ou de tact intérieur, qui relève d'une perception corporelle interne. Peut-être s'agit-il d'un sentiment organique lié à l'intéroception ? Damasio (1999) a mentionné cet aspect dans la constitution du sentiment de soi. L'historien du corps, Vigarello (2014) en fait également état, montrant que les états et vécus intérieurs contactés par un sens interne sont pris en compte dans l'apparition du sujet, en tant qu'être individuel aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, ce qui d'une certaine façon introduit un glissement sémantique du terme *sujet*, considéré avant 1789 comme une personne assujettie au bon vouloir et au pouvoir d'un roi, qui en France était roi de « droit divin », monarque absolu. Une question plus existentielle rejoint la thématique de la dimension subjective de la pensée à travers la notion d'incarnation de la pensée. Que pouvons nous comprendre par là ?

➤ **Sensibilité et dimension incarnée de la pensée : le point de vue de la neurophysiologie.**

L'existence d'un sixième sens est évoquée depuis l'antiquité par un certain nombre d'auteurs dont Aristote qui parle d'un sens commun ou *Koiné aesthesis* qui permet de percevoir globalement par tout le corps sans que ce sens se réfère particulièrement à une compétence précise. Au XIX<sup>e</sup> siècle, le philosophe Maine de Biran s'appuie, en revanche, sur *l'aperception immédiate* ou tact intérieur qui le renseigne sur des états organiques internes.

Sur le plan physiologique et neuronal, Sherrington à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle a mis en évidence la proprioception, étudiée en France par Roll (1993) ou en Allemagne par

Schleip (2003) en relation avec un tissu conjonctif partout présent dans l'organisme, le fascia, fine membrane qui s'étend de la périphérie vers la profondeur et de la tête aux pieds. La proprioception informe sur la position des différents segments du corps dans l'espace et sur le mouvement.

Holley (2015), dans *Le Sixième sens : une enquête neurophysiologique*, aborde également la description de l'intéroception. Pour cet auteur, les informations délivrées en permanence ne sont pas traitées dans les profondeurs du cerveau, mais dans le cortex, comme les cinq sens traditionnels, là où siègent aussi les fonctions supérieures de la cognition comme la mémoire, le langage, l'attribution d'un sens à ce que nous vivons. Pour cet auteur, il existe une structure cérébrale clé de la sensibilité interne constituée par l'insula, un lobe polyvalent et souvent ignoré, par rapport aux lobes frontaux, pariétaux, occipitaux et temporaux. Il s'étend aux alentours de la scissure de Sylvius, niché dans le renforcement séparant le lobe temporal du lobe frontal postérieur. Anatomiquement, fonctionnellement, rien ne semble donc distinguer ce sixième sens des cinq autres : mais avec les recherches des neurosciences, la division spontanée que nous effectuons entre ce qui vient du dehors et ce qui vient de l'intérieur de notre corps est bouleversée. Holley formule donc l'hypothèse d'un sixième sens qu'il n'hésite pas à articuler à d'autres grands modèles. En effet, cette sensibilité interne contribuerait par exemple aux prises de conscience et de décision, en cohérence respectivement avec *la théorie de l'espace de travail neuronal conscient* présentée par Dehaene et Changeux (2005), mais également avec celle des *marqueurs somatiques* de Damasio (2003).

- Les débats en neurosciences et philosophie.

Dans les années 1980, les débats entre neurosciences, philosophie et/ou psychologie sont assez vifs. Ainsi, Changeux (1983) a jeté un pavé dans la mare en bousculant les théories des psychiatres et des psychanalystes qui prévalaient depuis les années 1970 fondées uniquement sur la parole, coupées des bases physiologiques étudiées en médecine. Les Lacaniens, surtout refusent l'idée que le psychisme s'enracine dans le cerveau biologique. Après une vingtaine d'années de découvertes fondamentales sur le fonctionnement du cerveau, Changeux les compare à la reconnaissance du rôle de l'ADN pour la biologie moléculaire. Ce neurobiologiste met ainsi en évidence que le psychisme possède une anatomie et une biologie. La masse gélatineuse du cerveau est constituée de dizaines de milliards de cellules nerveuses, les neurones, qui établissent

entre elles de grandes quantités de connexions, les synapses et qui véhiculent des impulsions électriques et des substances chimiques, les neurotransmetteurs. Chaque neurone possède son individualité, mais participe à des opérations qui mobilisent d'autres neurones dans d'autres zones du cerveau. Chaque aire correspond à une fonction différente que les technologies d'imagerie médicale - scanner, microscope électronique, caméra à positrons- ont permis de repérer et même d'observer dans leur fonctionnement. Connaître le câblage et comprendre comment les éléments s'articulent entre eux ont été les premières étapes des travaux de Changeux. Après avoir démontré que l'activité mentale pouvait se résumer à des propriétés physico-chimiques, ce chercheur a établi des relations entre ces nouvelles connaissances et des comportements précis ; par exemple, le fonctionnement du cerveau quand une personne éprouve une douleur, ressent du plaisir, analyse un problème, parle, agit, pense. Cependant, ses recherches ont été très mal accueillies dans le monde de la psychologie, même si l'auteur précise dans sa conclusion qu'il est possible de décrire un même événement de plusieurs points de vue, celui du neurobiologiste comme celui du psychologue. La critique la plus importante repose sur la réduction de l'homme à un ensemble de mécanismes. Changeux compare, en effet, à plusieurs reprises le fonctionnement du cerveau à celui d'un ordinateur et sa théorie défend un point de vue matérialiste en rejetant toute métaphysique. Son intention de combattre les croyances qui se posent comme substituts à la connaissance scientifique. Ses contradicteurs, et, parmi eux, le philosophe Ricœur , dans leur dialogue *Ce qui nous fait penser* (1998) - déplorent son naturalisme et sa naïveté philosophique.

Le débat porte en effet sur une vision extérieure du cerveau, de la connaissance et de la pensée qui doivent être étudiés en dehors de toute subjectivité selon Changeux alors que pour Ricoeur la subjectivité se situe sur un autre plan et fait qu'on ne peut réduire l'esprit à son substrat biologique ce qui paraît très restrictif.

Ricoeur fonde sa réflexion philosophique sur le mouvement naturel de l'esprit humain qui tente de recouvrer sa puissance d'agir, de penser, de sentir, en quelque sorte enfouie, perdue, dans les savoirs, les pratiques, les sentiments qui l'extériorisent par rapport à lui-même. Il s'appuie sur la phénoménologie de Husserl qui porte l'ambition d'aller aux choses mêmes à travers leur mode d'apparaître et met l'accent sur la dimension intentionnelle de la conscience, toujours « *conscience de* ». Ricoeur colore sa

réflexion d'une dimension herméneutique qui insiste sur la pluralité des interprétations liées à l'expérience humaine. De ce point de vue, toute position philosophique repose inévitablement sur des présuppositions qui doivent être rendues explicites.

Changeux soulève plutôt la question du corps et de l'esprit ou du moins de la pensée et du cerveau sous l'angle du factuel (ce qui est) et du normatif (ce qui doit être), autrement dit, de la nature et de la règle. Changeux retrace ses travaux depuis la compréhension biomoléculaire qui a abouti à l'idée de commutateurs chimiques (neuro transmetteurs) permettant souplesse de fonctionnement et adaptabilité mais aussi auto-organisation (transformations épigénétiques) jusqu'au connexionnisme qui étudie comment un certain nombre d'éléments interconnectés peuvent s'auto-organiser pour mettre en œuvre une fonction.

Il est donc clair que les deux discours philosophique et neuroscientifique se situent dans des perspectives hétérogènes et à deux niveaux différents. Le discours de Ricoeur se situe du point de vue de la subjectivité, de l'appartenance (je parle de mon corps), il relève du vécu de l'expérience. Dans le second cas du discours de Changeux, il est question de l'avoir sans relation à un vécu (j'apprends que j'ai un cerveau, des neurones). Le pont entre ces deux points de vue supposerait de faire aussi l'expérience de mon cerveau en tant que moi agissant, c'est-à-dire de créer un lien avec les sciences de l'intériorité comme la phénoménologique (être un corps) et le point de vue extérieur de la science comme celui de Changeux. Autrement dit, les connaissances que je possède sur le cerveau peuvent-elles être développées, enrichies par la pratique du corps ? Cela revient à associer les deux dimensions de la Vie, celle vue par les biologistes et celle, considérée comme « étant », la vie du sujet qui s'aperçoit dans l'expérience. L'écart entre ces deux points de vue introduit une question capitale au regard de notre thématique de recherche : et, si le fait de se relier à soi, sur la base d'un sentiment de soi, en s'apercevant au cœur de l'expérience induisait d'autres modalités de la pensée ?

Le débat entre Ricœur et Changeux (1998) soulève vraiment la question du positionnement et donc des points de vue adoptés selon les approches pour étudier une thématique. Ainsi, pour comprendre le fonctionnement du sujet et la construction de sa connaissance, il semble nécessaire de croiser les approches (scientifique, phénoménologique, pragmatique, spirituelle).



Changeux (2002) dans *L'homme de vérité* fait le point sur les neurosciences qu'il a contribuées à développer et insiste sur la notion d'une « architecture neuronale ». Deux notions essentielles se dégagent pour comprendre les modalités de développement et d'organisation du cerveau : la *plasticité* neuronale et le *modèle épigénétique*.

La plasticité neuronale concerne la capacité du cerveau à changer de propriétés en fonction de son état d'activité, c'est l'une de ses caractéristiques qui lui confère une flexibilité fonctionnelle, une capacité de stockage et d'auto-organisation. Le cerveau est donc le siège d'une importante activité spontanée mais, elle ne suffit pas à son développement et à son fonctionnement. Il doit également être ouvert au monde extérieur avec lequel il échange énergie et information. De ce fait la rencontre avec l'environnement physique et humain contribue à modeler le cerveau et à lui conférer sa singularité et sa spécificité. Changeux insiste sur le fait que, même dans le cas d'un patrimoine génétique identique (jumeaux homozygotes), les connexions synaptiques et l'organisation neuronale diffèrent d'un individu à l'autre, car leurs expériences différentes ont modulé différemment leur plasticité cérébrale. La plasticité s'accompagne donc de *variabilité*, ce qui rompt avec la vision déterministe de l'organisme sous le contrôle des gènes.

Changeux parle aussi d'une « *créativité des processus cognitifs cérébraux* » (p. 95). La formation du cerveau échappe au contrôle absolu des gènes (*Ibid.*, p. 179). Il s'agit d'un « processus évolutif épigénétique avec variation aléatoire et sélection pendant le développement embryonnaire et après la naissance » (*Ibid.*, p. 179). Selon Changeux, la durée très longue du développement du cerveau après la naissance est un critère de son humanisation qui permet non seulement l'acquisition des connaissances mais leur mise à l'épreuve. 50 % des synapses sont formées après la naissance et dans le cerveau du bébé deux millions de synapses se forment par minute. Ces chiffres soulignent les *potentialités de développement* possibles et toute la subtilité qui peut entrer dans la construction de l'individualité psychocorporelle. C'est ce que certaines recherches en neurosciences sur la méditation cherchent à démontrer.

- Méditation et plasticité neuronale : quand penser autrement transforme le corps.

D'autres recherches, comme celles de Ricard, Lutz & Davidson (2015) mettent en lumière certains aspects de la plasticité neuronale et leur impact sur l'organisme à

travers l'étude des effets de la méditation. La méditation est une autre façon de penser et, il semble à partir des études réalisées par plusieurs équipes scientifiques au sein de centres hospitalo-universitaires, principalement aux Etats-Unis, que cette pratique de l'esprit produit de véritables transformations dans le corps. En effet, récemment, grâce aux techniques d'exploration fonctionnelle du cerveau, les chercheurs ont mis des « images » sur cette expérience intérieure restée inaccessible car invisible.

Ces nouvelles recherches ne renient pas l'existence de l'esprit mais au contraire lui donnent corps et laissent entrevoir une réalité qui va obliger à repenser la place de l'expérience subjective dans la science. Pour rendre compte de ces phénomènes psychocorporels, il est nécessaire d'accepter que l'esprit et le cerveau ne sont pas identiques; il faut distinguer structure et fonction ce que suggère l'idée que l'esprit est un produit du cerveau.

Ricard, Lutz & Davidson rapportent que

pendant près de 15 ans, plus de 100 méditants bouddhistes- moines et laïques, orientaux et occidentaux, hommes et femmes- et de nombreux débutants ont participé à des recherches sur la méditation dans une vingtaine d'universités dont celle du Wisconsin à Madison, aux Etats-Unis. Lors d'études d'imagerie, on a comparé l'activité cérébrale de méditants experts et novices. On a ainsi découvert de premiers éléments expliquant les multiples bénéfices cognitifs et émotionnels que peut apporter cette pratique. (p. 23)

Les auteurs précisent que les objectifs de la méditation sont proches de ceux de la psychologie clinique et de la psychiatrie et trouvent des applications dans le domaine de la médecine préventive (douleur et dépression) et l'éducation (attention, sentiment de bien-être général). Ils insistent aussi sur le fait que :

La découverte des bienfaits de la méditation coïncide avec des résultats récents sur la plasticité du cerveau adulte, qui peut-être profondément modifié par l'expérience vécue. Ainsi, chez un violoniste, une région cérébrale qui contrôle les mouvements des doigts s'agrandit progressivement à mesure qu'il apprend à jouer de son instrument. Un processus similaire semble se produire lors de la méditation. Le pratiquant régule ses états mentaux pour parvenir à une forme d'enrichissement intérieur, ce qui modifie le fonctionnement et la structure du cerveau. La méditation semble même susceptible d'augmenter la connectivité des circuits cérébraux et de produire des effets bénéfiques non seulement sur l'esprit et le cerveau , mais aussi sur l'ensemble du corps. (p. 23-24)

Ricard, Lutz & Davidson (*Ibid*) répertorient trois pratiques assez communes de la méditation développées par le bouddhisme et pratiquées aujourd'hui dans le cadre de programmes laïques dans des hôpitaux et écoles du monde entier. Le premier type de méditation vise à centrer l'esprit sur le moment présent pour développer sa vigilance, il

s'agit d'une méditation par attention focalisée. La deuxième forme très répandue est la méditation de pleine conscience ou de surveillance ouverte. Celle dont nous parlerons en psychopédagogie de la perception appartient à cette catégorie mais est nommée introspection sensorielle ou méditation de pleine présence car elle repose sur le développement et l'éprouvé de perceptions inédites dans l'intériorité profonde du corps ce qui assure un équilibre et une simultanéité de l'activité somato-psychique. Dans cette deuxième forme de méditation, on développe une conscience plus neutre des émotions, des pensées et des sensations pour éviter qu'elles ne deviennent incontrôlables et difficiles à vivre psychiquement, sans se concentrer sur quelque chose en particulier. La troisième catégorie réduit la tendance à être centré sur soi et développe la compassion et l'altruisme.

Les auteurs se sont intéressés dans le cas de la méditation de pleine conscience à la mobilisation de l'attention à travers le phénomène de « clignement attentionnel » :

Dans ce type d'expérience, les sujets doivent détecter deux nombres qui se succèdent rapidement sur un écran parmi une suite de lettres. Si le second nombre apparaît environ 300 millisecondes après le premier, il leur échappe souvent, un phénomène nommé clignement attentionnel. En revanche, s'il est présenté après 600 millisecondes, il est détecté sans difficulté. Le clignement attentionnel reflète les limites de la capacité du cerveau à traiter deux stimulus rapprochés. Lorsqu'une partie trop importante de l'attention est consacrée au traitement du premier nombre, le second n'est toujours pas détecté. Nous avons émis l'hypothèse que l'entraînement à la méditation de pleine conscience réduit la propension à « rester collé » au premier nombre. Cette pratique développe une forme de conscience sensorielle non réactive qui devrait réduire le clignement attentionnel. (p. 26)

Nous relevons avec intérêt l'apparition d'une conscience sensorielle comme dans l'introspection sensorielle en psychopédagogie de la perception. D'autre part, la question du seuil de perception qui est repoussé par le développement d'une modalité attentionnelle plus large constitue aussi une thématique commune. Elle est également questionnée sous l'angle de la transduction neuronale et du rapport du corps vivant au présent dans le courant de l'émergiologie représenté par Andrieu et son équipe.

Andrieu & Burel (2014) dans un article intitulé « La communication directe du corps vivant. Une émergiologie en première personne » développent des points de vue intéressants sur le rapport au corps. Selon ces auteurs, la communication du corps vivant est directe : « *Le vivant participe au présent, à la présence du monde dans le corps, tandis que le vécu est un participe passé, au passé du vivant, le temps que le système*

*nerveux transmette à la conscience qui la sensation, qui l'image. Du vivant émergent des sensibles dont le sujet n'a pas toujours élaboré la signification, renouvelant ainsi la sensibilité.* » (Andrieu & Burel, 2014, p. 49) Les vécus du corps vivant participent à constituer une sensibilité en amont de ce que la pensée du sujet pourrait élaborer. C'est donc ici la notion de seuil subliminal de la perception au niveau physiologique qui est étudiée. Les auteurs questionnent ce qui se joue dans la micro temporalité de 450 ms durant lesquelles les voies nerveuses assurent une transduction des sensations organisées par la perception à la conscience.

Les neurosciences s'intéressent également aux modalités de la perception qui sont variées et permettent une mise en relation du monde et de l'intériorité. Nous retrouvons à ce sujet la question des rapports perçus entre l'esprit et le corps à travers la sensibilité organique essentiellement.

- Sensations organiques et sentiment de soi.

L'intéroception qui implique une sensibilité organique dans l'intériorité du corps est également considérée comme un sixième sens. Selon Roll & Roll (1993), un ensemble de mécanismes neurophysiologiques contribuent à la formation de la subjectivité corporéisée ou corporalité : « *cette véritable vision intérieure à qui l'on doit souvent l'émergence, souvent silencieuse mais très prégnante à la fois de la conscience de soi, de la corporalité propre à chacun.* » (p. 75) Il s'agit donc d'un premier niveau de pensée fondé sur une relation aux états internes du corps que Damasio considère comme des états d'arrière plan.

Pour Damasio (2000) les états organiques internes sont à l'origine d'un sentiment de soi. Ce changement permanent d'états « *signalés en permanence au cerveau, constitue la toile de fond de l'esprit, plus spécifiquement le fondement de l'identité évanescence que nous désignons sous le terme de Soi.* » (p. 39) Pour ce neurologue, les fluctuations du sentiment de soi reposent sur une structure biologique préconsciente, le proto-Soi constitué « *d'un ensemble de structures neuronales qui servent de support à la représentation des états du corps et, ce faisant, fournissent les racines du soi.* » (Ibid., p.159) Il se situe sous le seuil de conscience. La conscience apparaît ensuite avec l'émergence d'une *conscience -noyau* « *processus qui consiste à réaliser une configuration neuronale et mentale rassemblant, presque au même instant, la*

*configuration de l'objet, la configuration de l'organisme et , et la configuration de la relation entre les deux. »* (p. 198) C'est l'association entre conscience-noyau et ce que Damasio désigne de l'expression « structures de second ordre » qui correspondent aux objets ou événements rencontrés par le sujet qui viennent modifier les cartes neuronales du *proto-Soi* et les actualiser en permanence. Puis, une conscience plus étendue se constitue, elle prend en compte le passé et l'avenir, et se manifeste comme un *Soi-autobiographique* qui correspond à « *l'archivage organisé des expériences passées* » (p. 200) de l'individu. Ce niveau de conscience qui constitue une sorte de référentiel interne permet de replacer les expériences du présent en contexte. Selon Damasio, les acquis culturels impactent fortement la conscience-étendue entrevue comme une fonction mentale très créatrice.

Selon Damasio (2000), la notion de sentiment de soi est liée avec la constitution de la conscience à la possibilité de ressentir une émotion ou un sentiment par l'intermédiaire de tout l'organisme. Ce chercheur met en relation trois niveaux de phénomènes: émotion, ressenti de l'émotion et conscience du ressenti de l'émotion et précise leurs interactions. L'émotion est précisée comme étant « *une modification de l'état de l'organisme* » ; le ressenti de cette émotion est présenté comme « *la représentation de cette modification transitoire de l'organisme sous forme de configurations neuronales et des images induites par ces dernières.* »(p. 282). La conscience du ressenti de l'émotion qui constitue le sentiment de soi survient quand ces images deviennent conscientes à travers l'acte de connaître.

La théorie de Johnson chercheur en linguistique cognitive présente un point de vue original en neurosciences à travers l'idée que la pensée incarne les vécus du corps.

➤ **La théorie de Johnson que la pensée incarne les vécus du corps : un point de vue de la linguistique cognitive.**

Dans le champ des neurosciences, le point de vue développé par Johnson (1990) spécialiste de linguistique cognitive, nous semble justement original à cet égard car, dans son ouvrage *The Body in the Mind*, cet auteur avance que *le corps humain doit être pris en compte dans toute théorie de la signification ou de la raison*. Cette hypothèse semble plaider en faveur du fait que le corps et l'expérience quotidienne du corps à travers les gestes, les actions influencent ou s'inscrivent dans les structures cognitives et

dans la pensée. Trois mots-clés dans cette étude sont mis en exergue : corps, compréhension et expérience :

In this book, then, the term "body" is used as a generic term for the embodied origins of imaginative structures of understanding, such as image schemata and their metaphorical elaborations. An alternative way to state my project is to say that, contrary to Objectivism, I focus on the indispensability of embodied human understanding for meaning and rationality.(p. xv)

By contrast [to its Objectivist account], experience involves everything that makes us human- our bodily, social, linguistic, and intellectual being combined in complex interactions that make up our understanding of our world. (p. xvi)

La théorie de Johnson repose sur l'existence de certains « patterns » d'inférence entre corps et intellect que l'auteur nomme des « *images schémas* ». Selon Johnson, ces images schémas, qui vont plus loin que les images mentales, procèdent des manières dont les structures corporelles de notre expérience interviennent dans les domaines abstraits de l'intellection. Ainsi, de son point de vue, les mouvements du corps, la manipulation d'objets, impliquent des patterns récurrents qui organisent notre expérience et la rendent intelligible. Ces images schémas ont la structure d'une image, et émergent comme des formes structurées de notre expérience. Ensuite, leur projection métaphorique sur des domaines plus abstraits de notre expérience en permet la compréhension. Selon Johnson, ces images schémas sont analogiques et possèdent un caractère figuratif en tant que structure de l'imagination incarnée qui diffère de ce que l'on range sous le terme d'imagination habituellement. Johnson propose une définition qui expose en même temps sa théorie d'une inscription du corps inférant dans le fonctionnement de l'esprit :

a basic image-schematic capacity for ordering our experience ; it is not merely a wild, non-rule-governed faculty for fantasy and creativity. My central purpose is to develop a constructive theory of imagination and understanding that emphasizes our embodiment as the key to dealing adequately with meaning and reason (p. xxi)

Johnson adopte une approche phénoménologique empirique, pour tenter ce qu'il nomme une « *géographie de l'expérience humaine* ». Pour lui, les images schémas ne se limitent pas à la modalité visuelle mais intègrent des composantes kinesthétiques, et de ce fait on peut leur appliquer des opérations mentales analogues aux opérations spatiales comme la rotation par exemple. Johnson précise ensuite sa définition d'image schéma en insistant sur son caractère dynamique et structurant de l'expérience corporelle et des perceptions associées :

A schema consists of a small number of parts and relations, by virtue of which it can structure indefinitely many perceptions, images, and events. In sum, image schemata

operate at a level of mental organization that falls between abstract propositional structures, on the one side, and particular concrete images, on the other. The view I am proposing is this : in order for us to have meaningful, connected experiences that we can comprehend and reason about, there must be pattern and order to our actions, perceptions, and conceptions. A schema is a recurrent pattern, shape, and regularity in, or of, these ongoing ordering activities. These patterns emerge as meaningful structures for us chiefly at the level of our bodily movements through space, our manipulation of objects, and our perceptual interactions. (p. 29)

Ces images schémas ou ces schèmes apparaissent donc comme les structures sous-jacentes d'une activité d'organisation de notre expérience et possèdent une propriété intéressante ; ils sont en effet flexibles et seront donc mobilisés différemment selon les contextes. Cette structuration reposant sur une dynamique au sein de l'expérience est donc adaptable en fonction des conditions qui se présentent. Nous retrouvons là des éléments évoqués précédemment à propos de modalités apparaissant sans détour dans la pensée chinoise. A la lumière de ces éléments et, cela oriente déjà notre réflexion pour l'analyse interprétative de nos données, il est donc intéressant de soulever la question d'une pensée qui incarne les vécus du corps.

➤ **La théorie de l'enaction , la cognition comme action incarnée : le point de vue de la neurophénoménologie.**

Varela, à la différence de Johnson plaide plutôt pour une inscription corporelle de l'esprit passant par l'action. Varela (1993) considère, en effet, que le concept de corporéité englobe toute la sphère cognitive : « *la corporéité, telle que nous l'entendons à la suite de Merleau-Ponty, englobe à la fois le corps en tant que structure vécue, expérientielle, et le corps en tant que contexte ou milieu des mécanismes cognitifs.* » (p. 318)

Varela chercheur en neurobiologie et sciences cognitives a croisé ses travaux avec l'approche phénoménologique et la pratique de la méditation bouddhique. Son projet, développé avec Thompson, de développer une approche « neurophénoménologique » de la conscience a débouché sur la conception « enactive » de la cognition qui prône un retour, sans l'y réduire cependant, à ses origines biologiques.

### **L'autopoïèse aux racines de la connaissance.**

Le concept d'autopoïèse a été élaboré par Varela et le neurobiologiste Maturana dans les années 1970. Dans son ouvrage *Autonomie et connaissance*, Varela (1989 b) le présente comme un système qui, à la fois, possède la capacité à maintenir constamment non seulement l'homéostasie des éléments qui le constituent, mais en plus la capacité à s'auto-engendrer pour s'adapter aux variations du milieu ambiant. Ainsi selon Varela,

un système autopoïétique est organisé comme un réseau de processus de production de composants qui (a) régénèrent continuellement par leurs transformations et leurs interactions le réseau qui les a produits, et qui (b) constituent le système en tant qu'unité concrète dans l'espace où il existe, en spécifiant le domaine topologique où il se réalise comme réseau. » (p. 45)

Dans le cadre conceptuel de l'autopoïèse de l'organisme vivant, la cognition relève de l'acte de « faire-émerger » à partir d'un monde constitué du « couplage opérationnel » entre l'organisme, l'unité autopoïétique et son environnement grâce à la capacité d'autorégulation de l'organisme et d'adaptation à son environnement. Dans ce couplage opérationnel, les processus sensoriels et moteurs, la perception et l'action apparaissent associés. La perception équivaut à une *action* guidée vers son but. Ainsi, par exemple, la vision ne se réduit pas à une réception passive des informations mais produit une activité interprétative. La formation des structures cognitives est également guidée par la perception, au sens où elles ne sont pas pré-données. Dans ce contexte, la cognition ne se réduit donc pas au traitement d'informations ou à l'enregistrement de données issues d'un monde pré-défini, mais relève, selon Varela (1993) de l'« *avènement conjoint d'un monde et d'un esprit à partir de l'histoire des diverses actions qu'accomplit un être dans le monde* » (p. 35)

### **La théorie de l'enaction : neurophénoménologie versus cognitivisme et connexionnisme.**

Dans *l'inscription corporelle de l'esprit* (1993), Varela fait apparaître le néologisme « enaction » qu'il met en corrélation avec l'herméneutique : « *Le terme herméneutique désignait à l'origine la discipline de l'interprétation des textes anciens, mais il a été étendu pour dénoter le phénomène de l'interprétation tout entier, compris comme enaction ou faire-émerger de la signification sur le fond d'un arrière -plan de compréhension* » (p. 210). Il est clair que pour Varela l'enaction qui consiste à « faire



émerger » est en lien avec la question du sens. La réflexion qu'il livre ensuite nous intéresse particulièrement car, elle souligne que la connaissance dépend d'une relation au corps :

En général, les philosophes européens, même quand ils contestent explicitement nombre des présupposés sous-jacents de l'herméneutique, continuent à produire des discussions détaillées montrant comment la connaissance dépend d'un monde inséparable de nos corps, de notre langage et de notre histoire culturelle- bref, de notre corporéité. » (*Ibid.*, p. 210)

Les idées exposées par Varela paraissent très novatrices au moment où il écrit cet ouvrage en 1993. Les neurosciences cognitives sont alors dominées par le courant cognitiviste et le courant connexionniste qui n'intègrent pas la vie de l'organisme et, son activité sur l'environnement, à leurs modèles. Varela réfute cette théorie fondée sur la notion de représentation. Ses arguments reposent sur le fait qu'il y a davantage de connexions neuronales *internes* au cerveau que de connexions orientées vers l'extérieur, c'est-à-dire vers les organes sensoriels. Du point de vue de Varela, ce fait conforte la théorie que l'activité du cerveau ne serait donc pas de représenter ou de « reconstituer » un monde extérieur aux propriétés prédéfinies et pré-existantes à la perception mais plutôt de *l'interpréter* au sein d'un réseau neuronal. Varela critique aussi la notion de traitement séquentiel d'information à partir d'observations sur le fonctionnement du cerveau, notamment celles qui concernent la vision.

Cependant, Varela n'est guère plus en accord avec les théories connexionniste. S'il accepte l'idée d'*émergence* d'états globaux au sein des réseaux de neurones pouvant être mis en correspondance avec des états mentaux, Varela critique la conception sous-jacente commune au cognitivisme et au connexionnisme *d'un monde pré-déterminé et pré-existant à la perception* que le cerveau « appréhenderait » ou « apprendrait ». Cette conception implique en effet, selon Varela (1989 a), l'idée que « *le monde extérieur comporte des règles fixes ; il précède l'image qu'il projette sur le système cognitif dont la tâche est de le saisir -le monde- de manière appropriée (que cela soit au moyen de symboles ou d'états globaux)* ». (p. 104)

Cette conception de la cognition est aussi une approche « à la troisième personne », dans laquelle la dimension *phénoménale* de l'expérience mais également du sujet est évacuée. Dans la théorie de l'enaction, Varela (*Ibid.*) adopte une voie moyenne entre la position fondée sur la notion de représentation ou d'appréhension d'un monde pré-

existant et la position inverse, purement constructiviste, qui défend la thèse selon laquelle le système cognitif crée son propre monde en même temps qu'il se construit lui-même.

Varela (1993) envisage en fait la cognition comme une *action incarnée*. Par le terme *incarnée* ce chercheur prend en compte deux aspects : « *tout d'abord, la cognition dépend des types d'expérience qui découlent du fait d'avoir un corps doté de diverses capacités sensori-motrices ; en second lieu, ces capacités individuelles sensori-motrices s'inscrivent elles-mêmes dans un contexte biologique, psychologique et culturel plus large* » (p. 234) D'après l'auteur, la cognition relève d'expériences sensori-motrices propres à chaque individu mais ces compétences individuelles relèvent aussi du développement biologique, psychologique et culturel de l'espèce. Varela précise également qu'en utilisant le terme *action*, son propos est de souligner que « *les processus sensoriels et moteurs, la perception et l'action sont fondamentalement inséparables dans la cognition vécue. En effet, elles ne sont pas associées dans les individus par simple contingence ; elles ont aussi évolué ensemble.* » (Ibid.)

C'est à partir de ces éléments que Varela a proposé une définition préliminaire de l'*enaction* qui relève de deux points : « *(1) la perception consiste en une action guidée par la perception ; (2) les structures cognitives émergent des schèmes sensori-moteurs récurrents qui permettent à l'action d'être guidée par la perception.* » (p. 234-235)

Ainsi, selon Varela (Ibid.),

l'*enaction* est l'étude de la manière dont le sujet percevant parvient à guider ses actions dans sa situation locale. Dans la mesure où ces situations locales se transforment constamment à la suite même de l'activité du sujet percevant, le point de référence nécessaire pour comprendre la perception n'est plus un monde pré-donné-indépendant du sujet de la perception, mais la structure sensori-motrice du sujet (la manière dont le système nerveux relie les surfaces sensorielles et motrices). C'est cette structure- la façon dont le sujet percevant est inscrit dans un corps-, plutôt qu'un monde préétabli, qui détermine comment le sujet peut agir et être modulé par les événements de l'environnement. La préoccupation globale d'une approche de la perception par l'*enaction* n'est donc pas de déterminer comment un monde indépendant du sujet de la perception doit être reconstitué ; elle consiste plutôt à déterminer les principes communs ou les lois de liaison des systèmes sensoriel et moteur qui expliquent comment l'action peut-être perceptivement guidée dans un monde qui dépend du sujet de la perception.» (p. 235).

Varela (1989 a) précise aussi que « *la plus importante faculté de toute cognition vivante est précisément, dans une large mesure, de poser les questions pertinentes qui*

*surgissent à chaque moment de notre vie.* » (p. 91) Ainsi pour ce chercheur, l'acte de connaître repose sur l'action du sujet dans un contexte toujours singulier et jamais entièrement prévisible dans lequel la perception joue un rôle fondamental.

A la différence des conceptions cognitivistes et connexionnistes de la cognition, l'approche de Varela permet de prendre en compte la dimension phénoménale dans les processus cognitifs, c'est à dire de tenir compte de l'expérience vécue tout en considérant les mécanismes neuronaux sous-jacents. Le projet de Varela est donc d'articuler cette complémentarité dans une théorie qui concilie à la fois la dimension phénoménale, vécue, de l'expérience et les observations du fonctionnement cérébral correspondant *via* ses « corrélats neuronaux ». Cette approche enactive est donc « neurophénoménologique ».

Pour formuler sa théorie de l'enaction, Varela s'est inspiré de la réflexion de Merleau-Ponty (1942/1977) concernant l'approche de la perception. Varela cite un extrait de *La structure du comportement* très éclairant à cet égard, qui montre clairement que Merleau-Ponty considérait le rôle actif de l'organisme sur son environnement et pas seulement sa réceptivité sur le mode passif :

L'organisme, justement, ne peut être comparé à un clavier sur lequel joueraient les stimuli extérieurs et où ils dessineraient leur forme propre pour cette simple raison qu'il contribue à la constituer [...] « Les propriétés de l'objet et les intentions du sujet [...] non seulement se mélangent mais aussi constituent un tout nouveau. » Quand l'œil et l'oreille suivent un animal qui s'enfuit, dans l'échange des stimuli et des réponses, il est impossible de dire « qui a commencé ». Puisque tous les mouvements de l'organisme sont toujours conditionnés par des influences externes, on peut bien, si l'on veut traiter le comportement comme un effet du milieu. Mais de la même façon, comme toutes les stimulations que l'organisme reçoit n'ont à leur tour été possibles que par ses mouvements précédents, qui ont fini par exposer l'organe récepteur aux influences externes, on pourrait dire aussi que *le comportement est la cause première de toutes les stimulations.* (p. 11, cité par Varela, 1993, p. 236)

Ce passage de Merleau-Ponty choisi par Varela pour illustrer sa théorie enactive montre d'une part que Merleau-Ponty avait eu une sorte d'intuition que l'organisme façonne autant son environnement qu'il est façonné par lui et, aussi que la perception guide l'action, c'est l'activité, presque la « motricité » de la perception qui assure l'effectuation de l'action.

Pour Varela (1993), la connaissance résulte de la mise en œuvre continue des capacités de compréhension par rapport à l'environnement. De son point de vue,

ces capacités s'enracinent dans les structures de notre corporéité biologiques, mais elles sont vécues et éprouvées à l'intérieur d'un domaine d'action consensuelle et d'histoire culturelle. Elles nous permettent de donner un sens à notre monde, ou, dans un langage plus phénoménologique, elles sont les structures par lesquelles nous existons sur le mode de "posséder un monde" ». (p. 211)

La pensée de Varela se rapproche de ce que Johnson (1987) mentionne en termes de « *schèmes de l'expérience corporelle et de structures pré-conceptuelles de la sensibilité* ». Cet auteur entend par là le mode perceptif, et l'interaction avec d'autres objets, événements ou personnes :

Ces schèmes corporellement inscrits ne restent pas privés ou particuliers à la personne qui en a fait l'expérience. Notre communauté nous aide à interpréter et à codifier un grand nombre d'entre eux. Ces schèmes deviennent des modes d'expérience culturellement partagés et nous aident à déterminer la nature de notre compréhension significative, cohérente de notre "monde". (p. 175)

Johnson insiste donc sur le fait que les schèmes liés à la compréhension et inscrits dans le corps sont partagés au sein d'une même culture par une communauté d'individus. Pour cet auteur, la compréhension intervient dans un cadre contextuel dans lequel le monde de chaque individu existe sur le fond d'une suite d'événements porteurs de sens reliés entre eux. Pour Varela, le point de vue présenté par Johnson est peu fréquents dans les débats philosophiques qui, à l'exception de la réflexion du Premier Merleau-Ponty dans *La structure du comportement* (1942), n'ont pas véritablement pris en compte les recherches en neurosciences cognitives. Varela plaide donc pour « *une articulation entre l'étude de l'expérience humaine sous son aspect corporel et culturel, et l'approche de la cognition humaine par les neurosciences, la linguistique et la psychologie cognitive.* » (p. 211)

La conception enactive de la cognition de Varela apparaît donc comme *un processus de co-naissance ou de co-émergence du sujet de la connaissance et de l'objet de la connaissance*. Elle considère à la fois le champ de l'expérience consciente phénoménale, qu'il est possible de décrire à la « première personne », et celui de l'activité neuronale, relevant d'une description scientifique et donc, neutre, à la « troisième personne », en introduisant une notion de causalité réciproque entre ces deux domaines. Le monde perçu est ainsi pensé comme « enacté » car il est construit à travers l'expérience et n'est donc pas prédéterminé.

### 2.3.2. Pensée et corps en acte.

Dans cette section, nous nous intéressons à l'apprentissage du *performer* par la voie du corps et à la spécificité et aux effets de la pensée clinique qui relève d'une pensée en acte dans le champ des sciences de l'éducation et de la formation professionnelle. Le corps nous semble alors placé en position d'interface entre la vision précédente des neurosciences et celle relevant des points de vue posés sur la conscience traités dans le développement suivant.

#### ➤ **Connaître ou penser par corps : le corps s'inscrit dans l'esprit.**

Mocan (2012) développe le thème de la conscience corporelle et l'apprentissage du performer en se situant du point de vue de l'apprenant. Selon l'auteur, « *Nous n'éprouvons pas le corps pour lui-même avant qu'une conscience spécifique ne nous y rende attentifs. Néanmoins, les pratiques extra-quotidiennes telles que les entraînements sportifs ou artistiques éveillent strate par strate l'expérience du corps.* » (p. 39). Cette auteure s'interroge aussi sur des points qui concernent l'éducabilité de la conscience corporelle par une déprise des habitus moteurs au moyen de « techniques extra-quotidiennes du corps » :

Nous faisons l'hypothèse que les modes de conscience du corps peuvent changer moyennant la pratique sportive et/ou artistique. Par l'entraînement, les sportifs et les artistes désapprennent à se mouvoir de manière automatique, ils acquièrent un type nouveau de conscience du corps vivant. Nous remarquons que, malgré les différences de finalité, l'apprentissage des techniques sportives (notamment la gymnastique et les arts martiaux) et celui des exercices utilisés par les formateurs d'acteurs ont des points communs : 1) dans les deux cas il s'agit de techniques extra-quotidiennes du corps; 2) faire du sport et jouer sur scène font partie des nombreuses pratiques incarnées demandant au performeur une intensification de la conscience perceptive. L'objectif partagé par l'entraînement est de se rendre entièrement réactif aux événements et à l'environnement de la pratique. Comment est éprouvé le corps dans les pratiques extra-quotidiennes ? Deux questions jalonnent notre propos : quel est le mode de conscience incarnée propre au sportif et/ou à l'acteur pendant la performance effective? Deuxièmement, quel type de conscience corporelle permet la découverte des nouvelles dispositions d'agir ainsi que leur fixation en mémoire durant l'apprentissage. (p. 40-41)

Ces questionnements sur la conscience corporelle et les apprentissages du corps embrassent aussi la thématique des *habitus*, moteurs comme perceptifs, question sur laquelle la réflexion de Caulier (2014) apporte des éléments intéressants. Ce praticien-

chercheur, anthropologue, ergonomiste et professeur de Taijiquan poursuit des recherches sur les différentes fonctions du geste, et a développé une méthodologie à ce sujet. Cette identité et son appartenance simultanée au monde de la pratique et de la recherche, lui permet de revendiquer une « identité tierce » à travers le paradigme de la transdisciplinarité (Nicolescu, 1996). Dans son article, il met en évidence la rétroaction constante entre action et explicitation à travers des rapprochements entre corps taoïste et énaction. Selon Caulier, il s'agit donc de connaître par corps et de façonner l'environnement qui nous façonne à son tour :

Les ensembles de mouvements codifiés du taijiquan sont dénommés formes. Ces formes, dans un premier temps, nous déforment. Plutôt que de bouger à partir du haut et de l'extérieur du corps, nous engendrons notre gestuelle à partir des jambes et de l'intérieur du corps. Les formes nous informent. Lorsque notre autoperception s'éveille, nous découvrons que notre corps est noué et troué. Les formes nous conforment. L'utilisation de ces moules/modèles issus des vieilles traditions extrême-orientales nous éduquent à d'autres usages du corps, à d'autres modes de perception et d'action. Notons cependant que leur objectif final n'est pas l'intériorisation d'une nouvelle norme mais la redécouverte et l'utilisation de la plus large gamme possible de capacités gestuelles, perceptives et attentionnelles. Ces formes soutenues par les anciennes pratiques d'alchimie intérieure nous transforment. (p. 88)

Ces pratiques déconditionnent le corps et l'action de ses habitus et les informent autrement à partir d'un ancrage dans le sol et d'une poussée des membres inférieurs qui prennent appui sur le sol. Le tronc et les membres supérieurs, très actifs dans la vie quotidienne, ne font rien en mode volontaire. Ils sont « agis » de l'intérieur sous la pression du Chi ou Qi qui peut circuler en diagonale du pied qui pousse au membre supérieur opposé qui reçoit la pression. Ce déconditionnement moteur et perceptif soutenu par la mobilisation de l'énergie transforment non seulement le geste mais également la cognition ainsi que le montre Caulier (*Ibid.*):

J'ai remarqué qu'en recherchant des solutions à des problèmes de postures, je réveillais une intelligence du corps. Dans cette pratique vivante, je suis devenu pratiquant en pratiquant. En parcourant le chemin entre la forme prescrite (le modèle) et la forme effective, j'ai découvert mes ressources. Dans ces écarts, des mondes se sont entrouverts. Ce travail dans l'ombre pour lequel toutes les grilles d'évaluation sont inopérantes exige un engagement de l'être entier. Étonnamment, c'est à travers cette pratique du corps que j'ai réellement appris à penser. J'ai pris conscience de la force d'aliénation des croyances aveugles. (p. 89)

Caulier précise aussi comment sa pratique du taijiquan et son questionnement de chercheur lui ont fourni un terrain privilégié pour ressentir dans son propre corps les grands principes de la complexité : dialogique, récursif et hologrammatique :

Ré-habiter son corps, c'est aussi faire l'expérience de ne pas vivre exclusivement à l'intérieur de celui-ci. En pratiquant la boxe du faîte suprême (taijiquan), nous sentons nos traces s'imprimer sur le sol, notre souffle se mêler à l'atmosphère. Nous sculptons notre environnement en même temps qu'il nous sculpte. L'interrelation devient une réalité vécue. Le décloisonnement n'est plus seulement un choix, il devient une nécessité. La voie qui se dessine et qui nous appelle est celle de la reliance. Nous œuvrons alors à relier ce qui a été séparé : le corps et l'esprit, la théorie et la pratique, les sciences et les traditions, la nature et la culture, l'être et l'environnement. En mettant ainsi les disciplines en transes, la voie qui s'impose à nous est celle de la transdisciplinarité. La boxe taiji (union du yin et du yang) nous fait entrer de plain-pied dans la voie du contradictoire. (p. 91)

Caulier souligne l'importance de la transdisciplinarité qui permet d'aborder une question ou une notion en dépassant les clivages entre champs disciplinaires et d'envisager une reliance qui permet de penser en termes de complémentarité. De son point de vue, cette façon de penser s'incarne à travers la manière dont le corps s'inscrit dans l'environnement et le façonne mais aussi, à l'inverse, comment l'environnement nous sculpte en tant que sujet.

### ➤ **La pensée en acte et le mouvement juste des experts.**

Selon Rinfret (2003), « *Dans la personne humaine, le corps est important, tout autant que la pensée et l'affectif. Ces trois aspects de l'être humain sont des niveaux à la fois différents et unifiés.* ». (p. 81) Cette auteure inscrit sa réflexion dans un courant relativement nouveau apparu à la fin des années 1990, celui de la **psychologie somatique** initié par Johnson et Grand (1998). Elle considère que l'intelligence du corps procède de l'articulation entre deux éléments : « *la matière sensible et la conscience dans la matière sensible, lesquelles constituent l'intelligence corporelle.* » (p. 66) Rinfret souligne également le rôle clé du mouvement dans l'intelligence corporelle : « *La plupart du temps, le mouvement est défini comme un déplacement dans l'espace. Ici, il est plus que ça; il est aussi une intention, ce point de jonction entre la pensée et la matière sensible qu'est le corps. L'intention est un premier mouvement, subtil, certes, mais tout aussi réel que le mouvement agi. L'intention précède et fonde le mouvement agi.* » (p. 69) Ces remarques sont très intéressantes car elles montrent que l'intelligence du corps qui permet le mouvement juste des experts ou des artistes est directe. L'intention d'action et le mouvement qui se déclenche, reposent sur une présence totale.

### **Une présence totale et unifiée.**

A ce propos, Masciotra (2004) a développé un *modèle constructiviste de la pensée-en-acte* à partir des théories de Schön (1994) sur la réflexion en cours d'action et de Varela (1993) sur l'enaction. Son modèle présente le savoir-agir du pratiquant d'arts martiaux qui doit faire face à un adversaire et s'adapter à la situation. L'intention joue un rôle prépondérant dans la préparation et l'effectuation du geste adéquat au bon moment associée à une présence totale. D'autres auteurs, comme Leao (2005) abordent la question de *la présence totale au mouvement* à travers le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performer. L'auteure précise à ce sujet que « *l'investissement dans le prémouvement anticipatoire suppose une précocité de l'engagement perceptif, dès l'émergence invisible de l'impulsion qui initie le mouvement.* » (p. 217) Leao défend la thèse selon laquelle toute action trouve son origine et sa dynamique dans un pré-mouvement qui nécessite le développement d'une conscience perceptive interne.

La perspective présentée par Masciotra paraît différente. Masciotra évoque trois dimensions fortement corrélées et emboîtées qui traduisent l'intelligence corporelle en acte. Il s'agit du « dispositionnel » ou savoir-être, du « positionnel » ou savoir-penser, et du mode « gestuel » ou savoir-agir (p. 263). Le niveau ou état « dispositionnel » correspond à la question « *Dans quel état psychique global est-ce que je me trouve au moment de mon entrée dans la situation et qu'advient-il par la suite ?* »(p. 258). Cette disposition ou état d'esprit susceptible d'influencer positivement ou négativement les pensées et les actions s'organise dans une sorte de *continuum* entre deux pôles. Au pôle positif correspondent les attributs suivants : un esprit vif, focalisé, éveillé, optimiste et empathique mais aussi, tenace, critique, ouvert, fluide. Au pôle négatif, un état d'esprit, distrait, dispersé, amorphe, pessimiste, apathique, veule et encore, fermé, convulsif, anxieux.

De façon métaphorique, Masciotra rend compte des qualités « dispositionnelles » à partir de l'état d'esprit des experts d'arts martiaux et, recherchés par les pratiquants. L'auteur mentionne par exemple, « *la vacuité, qui permet à l'esprit d'être éveillé, alerte, concentré, détaché, disponible, fluide* » (p. 266). La présence totale est la qualité recherchée en priorité ; cette disposition apparaît en effet comme une forme d'attention à la fois précise et dilatée qui génère la fluidité. Masciotra évoque cette unification



intérieure que le pratiquant doit atteindre *via* une métaphore. Il s'agit en effet de parvenir à installer une « *vision globale comme les rayons lumineux de la lune qui éclairent tout ce qui se présente dans son champ sans se fixer sur un point particulier* » (p. 267). Par l'état de fluidité qui en découle, le pratiquant se place dans de bonnes conditions, c'est -à-dire dans un état d'« *esprit alerte et s'exécute dans une économie d'énergie, tout en atteignant un très haut niveau de performance* » (p. 267). Le « Je » au sens de la volonté forte du moi s'efface au profit du « *wu wei* », c'est-à-dire du non-agir qui est en fait un « *se laisser agir* », plus profond qui naît directement de l'intériorité du corps, en amont de toute décision pensée ; le mouvement part et le « geste » est alors juste, sans fioritures, ni retenues physiques ou mentales.

Le deuxième niveau, celui du positionnel, équivaut à « *Comment puis-je me positionner proactivement dans l'ici et le maintenant de la situation ?* » (p. 258) Il s'agit bien là de configurer sa posture sur la base de la connaissance de la relation à l'autre dans la situation du moment. Selon Masciotra dans les arts martiaux, « *les ressources positionnelles sont celle de la garde [...] la posture attitude qui correspond à un corps mentalement enveloppé de l'intentionnalité des actions virtuelles qui l'animent.* » (p. 271). La posture de la garde correspond en fait à une posture d'attente pour laisser venir à soi l'adversaire., Masciotra considère que pour avoir une efficacité optimale, le pratiquant doit développer une *pensée en acte* ou en situation dans la visée de ,

permettre au combattant de se présenter l'adversaire (et non de se le représenter), c'est-à-dire le faire être là, l'enactier, le faire émerger en face de soi. Cela veut dire que les actions virtuelles ne sont pas pensées dans la tête, mais incarnées dans la garde qu'elles tonifient mentalement- elles sont à l'esprit, ce que les battements du cœur sont au corps (p. 273).

Le troisième niveau concerne le niveau gestuel qui consiste en un *savoir agir* qui intègre et incarne concrètement tous les aspects précédents. L'action ou le faire traduisent les gestes effectifs réalisés par l'être en situation. L'intelligence gestuelle se rapporte à l'habileté avec laquelle les gestes sont effectués en situation, c'est-à-dire dans des conditions et un contexte bien précis qui suppose d'adapter son action en fonction de l'évolution de la situation. Cette compétence gestuelle renvoie en fait à la fois aux aspects moteurs et mentaux qui compose toute action.

Au final selon Masciotra (2004), l'intelligence corporelle à travers la pensée en acte doit « *opérer au moyen de la structure à la fois posturale, mentale et attitudinale de la garde, des possibilités dont elle est pourvue, de l'intentionnalité qui l'anime, de la sensibilité au monde extérieur et du champ d'action spatial et temporel* » (p. 276).

### **Pensée clinique, pensée d'action et sur l'action.**

Cifali et Giust-Desprairies (2008) évoquent un autre aspect de la pensée d'action à travers un retour d'analyse de pratiques sur le thème de la pensée clinique de praticiens et ses impacts sur les apprentissages des apprenants. Les deux auteures fournissent quelques éléments sur la spécificité de la pensée clinique :

L'approche clinique est en effet souvent rabattue sur un « sentir » et un « ressentir » ; sur une évolution psychique ; sur du biographique, du vécu et de l'expressif ; sur du narratif. Elle est critiquée sur le plan des savoirs, de la rationalité et de la pensée. Nous souhaitons nous confronter à ces critiques, à ces limites. Par ailleurs nous avons la conviction que la spécificité de notre travail permet bel et bien l'élaboration d'une pensée de l'action, d'une pensée dans l'action, d'une pensée dans la recherche qui possède ses propres caractéristiques. (p. 8)

Manifestement, elle repose sur une pensée de l'action et au cours de l'action fondée sur la prise en compte de la subjectivité corporelle dans des modalités qui paraissent assez fugaces car fondées sur des ressentis et des impressions corporelles qu'il s'agit de clarifier :

Nous affirmons bel et bien l'efficience d'une approche subjective, mais comment accédons-nous à des fonctionnements psychiques spécifiques ? Nous parlons d'une pensée incarnée : pensée corporelle, sensible où sentiments, émotions trouvent leur place; pensée qui va de pair avec une « présence » signalée par la métaphore insistante d'« habiter » : comment aller plus loin que cette conviction que nous semblons partager ? Nous disons ainsi souvent – dans une formule lapidaire – de celles et de ceux avec qui nous travaillons : « Ils accèdent à une qualité de pensée, une manière de penser particulière », pouvons-nous la définir et la soutenir ? (*Ibid.*, p. 4)

Ce passage est digne d'intérêt car il porte un questionnement de praticiens qui s'interrogent sur la façon dont ils incarnent leurs pratiques et leurs actions à travers une pensée clinique présentée comme une posture habitée où la dimension du corps intervient.

Dans le champ des Sciences de l'éducation, Perrenoud (2001) s'interroge justement en tant que formateur sur la manière de faire prendre conscience aux enseignants de leurs pratiques de terrain. Il adosse la notion d'*habitus* (Bourdieu, 1980) à celle de la

prise de conscience à travers ce que chaque enseignant engage par rapport à un public d'apprenants d'âge scolaire ou adulte. Cette question sur « *le travail sur l'habitus dans la formation des enseignants* » paraît centrale. Perrenoud montre en fait que l'analyse des pratiques favorise la prise de conscience des *savoirs d'action* mis en œuvre de manière automatique, par *habitus*, ce qui témoigne qu'ils sont incorporés à l'insu même des acteurs de terrain. La notion d'*habitus* paraît donc constituer une modalité sinon incarnée du moins incorporée de la pensée immédiate à laquelle on ne pense pas habituellement spontanément. Du point de vue de cet auteur, elle est incontestablement liée à une zone « inconsciente » de la conscience qui ne relève en rien de son point de vue des théories sur l'inconscient psychanalytique :

Nous ne savons pas constamment ce que nous faisons. Et même si nous en avons vaguement conscience, nous ne savons pas toujours pourquoi nous agissons de la sorte, comme si notre action “ allait de soi ”, était “ naturelle ”, n'exigeait aucune explication.

Cette inconscience n'est pas nécessairement le produit d'un refoulement, de mécanismes de défense tels que la psychanalyse les décrit. C'est souvent un “ inconscient pratique ”, selon la formule de Piaget, le produit soit d'un oubli progressif au gré de la formation de routines, soit d'une méconnaissance de toujours, un simple effet de l'impossibilité et de l'inutilité d'être constamment conscient de nos actes et de leurs mobiles.(p. 181)

Cette thématique des savoirs d'action intégrés par les praticiens au fil du temps avec leur expertise renvoie à la notion de connaissance évidente mais implicite, la conscience fonctionnant sur un mode automatique. Dans cette perspective, nous évoquons maintenant les modalités de la pensée incarnée sous un autre angle pour tenter de comprendre les relations entre conscience, conscience corporelle et cognition incarnée.

### **2.3.3. Conscience, conscience corporelle et cognition incarnée.**

Il s'agit dans ce développement important d'examiner les modalités incarnées et sensible de la pensée qui se donne du point de vue de la singularité d'un sujet et donc de sa subjectivité incarnée et sensible qui participe à le rendre conscient à des degrés divers et sur différents plans.

#### **➤ De la Conscience et de ses modalités selon les champs.**

La conscience est l'*intuition* plus ou moins claire qu'une personne a de ses états mentaux, de son existence et de son environnement à travers les objets et les êtres potentiellement dotés de conscience. La conscience concerne donc sur tout ce qui se

passé dans l'esprit d'un individu. Bitbol (2014) propose une définition en trois volets du terme conscience :

la conscience peut être entendue (au moins) de trois manières :

- 1) comme *pure expérience* (on l'appelle aussi « conscience primaire ou « conscience phénoménale » en philosophie analytique de l'esprit) ;
- 2) comme expérience en retour de l'expérience, ou plus pragmatiquement comme savoir *quelle* expérience il y a (on l'appellera « conscience réflexive ») ;
- 3) comme appréhension de soi-même en tant que sujet durable de ses actes et centre de perspective de sa propre expérience (on l'appellera « conscience de soi »).(p. 55)

Le champ de la conscience relève donc d'un ensemble très vaste depuis les opérations cognitives (raisonnements, jugements), les attitudes propositionnelles marquées par des croyances et des désirs, par exemple, à travers des « je crois que » ou « je souhaite que », les aspects de la personnalité et de ses actions à la base de l'identité du soi et de la conscience morale, jusqu'aux perceptions internes de l'individu à travers le corps propre et les effets subjectifs ou *qualia* de l'expérience sensible qui relève de *l'expérience pure* et de la conscience phénoménale. Comme nous le verrons, la conscience perceptive relève également d'une subjectivité corporelle interne porteuse d'un sentiment de soi comme en psychopédagogie de la perception. La conscience en tant que modalité perceptive porte également sur le monde extérieur, sur l'environnement, sur des entités vivantes douées ou non de conscience que l'on nomme autrui.

### **Un niveau de pensée incorporé inconsciemment : point de vue psychanalytique.**

Dans le champ psychanalytique, prise en compte et présence du corps et au corps demeurent surtout de nature symbolique et imaginaire. Le corps psychanalytique diffère donc du corps objectif et physique, mais également du corps propre ou phénoménal. Il est considéré comme une structure libidinale et fantasmatique engendrée par des pulsions et désirs inconscients qu'il s'agit de réprimer. On mesure donc qu'un certain niveau de pensée est incorporé de façon inconsciente chez le sujet. Ainsi, Luquet (2002) évoque des niveaux de pensée différents. Il s'agit des mentalisations inconscientes et de leur articulation avec les pensées conscientes. Cet espace stratifié et, en même temps lieu d'échange, apparaît comme une condition pour sentir et penser les émotions dans

une proximité avec le corps. La pensée, selon Luquet qui cherche à pénétrer les profondeurs de la pensée inconsciente pour établir ses relations avec la pensée verbale, est donc formée de couches en étroite communication qui interagissent entre elles. Au rang de la pensée inconsciente, Luquet place la pensée primaire, puis la pensée secondaire ou métaprimaire symbolique. Ce concept de « *pensée métaprimaire* » symbolique est proche de la pensée du rêve. Constituée de la couche la plus profonde du préconscient, elle entre en contact avec l'inconscient primaire et continue de fonctionner à notre insu pendant la veille. Cela permet de mieux comprendre comment s'élaborent les représentations par un travail de liaison entre les symboles primaires porteurs d'une charge pulsionnelle au niveau corporel et les symboles secondaires plus proches de la connaissance et de la pensée verbale. Luquet met en évidence l'importance de la couche supérieure du Préconscient, la pensée méta-consciente qui assure la liaison en position d'interface avec la pensée verbale. Luquet qui s'appuie sur la psychologie génétique et postule que « *c'est seulement en fin d'évolution que la conscience est limitée à la pensée verbale ; à l'origine, elle accompagne les formes de pensée qui deviendront par la suite inconscientes et constitueront l'inconscient.* » (p .31) Le préconscient décrit par Luquet comporte deux strates ; le plus profond ou niveau métaprimaire permettrait une première forme de pensée sous jacente. L'action et l'hallucination de la pensée primaire sont remplacées par une activité psychique de représentation symbolique favorisant la constitution de la structure du Moi. Selon Luquet, ce premier niveau de pensée constituerait un niveau fondamental de la pensée, fondé sur la relation avec les objets et déterminerait la structure psychique de l'individu. La seconde strate, c'est-à-dire, la pensée métaconsciente serait à l'origine de la pensée intuitive. Ce niveau de pensée constitue une interface avec la pensée verbale et le niveau métaprimaire. Luquet émet une hypothèse particulièrement intéressante selon laquelle, la pensée métaprimaire fonctionnerait non seulement durant l'enfance comme une des sources de la pensée consciente mais serait utilisée simultanément chez l'adulte avec la pensée verbale ; selon l'auteur elle en infléchirait le cours tout en restant inconsciente (p. 79) Luquet ajoute que :

La pensée métaprimaire ne connaît pas le temps chronologique, mais elle a une connaissance du temps vécu : elle exprime le lien par la simultanéité, la succession par un détail de lieu, et la succession elle-même est prise dans le sens d'une causalité par exemple. Les préconcepts aussi sont condensés, et cette condensation, pour n'être pas « claire » (elle est indicible), est souvent plus riche que la pensée verbale. (p.87)

L'auteur introduit donc la notion de plusieurs niveaux de pensée en référence au concept de conscience et montre que le lien pensée/conscience fait prédominer l'expression verbale dans notre vécu conscient dans la mesure où, de son point de vue, « *La pensée ne trouve sa substance qu'à travers le verbe.* » (p. 27)

### **La prise de conscience en psychologie.**

En psychologie, la question de la pensée qui se donne interroge aussi le processus de prise de conscience et les modalités qui permettent ce type d'acte. Selon Piaget (2012), la prise de conscience est un processus sous-tendu par l'abstraction qui permet le passage de l'action, dans laquelle se manifestent des savoirs en acte, à sa représentation et à sa conceptualisation. Merleau-Ponty (1945) souligne pour sa part que « *l'analyse de l'attention chez les psychologues acquiert la valeur d'une prise de conscience (...)* *L'attention suppose d'abord une transformation du champ mental, une nouvelle manière pour la conscience d'être présente à ses objets.* » (p. 53). Vermersch (2000), dans un article intitulé « conscience directe et conscience réfléchie », montre que c'est le passage du niveau de la conscience immédiate à un deuxième degré, celui de la conscience réfléchie qui traduit la prise de conscience. Pour cet auteur, la prise de conscience relève d'une « *description dynamique du conscientisable* » (p. 270). Dans cette perspective, son projet se définit ainsi : « *l'idée directrice qui motive mon travail est précisément d'envisager toute question relative à la conscience comme devant être positionnée relativement au conscientisable, c'est-à-dire à la possibilité de faire accéder à la conscience réfléchie ce qui ne l'est pas encore* » (p. 271) Vermersch précise que, l'absence de verbalisation, verbalisation qui, au demeurant, traduit une médiation de la pensée, ne signifie pas pour autant une absence de conscience comme on a trop souvent tendance à le conclure :

C'est le cas en particulier dans toutes les recherches sur la cognition implicite, sur tous les phénomènes tellement intéressants de « blindsight », de perception inconsciente, d'attention inconsciente, d'apprentissage implicite, de mémoire implicite, etc. L'interprétation des résultats vise à mettre en évidence une activité intelligente (apprentissage, perception, mémorisation, résolution de problème) par opposition à automatique, sans qu'il y ait « conscience » de la part du sujet des informations qu'il traite. Ou bien que les récepteurs sensoriels sont intacts, et on va montrer que le sujet n'a pas pour autant conscience de ce qu'il a devant ses yeux ou qu'il ne peut toucher (hémiparésie par exemple). L'interprétation de ces données comme prouvant le caractère implicite ou inconscient de cette cognition repose sur le fait que l'on a correctement établi que le sujet agissait, apprenait, percevait tout en n'étant pas « conscient » de ce que ses

actes prenaient cependant en compte. Et la preuve de cette non-conscience est démontrée par l'incapacité de verbaliser et, même le déni de la possibilité qu'il y ait quelque chose à verbaliser. Non verbalisation équivaudrait donc à non conscience. (p. 275)

L'auteur insiste sur le fait que ce qui apparaît non conscient car non verbalisé procède d'une autre modalité de la conscience qu'il nomme « *conscience en acte* ». Cette modalité se caractérise du point de vue de la phénoménologie par « *un mode pré-réfléchi ou irréfléchi et donc anté-prédicatif (antérieur à toute mise en mots), non thétiq ue, non propositionnel de soi-même.* » (p. 271). Ces différents éléments concernent donc une forme de pensée et/ou de savoir d'action qui, pour acquérir le statut de conscience réfléchie doit faire l'objet d'une verbalisation et nécessite une mobilisation plus large du champ de l'attention.

On voit que la question de l'attention est liée à la formation de la conscience. Mais de quelle conscience parle-t-on et quelles formes revêt-elle dans ses rapports à la pensée ?

### ➤ **Comment se forme la conscience.**

#### **De l'intériorité à l'intentionnalité, point de vue philosophique.**

La conscience peut être considérée sur le plan philosophique comme un parcours de la conscience entrevue par les modernes comme intériorité à la conscience comme intentionnalité ou conscience d'objet du point de vue de la phénoménologie. Cette conception remet en perspective intériorité et extériorité et, n'est pas sans évoquer ce que nous avons entrevu avec le point de vue de Varela ou une conscience extérieure placée dans la conscience intérieure vient observer comme un témoin les processus mentaux.

La conception classique de la conscience est au fond introduite par le point de vue cartésien pour qui la conscience se confond avec la pensée. De ce point de vue penser, c'est non seulement penser mais simultanément penser que l'on pense, le savoir intérieurement. De ce fait, l'on peut retenir que la présence à soi constitue l'une des caractéristiques les plus importantes de la conscience. Descartes associe donc aussi par

sa vision des choses réflexivité et intériorité. Selon lui « avoir conscience de quelque chose » revient à laisser s'exercer la réflexivité qui fait que l'esprit, la « chose pensante » revient sur elle-même et « pense qu'elle pense » tout en ayant connaissance intérieurement du fait qu'elle pense. Ainsi cette forme de réflexivité intérieure ou conscience terme qu'il emploie rarement coïncide avec l'activité de la pensée. Ce n'est donc pas une faculté qui viendrait s'ajouter à la pensée. Il en découle également que le sujet, car il est conscience n'est jamais hors de lui-même, et à l'extérieur de soi. Du point de vue cartésien, la subjectivité qui consiste à être à l'intérieur de soi est en tant que conscience, l'intériorité. Cette conception de la conscience a d'une certaine façon conduit Descartes à concevoir la constitution de la conscience du sujet en tant que rapport à soi et présence à soi sur un mode de fermeture à l'extériorité. C'est ce point de vue qui lui a fait considérer que les perceptions extérieures (objets, autres sujets) étaient trompeuses pour qui voulait atteindre la connaissance de soi d'où le projet de Descartes de « détacher l'esprit des sens ». Leibniz (1714), dans sa *Monadologie*, adopte un point de vue également assez radical ; il considère en effet les monades comme des éléments dépourvus d'entrée et de sortie et des unités closes sur elles-mêmes. De ce point de vue, la conscience produit à partir de son intériorité pure ce qu'elle se représente, à partir de sa présence et de son immanence. Une telle conception de la conscience pose le problème du rapport à l'extériorité et à l'altérité.

Ces points de vue assez extrêmes ont été discutés sous deux angles. Spinoza a contesté l'absence de limite de la présence à soi entrevue du point de vue de Descartes ou Leibniz. Pour cet auteur, ce dont nous sommes conscient de nous même et de nos actes ne permet pas d'atteindre la vérité de ce que nous sommes profondément et, la conscience limitée à ce qui nous apparaît de nous à nous-mêmes serait un obstacle pour parvenir à l'idée adéquate qu'il mentionne dans l'*Éthique* comme le niveau de connaissance le plus achevé selon lui. Une autre discussion est menée par Deleuze (2003) qui dans sa relecture de Spinoza insiste sur l'idée de ne pas accorder toute la primauté à la conscience mais de la nécessité de restaurer la puissance du corps.

Avec le courant de la phénoménologie, la définition de la conscience est reformulée sur la base de l'intentionnalité, entendue du point de vue de Husserl que « toute conscience est conscience de quelque chose. ». La théorie de l'intentionnalité permettait de répondre à trois enjeux de niveaux différents. Elle a constitué d'abord une réponse



aux préoccupations de certains psychologues qui soulevaient la question de certains phénomènes psychiques sans objet, comme certains sentiments de plaisir ou de douleur qui envahissent le champ de la conscience. L'approche phénoménologique oppose à ce point de vue que c'est toujours d'un objet, d'un état, d'une situation ou d'une partie du corps que l'on ressent de la douleur ou du plaisir. A un deuxième niveau tout un débat au XIX<sup>e</sup> siècle a eu lieu, comme controverse du psychologisme, concernant le sujet de la connaissance. Le courant psychologue représenté par Mill soutenait que le jugement logique n'était pas très différent du jugement de perception comme dans l'exemple « *cette feuille est blanche* ». Dans les deux cas le sujet qui produit les énoncés y compris sur un plan scientifique ne se distingue pas du sujet psychologique caractérisé par une organisation psychique qui détermine les vécus de conscience. Le courant opposé qui s'est établi sur la base de la théorie de la connaissance établie par Kant revendiquait le fait de l'autonomie des principes logiques par rapport à la vie psychique. La théorie de l'intentionnalité développée d'abord par Brentano et reprise par Husserl est venue en appui de ce second courant en précisant les relations entre objet et sujet. Pour qu'il y ait conscience, il est nécessaire que le sujet et l'objet se rapportent l'un à l'autre de façon à ce que l'objet apparaisse hors de la conscience et qu'elle se projette vers lui plutôt qu'elle ne s'inscrive en lui comme un contenu mental. De ce fait, la relation entre sujet et objet ne s'établit pas sur la base d'états mentaux qui réfèrent à la psychologie. Cette relation pose le problème des représentations. Husserl (1982) se demande comment on peut comprendre le fait que l'en-soi de l'objectivité parvienne à la représentation et à l'appréhension et finisse donc par redevenir subjectif. La question de la représentation a permis de dégager un troisième niveau de réflexion ; insister sur le caractère intentionnel des états de la conscience revenait à souligner qu'il n'y a pas de phénomène psychique ou mental sans relation à un objet. De ce point de vue, même quand le sujet se rapporte à lui-même sous forme de conscience de soi, c'est en se posant hors de lui-même comme un Moi-objet, distinct de lui en tant que sujet. Il ne se rapporte donc à lui-même que comme à un autre, ce qui signifie que le sujet ne se constitue pas dans le rapport à soi mais dans l'altérité. Ainsi la théorie de l'intentionnalité de la conscience pose qu'il n'y a pas de conscience de soi sans conscience d'objet, faisant éclater la théorie traditionnelle de la conscience comme immanence et identité à soi. Ainsi aucune conscience de soi ne serait possible sans une conscience du monde extérieur. Ce qui revient à la question de la perception par rapport à la conscience. La perception apparaît

en effet comme un phénomène de conscience qui par l'intermédiaire de nos sens et, donc de notre corps nous met en relation avec le monde extérieur. Par rapport à notre thématique sur la pensée Sensible, il est donc nécessaire de clarifier la place de la perception au regard de la pensée.

**« Pensée de percevoir » et pensée de reconnaissance.**

Au sens large, la perception est la capacité qu'un sujet a d'appréhender le monde et ses objets. Le sens commun confond parfois sensation et perception ce qui introduit la question de la passivité et de l'activité du sujet dans l'« acte » de percevoir. La perception est plutôt une organisation, sous forme d'une synthèse, de différentes sensations qui permettent de se représenter la réalité. Dans cette perspective, la perception fait donc intervenir la conscience pour donner une interprétation car elle concerne le sujet globalement dans sa compétence à comprendre le monde, voire à l'habiter de sa présence. Chercher à comprendre le monde extérieur revient à mettre en évidence la genèse et la structure de la perception, objet d'un débat ancien entre sensible et intelligible sur lequel nous reviendrons.

La *Gestalttheorie* ou « psychologie de la forme » considère que percevoir consiste à appréhender des formes ou des structures globales. Ainsi, Selon Guillaume (1999) toute perception est d'emblée la perception d'un ensemble. Le tout, c'est-à-dire, la structure, qui est plus que la somme des parties se révèle avant les parties.

Selon Merleau-Ponty (1945), la conscience se forme en lien avec l'attention qui doit être sollicitée et ensuite maintenue active par le sujet.

C'est justement en bouleversant les données que l'acte d'attention se relie aux actes antérieurs et l'unité de la conscience se construit ainsi de proche en proche par une «synthèse de transition». Le miracle de la **conscience** est de faire apparaître par l'attention des phénomènes qui rétablissent l'unité de l'objet dans une dimension nouvelle au moment où ils la brisent. » (p. 55)

La conscience perceptive traduit donc selon Merleau-Ponty une « *pensée de percevoir* » à laquelle il attribue le primat de la connaissance. De notre point de vue, cette *pensée de percevoir* est une modalité au cœur de la pensée qui se donne. En effet, pour ce phénoménologue, le retour aux choses elles-mêmes procède d'un acte perceptif dont la continuité permet la *connaissance directe* à travers une *pensée de*

*reconnaissance*. Le rôle joué par l'attention y est donc déterminant comme Merleau-Ponty le souligne:

Ainsi, l'attention n'est ni une association d'images, ni le retour à soi d'une pensée déjà maîtresse de ses objets, mais la constitution active d'un objet nouveau qui explicite et thématise ce qui n'était offert jusque là qu'à titre d'horizon indéterminé. En même temps qu'il met en marche l'attention, l'objet est à chaque instant ressaisi et posé à nouveau sous sa dépendance. Il ne suscite l'« événement connaissant » qui le transformera que par le sens encore ambigu qu'il lui offre à déterminer (...) l'acte d'attention se trouve enraciné dans la vie de la conscience, et l'on comprend enfin qu'elle sorte de sa liberté d'indifférence pour se donner un objet actuel. Ce passage de l'indéterminé au déterminé, cette reprise à chaque instant de sa propre histoire dans l'unité d'un sens nouveau, c'est la pensée même. (p. 55)

La pensée naît donc pour Merleau-Ponty d'un flux de conscience perceptive soutenue en continu par l'attention qui permet d'actualiser le sens qui se donne et se précise peu à peu. Ce fond ou ce champ perceptif est aussi ce qui semble faire de la conscience un critère de distinction entre un moi et un non-moi ce qui confirme une relation contrastée entre conscience de soi et conscience d'objet.

### **Deux catégories de conscience : *awareness* et *consciousness*.**

En fait, le terme conscience désigne deux niveaux de réalités distinctes. En effet, le mot *conscience* peut être utilisé pour exprimer deux sens qui s'inscrivent dans des contextes et à des niveaux différents. Dans certaines langues, il existe des mots distincts pour se référer à l'un des deux aspects de la conscience. Ainsi, en langue anglaise, le fait de posséder une représentation, même très simplifiée, du monde extérieur et d'y réagir se nomme *awareness*, il s'agit de la « *conscience du monde* » alors que le fait de se représenter même très schématiquement certaines activités qui se rapportent à un « soi-même » se nomme en anglais *consciousness*, c'est-à-dire, la *conscience de soi*. Généralement, on considère cette seconde forme de conscience, qui englobe la première, comme plus large.

La conscience de soi implique l'existence d'un sujet qui se perçoit à travers un flux et un champ de conscience. Certains philosophes, comme Descartes au XVII<sup>e</sup> siècle, mentionne cette conscience de soi. Dans le *Discours de la Méthode*, Descartes pose le premier principe de sa philosophie à travers la formule devenue sa base « je pense donc je suis ». Cette affirmation peut être comprise *autrement* que comme une déduction introduite par le « donc ». Il s'agit plutôt de deux faits simultanés ; il faut en fait

comprendre que dans l'exercice de la pensée qui, chez Descartes repose sur le « doute hyperbolique », le « je » a conscience d'être ; c'est le seul fait qui ne peut être nié, ni remis en question. Descartes introduit donc la notion du « sujet ». Pour définir le « sujet », il est intéressant de noter d'abord ce qui le distingue d'un simple « objet » ; or c'est clairement le fait qu'une chose soit dotée de conscience qui fait qu'une chose cesse d'être un objet pour devenir sujet.

### **Deux modalités de conscience : immédiateté et réflexivité.**

Le processus conduisant à reconnaître l'existence d'une conscience peut être identifié au retour de l'esprit sur lui-même, par un retour sur ses propres contenus comme les données de la mémoire, ou les contenus de la perception. Le travail réalisé consiste à trier, sélectionner, articuler, organiser les données disponibles pour résoudre un problème. Il s'agit donc de la réflexivité de l'esprit qui, se réfléchit lui-même, comme un miroir, il se regarde lui-même pour trouver, sélectionner et mobiliser ce qui peut lui permettre d'élaborer une stratégie pour résoudre un problème. Dans ce cas, la conscience n'est pas pensée immédiate, au sens où elle ne se donne pas directement. Il est alors question d'une conscience réflexive qui repose sur la capacité de l'esprit à réfléchir et à se réfléchir à lui-même.

Cette faculté réflexive de l'esprit humain se retrouve dans les trois principales formes de la conscience dans lesquelles des degrés de conscience en rapport avec la pensée immédiate sont décelables :

- Avoir conscience de quelque chose, ne relève pas seulement d'un savoir ; c'est en plus porter une certaine qualité d'attention aux choses que l'on sait. Cela revient à **prendre conscience** d'une connaissance que l'on connaît déjà et à en actualiser la portée ou l'intérêt qu'elle revêt dans un contexte ou pour un but précis.
- Avoir « conscience de soi » suppose l'idée que la réflexivité est immédiate, puisque la conscience de soi désigne l'aptitude d'un sujet à penser et affirmer « je suis, j'existe ». La conscience de soi est donc le propre d'un esprit qui se prend lui-même comme objet de pensée, c'est-à-dire, réflexivité. Surtout ce sujet est informé en temps réel de ses états mentaux. La réflexivité immédiate

semble liée au flux de conscience dont parle Bergson (1968) par exemple dans *Durée et simultanéité*<sup>48</sup>.

- « Avoir *une* conscience », renvoie davantage à la notion de conscience morale, dans le sens d'avoir « bonne » ou « mauvaise » conscience. Il s'agit d'un jugement moral que l'individu porte *sur lui-même* où il est à la fois le sujet et l'objet du jugement. Dans ce cas encore, ce qui définit la conscience, c'est le mouvement de retour sur soi.

Le deuxième item concernant la conscience de soi est particulièrement intéressant au regard de la pensée immédiate. Il est associé cependant à la *prise de conscience*, acte de la conscience fondamental qui rend tangible la réalité de la conscience. En effet, le seul fait de « penser que je pense » rend cet énoncé vrai.; pour Descartes, « je pense » est l'énoncé absolument indubitable à chaque fois que « je » le pense, ce qui témoigne d'un acte conscient : c'est donc quand « je pense que je pense », que « je pense » apparaît comme une vérité absolument indubitable. C'est la formule de la conscience de soi qui apparaît ici comme conscience réflexive immédiate : « je pense que je pense », cet acte se produisant dans le flux continu de la durée.

### **Des degrés de conscience.**

Le concept de conscience possède aussi plusieurs sens qui traduisent surtout des degrés différents de conscience. Ils paraissent précieux sur le plan des nuances qu'ils introduisent quant à la thématique de la pensée qui se donne car ils révèlent des modalités de la conscience.

- Conscience comme sensibilité corporelle.

La conscience peut provenir de sensations corporelles : tout être doué de sensibilité peut être dit conscient, dans la mesure où il perçoit son environnement par les sens et répond à des stimuli. On peut distinguer une autre étape en prenant en compte le sens du mot conscience comme état d'éveil de l'organisme, état différent du précédent car il ne se réduit pas à la passivité de la sensibilité. En anglais, il correspond au mot

---

<sup>48</sup> Cf. *infra*.

*wakefulness*, qui traduit la vigilance ou l'état d'alerte. Inversement, il n'y a pas de conscience dans le sommeil profond ou dans le coma.

À un autre degré, la conscience spontanée et corporelle peut émaner d'un sentiment intérieur immédiat que certains philosophes de l'Antiquité comme les Stoïciens nomment *toucher intérieur*. Il est lié à un ressenti corporel interne, ce qui fait apparaître la présence d'un sujet ressentant concomitant au senti. Ce thème se retrouve chez Maine de Biran avec le *tact intérieur* ou encore l'*aperception immédiate* qui permet de connaître directement et organiquement ses états intérieurs. La conscience de soi révèle la présence de l'esprit à lui-même dans ses représentations, comme connaissance réflexive du sujet qui se sait percevant, mais également sentant. Par cette présence, un individu prend connaissance, par un *sentiment* ou une *intuition* intérieurs, d'états psychiques qu'il se rapporte à lui-même en tant que sujet. Cette réflexivité renvoie à l'unité problématique du moi et de la pensée en philosophie, et à la croyance tout aussi problématique que nous sommes à l'origine de nos actes. C'est ce qui soulève la question de la conscience comme sens.

○ Conscience comme sens.

Ce dernier sens du mot conscience indique une *connaissance de notre état conscient* respectivement aux premiers sens évoqués ci-dessus qui comporte plusieurs degrés également. Il peut s'agir d'une conscience claire et explicite ; les enfants ne possèdent sans doute pas la conscience en ce sens. Il peut s'agir d'un degré moindre de conscience, d'une sorte d'éveil à soi, que possèdent alors non seulement les enfants, mais probablement aussi certains animaux.

Un autre sens du mot conscience introduit par le philosophe américain Nagel (1974) désigne, pour un être, la conscience de *ce que cela fait d'être ce qu'il est*. Il s'agit ici de la *conscience phénoménale* étudiée d'un point de vue phénoménologique, c'est-à-dire du point de vue du sujet . La conscience s'apparente alors un support à la fois identitaire et subjectif, dont la prise en compte permet d'atteindre la connaissance dans de meilleures conditions. Dans ce droit fil, De la Garanderie (2006), dans son ouvrage *Renforcer l'éveil au sens*, montre que la *conscience du sens* donne accès à une connaissance profonde : « *La conscience de l'être humain a le pouvoir de vivre le sens des êtres, des choses, de...lui-même. C'est ce qu'Aristote formulait de façon lapidaire*

par l'expression *l'homme sent qu'il sent*. La pédagogie doit s'aviser de cette recommandation pour la faire sienne. Elle doit permettre à l'homme de "prendre conscience" de ce pouvoir "de sentir qu'il sent". » (p. 10) Pour permettre aux apprenants de devenir conscients de leurs manières d'apprendre, l'auteur propose de donner via un *passage par l'acte* des clés de compréhension immédiates pour favoriser un *éveil au sens* qui passent aussi par les sens. Cette thématique se retrouve dans le champ de la psychopédagogie de la perception fondée sur le rapport à une modalité sensible. Mais avant d'aborder cette forme de sensibilité comme modalité de la pensée nous questionnerons le sens que revêt le terme sensible dans d'autres champs et ses rapports à la pensée.

### **2.3.4. La modalité sensible de la pensée sous l'angle de points de vue variés.**

Dans ce développement important par rapport à notre thématique, nous définirons d'abord le sensible et son champ. Nous donnerons quelques éléments d'introduction à une culture du sensible (Howes, 1990) et verrons sous quels aspects il est pris en compte dans le champ des Sciences de l'Éducation à travers certaines modalités peu connues qui retentissent sur la pensée.

#### **➤ Quelques éléments lexicaux et de réflexion sur la question du sensible.**

Laplantine (2005), dans *Le sensible et le social : introduction à une anthropologie modale*, montre que le terme sensible recouvre une large palette de sens.

Le terme sensible est un terme polysémique prêtant à confusion ; il revêt au moins cinq significations.

Une signification médiatique presque toujours mobilisée pour désigner les « quartiers sensibles » et les « jeunes des banlieues ». Nous ne retiendrons évidemment pas cette connotation stigmatisante.

Pour signifier attention, écoute, attitude d'hospitalité comme dans l'expression « être sensible à ».

Le franchissement d'une graduation, comme lorsque l'on parle d'un changement sensible (par exemple de température).

La fragilité ou la vulnérabilité : une « personne sensible ».

Le terme enfin est utilisé pour désigner la vie des sensations : les relations que nous entretenons avec les trois familles de sons (la voix, les bruits et la musique qui est du son organisé), avec les odeurs, les goûts, les perceptions visuelles et tactiles. C'est ce dernier sens que nous retenons. (p.25)

Le dernier *item* retenu par Laplantine renseigne sur son projet de tracer un chemin vers un mode de connaissance « micrologique » et sensoriel qui réhabiliterait les affects sans rejeter pour autant la raison, en dépassant le clivage binaire sensible/intelligible. La polysémie du terme sensible relevée par l'auteur traduit la complexité sous-jacente de cette notion. Par rapport à la thématique de cette recherche, le dernier *item* apparaît pertinent mais, non exclusif et suffisant. Il apparaît donc judicieux d'approfondir les questions de vocabulaire, puis de replacer le terme sensible en contexte par rapport à l'objet de la recherche.

Le terme « sensible » renvoie en fait à plusieurs significations ; en tant qu'adjectif, il indique la capacité pour un organisme vivant ou un organe *d'éprouver des sensations, de percevoir des impressions*. Sur ce plan, il s'agit de la distinction entre la matière vivante douée de sensibilité et la matière inerte qui ne l'est pas. Il s'agit du niveau physiologique qui implique un caractère passif, non volontaire car autonome. Il est alors fait référence aux *êtres sensibles; nerfs, neurones, terminaisons sensibles*. Le terme renvoie aussi à une vulnérabilité physique à travers la fragilité de certaines régions du corps ; ainsi par exemple à une gorge ou des reins sensibles.

Le terme sensible réfère aussi aux affects et souligne la capacité à « *ressentir profondément des émotions et des sentiments* ». Dans cet usage, le terme a été et reste, malgré la reconnaissance de l'intelligence émotionnelle, synonyme d'*émotif* avec une connotation négative recouvrant parfois une faiblesse de caractère aux yeux du sens commun, même si ce n'est pas fondé.

Le terme prend aussi le sens de « *ce qui peut être perçu par la sensibilité* ». Ainsi, en philosophie, le sensible fait référence à ce « qui peut être perçu par les sens ». Il s'agit des cinq sens classiques qui permettent la relation du « sujet percevant » avec le monde extérieur. Il est alors question de « *monde sensible; réalité sensible; objets sensibles; apparences, phénomènes sensibles.* » . Cette approche est celle du courant de l'anthropologie des sens dans la mouvance d'auteurs comme Howes (1990) et Lebreton (2006).



➤ **la perception avènement du sens en anthropologie des sens.**

Durant les années 1990, l'anthropologie des sens connaît, après un déclin marqué depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et l'entrée dans une civilisation matérielle, une véritable renaissance, avec un intérêt très net pour les significations des sens. Selon Howes (1990), « *C'est par une combinaison des cinq sens que les êtres humains perçoivent le monde, mais le mode de combinaison est loin d'être constant. Les cinq sens reçoivent différentes accentuations et significations dans différentes sociétés* ». (p. 115) De plus, Classen (1997) précise que :

Ensemble, ces significations et valeurs sensorielles forment le *modèle sensoriel* selon lequel les membres d'une même société « donnent un sens » au monde, ou traduisent les perceptions et concepts sensoriels en une « vision du monde » particulière. Le modèle adopté soulève vraisemblablement des contestations au sein d'une société. Des personnes ou des groupes ne s'entendent pas toujours sur certaines valeurs sensorielles. Malgré tout, ce modèle sert de paradigme fondamental à la perception. (p. 405)

Le champ de l'anthropologie des sens a donc produit depuis les années 1990 un grand nombre de concepts innovants dont certains résonnent particulièrement avec la thématique de cette recherche. Ainsi, Stoller (1997) développe celui de « *l'apprentissage sensoriel* », Sutton (2001) traite de la « *mémoire sensorielle* », Geurts (2002) s'intéresse aux « *pratiques corporelles de connaissance* », Finnegan (2002) aux « *modes d'interconnexions humaines* ». Certains, comme Desjarlais (2003) questionnent les « *biographies sensorielles* », ce que d'autres auteurs inscrits dans le courant des Histoires de vie, à l'instar de Pineau (1991) ou Josso (2011) interrogent aussi dans une certaine mesure. Lebreton (2006) s'intéresse également à la synesthésie ou « *conjugaison des sens* » :

Il n'y a de monde que de chair. Impossible pour un homme de ne pas être en permanence changé et transformé par l'écoulement sensoriel qui le traverse. Le monde est l'émanation d'un corps qui le traduit en termes de perceptions et de sens, l'un n'allant pas sans l'autre. Le corps est un filtre sémantique. Nos perceptions sensorielles, enchevêtrées à des significations, dessinent les limites fluctuantes de l'environnement où nous vivons. La sensation de soi est immédiatement et en permanence une sensation des choses. La chair est toujours d'emblée une pensée du monde, une manière pour l'acteur de se situer et d'agir à l'intérieur d'un environnement intérieur et extérieur qui fait toujours plus ou moins sens pour lui, et qui autorise en outre la communication avec ceux qui partagent plus ou moins sa conception du monde. Elle se trame à l'intérieur de sa condition sociale, culturelle, de genre, son histoire personnelle et son attention à l'environnement. (p. 19-20)

Ainsi, cet auteur assimile la « conjugaison des sens », réceptacle d'un flux continu de perceptions, à la subjectivité incarnée, que Merleau-Ponty (1964) dans *Le visible et*

*l'invisible* nomme *chair*. Le rapport au monde que l'on établit ne concerne donc pas seulement la raison ou la pensée mais procède également de la sensibilité. Le débat philosophique sur l'opposition entre sensible et intelligible remonte à l'Antiquité grecque, mais peut-être faut-il traiter cette question en terme de complémentarité plutôt que par les clivages habituels pour repérer d'autres modalités en matière de pensée.

Selon Lebreton (*op. cit.*), le sens délivré par les sens se situe toujours en amont de la pensée, au sens classique du terme : « *Avant la pensée ou l'action, il y a toujours les sens et le sens, une manière pour l'acteur d'être traversé par son environnement de manière compréhensive.* » (p. 20). Cependant, en retournant cette observation, une question se pose : cette dimension invisible ou cette modalité sensorielle ne participe-t-elle pas à la formation et à l'enrichissement de la pensée, même si, c'est à son insu à la frange de la conscience ? Lebreton (*Ibid.*) fournit des clés de compréhension quand il ajoute :

Les nécessités de l'existence individuelle appellent la négligence d'une profusion de données sensorielles afin de rendre la vie moins pénible. La dimension du sens évite le chaos. Les perceptions sont justement la conséquence du tri effectué sur l'écoulement sensoriel qui baigne l'homme. Elles glissent sur les choses familières sans leur prêter attention tant qu'elles ne déparent pas le tableau, elles s'absorbent dans l'évidence même si l'individu est parfois en peine de les nommer avec précision, mais il sait que d'autres sont en mesure de tenir un discours à leur propos. (p. 20)

Ainsi, beaucoup d'éléments du flux sensoriel, qui passent inaperçus participent implicitement d'une « mémoire sensorielle ». Certains peuvent être rendus explicites par des techniques d'entretien verbal (Vermersch, 2012) ou de mises en récit et s'intégrer dans la formation de la pensée lui conférant une dimension sensorielle et sensible. C'est également le projet de la psychopédagogie de la perception qui a développé des protocoles pédagogiques pour permettre de saisir un plus grand nombre d'informations, en dégager du sens et apprendre du rapport perceptif instauré à son corps. Comme le souligne encore Lebreton,

La perception n'est pas l'empreinte d'un objet sur un organe sensoriel, mais une activité de connaissance diluée dans l'évidence ou fruit d'une réflexion, une pensée par corps en prise sur le flux sensoriel qui baigne l'individu en permanence. La perception n'est pas coïncidence avec les choses, mais interprétation. Ce n'est pas le réel que les hommes perçoivent, mais déjà un monde de significations. Tout homme chemine dans un univers sensoriel lié à ce que son histoire personnelle a fait de son éducation. (p.21)

L'auteur, dans ce passage, souligne clairement que la perception sensorielle est porteuse d'un sens immédiat, qui est déjà en fait une interprétation ou une

représentation construite à la fois en fonction d'une biographie et de l'éducation diffusée par une culture. Et, dans cette perspective, le rapport à l'objet perçu sensoriellement s'enrichit d'une qualité de présence. En effet, le sens porté par les impressions sensibles, ouvre à une profondeur de la connaissance, qui conduit ensuite au pensable, c'est-à-dire à l'intelligible. De ce point de vue, sensible et intelligible paraissent indissociables au sein d'un *continuum* subtile. Pourtant, la tradition philosophique a longtemps séparé ces deux versants et modalités complémentaires.

➤ **Renverser la tradition philosophique : sensible *cum* intelligible ?**

La tradition philosophique occidentale a élaborée des oppositions conceptuelles comme le corps et l'âme, la nature et la culture, le sensible et l'intelligible, par exemple dans lesquelles l'un des termes est privilégié. Ainsi dans le couple sensible et intelligible, c'est ce dernier terme qui est mis en avant, le sensible étant peu considéré au regard de la raison.

**Le clivage sensible/intelligible.**

C'est Platon qui inaugure par ce clivage sensible/ intelligible, une tradition philosophique poursuivie par des philosophes comme Descartes, Kant ou Hegel. Platon, dans *Le mythe de la caverne*, oppose sensible et intelligible en insistant sur l'erreur et l'illusion que les sens peuvent introduire dans la formation du jugement. Une autre tradition philosophique, moins reconnue, débutée avec Aristote a accordé au sensible le primat de la connaissance. Selon Aristote, il faut s'appuyer sur les *qualia* ou qualités du sensible (*aisthesis*) pour s'élever vers le pensable, l'intelligible. Il existe selon lui un *sens commun* ou sensible commun (*koiné aesthesis*) qui permet d'opérer une synthèse perceptive. Cette faculté sensible, sans organe spécifique qui lui serait dédié, diffère des cinq sens habituels et les surplombent tous en même temps. Elle participe à la *sensation élémentaire d'exister* que possèdent tous les êtres vivants, aussi bien l'espèce humaine que les autres espèces du règne animal. Selon Heller-Roazen (2011), ce sensible commun procède d'« *un toucher interne par lequel nous nous percevons nous mêmes* » (p. 149). Cet auteur évoque Campanella, moine dominicain calabrais et philosophe du XVII<sup>e</sup> siècle, condamné pour hérésie, qui avait repéré cette modalité : « *Sentir un objet externe, c'est sentir à l'intérieur de soi.* » (p. 183). Il semble donc introduire ici la

notion de *conscience perceptive* à travers la modalité de la résonance sensible comme prémisses de la pensée. Cet auteur considère, en effet, le mode du « sentir » comme pouvant affecter ou moduler un état intérieur mais permettant également, simultanément, d'exercer discernement, jugement et reconnaissance. Selon Campanella, le changement se perçoit en effet comme modulation *en train de* se produire.

**Penser c'est en même temps sentir et se ressentir.**

Nous constatons ensuite qu'un léger glissement s'opère chez d'autres philosophes dans le sens d'une complémentarité entre sentir et penser. La frontière entre mode du penser et mode du sentir n'est pas si claire, ni facile à établir. Si, de nombreux auteurs se sont questionnés à ce sujet, peu l'ont fait sur les phénomènes qui se jouent à l'intérieur du corps, les sens extéroceptifs étant habituellement orientés vers l'extérieur pour permettre le contact avec le monde. Descartes (2009) dans *Les principes de la philosophie*, associe étroitement et, de manière inattendue, la pensée et la sensation : « Par le mot de penser, j'entends tout ce qui se fait en nous de telle sorte que nous l'apercevons immédiatement par nous-mêmes; c'est pourquoi non seulement entendre, vouloir, imaginer, mais aussi sentir, est la même chose ici que penser » (p. 76). Descartes envisage donc la pensée au sens large comme synonyme de conscience, mais pour lui elle relève de l'âme substance pensante nettement séparée du corps. Rousseau, lui, aborde la question de la conscience de soi dans *l'Émile* à travers la notion de *sentiment* et montre que la sensibilité est une fonction qui précède l'intelligence : « Exister, pour nous, c'est sentir ; notre sensibilité est incontestablement antérieure à notre intelligence, et nous avons eu des sentiments avant des idées. » (Rousseau, 1990, p. 600). Rousseau (1990) montre aussi, dans le droit fil d'Aristote, que la pensée procède des sens : « Comme tout ce qui entre dans l'entendement humain y vient par les sens, la première raison de l'homme est une raison sensitive ; c'est elle qui sert de base à la raison intellectuelle : nos premiers maîtres de philosophie sont nos pieds, nos mains, nos yeux. » (p. 464)

Destutt de Tracy (1992) dans son *Mémoire sur la faculté de penser* considère la pensée ou la faculté de penser comme le phénomène le plus important de notre être et y associe les notions de conscience et du sentir. Il fait de la pensée une « capacité à recevoir des modifications, des impressions et à en avoir la conscience » (p. 69).

L'auteur considère donc de ce fait que la conscience passe par le corps. Cependant, selon lui, « *le mot pensée est mal fait* » (*Ibid.*, p. 69) car restrictif dans ses fonctions de peser ou comparer. Il l'élargit donc en introduisant la notion de perception : « *or comparer, c'est percevoir un rapport* ». (*Ibid.*, p. 69) Ainsi, en lieu et place de la faculté de penser, il propose la faculté de percevoir : « *percevoir des sensations, des souvenirs, des désirs sont aussi des effets de notre faculté de penser : j'aimerais mieux qu'on la nommât du nom plus général perceptivité ou faculté de percevoir.* » (*Ibid.*, p. 69) Entrevue sous cet angle, la faculté de penser dans son rapport à la perception introduit une dimension sensible, et partant corporelle de la pensée. En effet, selon Destutt de Tracy, parmi les facultés qui composent la faculté de penser « *la sensibilité est la première partie de la pensée* » (*Ibid.*, p. 75) et particulièrement, la faculté de percevoir des sensations à partir desquelles naîtront toutes les connaissances. Ces sensations toujours selon cet auteur proviennent de l'intérieur du corps. L'auteur introduit ensuite la notion d'éprouvé comme modalité de discrimination du sentir. Sur cette base, la faculté du penser paraît indissociable de la faculté de percevoir et c'est bien à partir de ces deux modalités que s'instaure le rapport à la connaissance. Chez Maine de Biran (2005), ce point de vue se retrouve à travers la notion d'« *aperception immédiate* » en référence à un tact interne, compétence à s'apercevoir soi-même de l'intérieur. Le philosophe procède à une analyse rigoureuse des faits primitifs du sens interne ou *tact intérieur* qui permet au sujet de se percevoir à la fois sujet sentant et pensant au cœur d'une expérience.

Ces considérations trouvent également un écho dans la conception de la sensation chez Merleau-Ponty (1945), pour qui, elle pourrait être comprise comme « *la manière dont je suis affecté et l'épreuve d'un état de moi-même.* » (p. 25) Merleau-Ponty ajoute : « *je sentirais dans l'exacte mesure où je coïncide avec le senti, où il cesse d'avoir place dans le monde objectif et où il ne me signifie rien.* » (*Ibid.*, p. 25) Il paraît possible de renverser la proposition de l'auteur qui, *via* la question du *sujet* percevant, introduit la notion de perception active. La perception ne peut devenir active que si le sujet fournit l'effort, d'une part, d'observer en quoi elle affecte son état intérieur et, d'autre part de coïncider en tant que « sentant » avec le « senti », ce qui implique encore un effort d'attention, maintenue en continu. L'éprouvé de son état intérieur, c'est-à-dire, le fait de sentir et reconnaître une tonalité intérieure constitue une référence interne qui permet ensuite de discriminer, reconnaître, juger. Selon Merleau-Ponty, qui reprend les théories

de la Gestalt, cette discrimination, cette reconnaissance ou ce jugement s'établissent par contraste :

une figure sur un fond est la donnée sensible la plus simple que nous puissions obtenir, ce n'est pas là un caractère contingent de la perception de fait, qui nous laisserait libres, dans une analyse idéale, d'introduire la notion d'impression. C'est la définition même du phénomène perceptif, ce sans quoi un phénomène ne peut être dit perception. Le "quelque chose" perceptif est toujours au milieu d'autre chose, il fait toujours partie d'un 'champ'. (p. 26)

Ce contraste ne peut cependant s'établir qu'à la condition que la perception de l'objet extérieur soit également associée à une qualité de rapport perceptif à l'intérieur de soi, ce que Merleau-Ponty définit comme *conscience perceptive*. De son point de vue une dialectique entre proximité et distance s'établit comme une conscience d'écart. Elle diffère de la conscience classique, telle qu'entrevue par Husserl, qui contemple ses objets et les possède par l'intentionnalité tout en se prenant elle-même pour objet et se possédant ainsi dans la réflexion.

À ce sujet, Lebreton (2006) anthropologue des sens adopte une vision très proche précisant que:

Sentir le monde est une autre manière de le penser, de le transformer de sensible en intelligible. Le monde sensible est la traduction en termes sociaux, culturels et personnels d'une réalité inaccessible autrement que par ce détour d'une perception sensorielle d'homme inscrit dans une trame sociale. Il se donne à l'homme comme une inépuisable virtualité de significations. (p.24)

Dans une telle perspective, le rapport à l'objet perçu sensoriellement s'enrichit d'une qualité de présence, qui ouvre à une profondeur de la connaissance. Ce qu'illustre bien aussi, en phénoménologie, la pensée de Husserl qui établit une distinction entre le fait de « vivre » une chose et le fait de « connaître » la chose en question. On voit bien que le sensible apporte une épaisseur à la connaissance et à la pensée car il porte l'expérience de vécus incorporés.

Ce sens unifié, auquel aucun organe spécifique n'est dédié, déjà évoqué par Aristote, mentionné parfois aussi par Lebreton chercheur en anthropologie des sens sous le terme de *synesthésie* ainsi qu'en neurosciences relève-t-il de l'intéroception ou procède-t-il d'une sensibilité plus étendue propre à la matière vivante du corps? Autrement dit peut-on réconcilier le sensible en philosophie et la manière dont il est

abordé par les sciences ? Est-ce du même sensible dont on traite en Sciences de l'Éducation et ou en psychopédagogie de la perception ?

➤ **Sensible et formation de la pensée en Sciences de l'Éducation.**

Le concept de « sensible » paraît désormais bien inscrit dans le champ des Sciences de l'éducation et de la formation. Barbier a longtemps œuvré à Paris 8 pour une *écoute sensible* en sciences humaines, développant notamment le thème de *l'intuition et de la reliance en éducation* (2006), plaidant pour une éducation transversale qui réponde aux questions de sens formulées par les apprenants. Dans son ouvrage, *L'approche transversale. L'écoute sensible en sciences humaines* (1997), cet auteur propose une nouvelle définition de la notion de « sensibilité » : « *J'appelle "sensibilité" la forme élaborée du sentiment de reliance: une "empathie généralisée" à tout ce qui vit et à tout ce qui est. Au centre de la sensibilité existe un Sentiment fondamental que j'appelle "amour" ou "compassion"[...]* » (p. 273) Barbier précise que l'éducation et la société fondées sur la compétition entre individus en Occident ne favorisent pas le développement de la sensibilité et qu'il est pertinent, pour « *redonner vie au mot amour en sciences humaines* », de « *laisser interférer la sensibilité spirituelle des autres civilisations* » (*Ibid.*, p. 273) et, particulièrement les sagesses orientales.

**Différentes sensibilités.**

Barbier (*Ibid.*) distingue plusieurs formes/niveaux de sensibilité qui s'emboîtent et dont la plus achevée entre en coïncidence avec ce sentiment d'amour et d'ouverture au monde :

La sensibilité "sensitive", la sensibilité "affective", la sensibilité "intuitive" et la sensibilité "noétique" par ordre croissant vers le sentiment d'amour comme sentiment englobant. La sensibilité "sensitive" est celle qui prend appui avant tout, sur les sensations dans les rapports perceptifs de la personne à l'égard du monde. La sensibilité "affective" explose d'émotions tonitruantes face aux situations bouleversant les structures établies. La sensibilité "intuitive" découvre la part reliée mais encore non consciente de l'être-au-monde et s'exprime en particulier par un sens de la création symbolique et mythopoétique. La sensibilité "noétique", encore plus subtilement intuitive, est l'expression d'une personne qui a pu aller assez loin dans la réalisation de son processus d'individuation et la conscience active du Soi, au sens jungien du terme. Il s'agit bien d'une *personne* : un individu intégré chez qui il n'y a plus personne à nommer et dont la présence est cependant le contraire d'une ombre déchirée. (p. 274-275)

En métaphysique, la noétique concerne l'étude de la nature et du fonctionnement de l'intellect humain et de la pensée comparativement à l'intellect divin. Cette question est abordée dans *La Métaphysique* d'Aristote qui présente l'activité du Premier Moteur, identifié à Dieu et au Bien de Platon. La Pensée divine se pense elle-même et elle est la Pensée de la Pensée : « *L'Intelligence suprême se pense donc elle-même, puisqu'elle est ce qu'il y a de plus excellent, et sa Pensée est pensée de pensée* » (p. 701). La « *sensibilité noétique* » procède d'un degré d'intuition plus subtile et associe en fait sensibilité et pensée. Selon l'auteur, la « *sensibilité noétique* » concerne l'évolution d'une personne qui a avancé sur la voie de l'*individuation* considérée par Jung comme le processus qui permet de libérer le Soi des fausses enveloppes de la persona ou masque social et de la force suggestive des images inconscientes archétypales. En Sciences de l'Éducation, il est plutôt question de l'*autorisation noétique* concept posé par Barbier (1997) qui le définit comme un cheminement vers soi-même. L'individu qui effectue ce processus est donc à la recherche de sa réalisation.

Lemonchois (2002), a mené une recherche doctorale sur le thème: *Création poétique et éducation : Formation de la sensibilité et apprentissage du discernement*, intégrant la dimension du sensible en éducation. Pour cette auteure, le sens du discernement n'est pas l'entendement de Descartes mais se fonde plutôt paradoxalement sur une « *absence de savoir* » qui permet de se préserver d'une connaissance figée liées à des certitudes ou des préjugés. Dans sa position de thèse, l'auteure exprime l'idée que

le discernement ne dialectise pas en cherchant à éliminer l'un des termes, il refuse comme l'imaginaire nocturne décrit par Gilbert Durand de “ trancher, de séparer et de plier la pensée à l'implacable régime de l'antithèse ” (Durand, 1969, p. 319-320). Il recherche une harmonie en un tout indissociable, dans un esprit de synthèse et de résorption des contraires. De plus, parce que le discernement exige disponibilité et présence indissociée entre corps et esprit, il n'est jamais acquis [...] (en ligne, p. 2)

Cette prise en compte du sensible en éducation qui dépasse le cadre purement scolaire, avec le développement de la notion de formation tout au long de la vie, pose également la question de la posture de l'éducateur qui, du « maître » ou de l'« enseignant » passe à « accompagnant ». En effet, selon Lemonchois,

L'apprentissage du discernement relève certes d'apport de savoirs et de techniques, mais il nécessite surtout une formation de la sensibilité sous forme d'incubation, c'est-à-dire par un travail inconscient en arrière-plan de la création [...] ». C'est dans ce contexte que l'on peut « comprendre ce rôle d'éducateur qui laisse place à la subjectivité de l'apprenant, parce qu'il n'est qu'un médiateur entre l'apprenant et ses expériences intérieures. D'un côté, l'apprentissage du discernement exige la participation de



l'apprenant, de l'autre il place l'éducateur dans le rôle difficile d'accompagnateur qui ne transmet pas de savoirs mais permet de les trouver en soi. » (*Ibid.*, p. 2)

La question du sensible en éducation revêt clairement plusieurs aspects. La question de l'*affectivité*, à travers la prise en compte des émotions et des sentiments est devenue centrale.

### **Sensibilité au sens d'intelligence émotionnelle.**

LeDoux, a découvert les bases neurophysiologiques de l'intelligence émotionnelle dans le cerveau en 1990. Ce chercheur en neurophysiologie s'est aperçu qu'une petite partie des stimuli déclenchant nos émotions n'était pas traitée au niveau du cortex mais au niveau d'un faisceau de neurones qui prend le contrôle en situation d'urgence et relie directement le thalamus à l'amygdale. Ce chemin plus étroit et plus court (douze millièmes de seconde) court-circuite le néocortex et permet à l'amygdale d'être directement informée par les sens et de déclencher une réaction avant que ces mêmes informations aient été pleinement enregistrées par le néocortex. Le système limbique joue donc un rôle clé dans l'architecture neuronale et les centres cérébraux supérieurs (néocortex) se sont d'ailleurs développés à partir de la zone limbique du cerveau. C'est ce qui confère un pouvoir énorme aux centres de l'émotion sur le fonctionnement de la pensée.

Sur cette base, une théorie de l'intelligence émotionnelle a ensuite été élaborée par Mayer et Salovey (1990, 1997), respectivement enseignants/chercheurs en psychologie à l'Université du New Hampshire et à l'Université de Yale et diffusée par Goleman (1997). Selon cet auteur, l'intelligence émotionnelle constitue l'aptitude maîtresse, à la base de toutes les autres. Ainsi, elle bloque ou amplifie notre capacité mentale innée de penser, d'apprendre ou de résoudre un problème :

Dans la mesure où nos émotions bloquent ou amplifient notre capacité de penser et de planifier, d'apprendre en vue d'atteindre un but lointain, de résoudre des problèmes, etc., elles définissent les limites de notre aptitude à utiliser nos capacités mentales innées et décident donc de notre avenir. Et dans la mesure où nous sommes motivés par l'enthousiasme et le plaisir que nous procure ce que nous faisons – voire par un niveau optimal d'anxiété –, les émotions nous mènent à la réussite. C'est en ce sens que l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse qui influe profondément sur toutes les autres en les stimulant ou en les inhibant. » (p. 109)

Dans sa thèse, Goleman s'attache à démontrer que le QE ou quotient émotionnel permet de prédire la réussite plus sûrement que le QI, particulièrement dans le monde

des affaires. Sur ce point, sa théorie rejoint d'ailleurs celle de Kahneman (2012) sur la question du rôle de l'intuition en matière de décision. Selon Goleman (*Ibid.*), l'intelligence émotionnelle concerne cinq grands secteurs :

La connaissance de soi repose sur le fait de pouvoir identifier ses émotions et constitue la clé de l'intelligence émotionnelle.

La maîtrise de ses émotions assure la capacité d'adapter ses sentiments à chaque situation permettant notamment une prise de distance et d'action en différé.

L'automotivation est le fait d'être capable de remettre à plus tard la satisfaction de ses désirs et de réprimer ses pulsions est la base de tout accomplissement.

La perception des émotions d'autrui qui relève de l'empathie constitue l'élément fondamental de l'intelligence émotionnelle.

La maîtrise des relations humaines, entrevue comme la compétence à entretenir de bonnes relations avec les autres, passe en grande partie par savoir gérer leurs émotions.

L'intelligence émotionnelle a donc des incidences importantes sur les apprentissages et le développement de la pensée et cette notion peut trouver des applications intéressantes sur le plan pédagogique. Il s'agit d'abord de viser l'harmonie entre la tête et le cœur. Certains éducateurs ayant tracé le chemin de pédagogies nouvelles comme Pestalozzi, Montessori, Steiner ou Freinet ont pris en compte intuitivement cette donnée de l'intelligence émotionnelle avant les recherches ayant abouti à sa théorisation.

### **Le traitement de l'émotion dans le champ scolaire.**

La sensibilité en matière éducative n'est pas complètement nouvelle. Déjà, l'historien Lucien Febvre (1941) soulignait l'importance de la sensibilité dans la façon d'écrire l'Histoire dans un article des *Annales d'histoire sociale*. Cependant, la question du traitement des émotions dans le champ de l'histoire, thème relativement confidentiel jusqu'à il y a une quinzaine d'années, est aujourd'hui en pleine floraison et vient souligner le changement de paradigme qui touche les sociétés occidentales. Comme l'évoquent Boquet & Nagy (2005), spécialistes du sensible au Moyen-Age :

Pour comprendre cet intérêt récent, nous devons élargir notre horizon à l'attitude de notre société face à l'affectivité et au changement de paradigme survenu lors des dernières décennies dans le champ scientifique : l'attention de l'historien pour les phénomènes affectifs y prend racine. Tout un chacun peut constater, après l'entrée des théories freudiennes dans notre culture générale, la croissance continue de l'univers « psy » et son intérêt pour l'expérience et le sens des émotions, la prise en considération de l'intelligence émotionnelle, le succès des clubs de rire... Derrière ces transformations relativement récentes, grâce auxquelles l'homme d'aujourd'hui n'est plus considéré uniquement à l'aune de sa rationalité, se dessine un changement de paradigme qui

concerne toute notre civilisation et dont nous n'avons pas fini d'entrevoir les conséquences. (p. 1)

En effet, depuis deux décennies, les neurosciences, la psychologie, l'anthropologie comme la philosophie ont accordé un nouveau statut à l'émotion qui n'est désormais plus coupée de la raison. Boquet & Nagy (*Ibid.*) mettent clairement en évidence le fait que dans d'autres cultures raison et émotions sont considérées comme formant un tout :

Hors du monde occidental, les facultés cognitives et sensibles de l'homme souvent ne sont pas séparées, encore moins opposées, mais sont plutôt considérées ensemble, comme appartenant à une même partie de l'être, constituant une seule activité qui engage les relations sociales. Ainsi par exemple chez les Ilongot, un peuple qui vit dans la partie orientale de l'île Luzon aux Philippines, ce qui donne sens à la vie et à ses activités sociales, c'est le « cœur », un organe autour duquel s'unifient les pensées et les sensations, la vie intérieure et le contexte social, la colère violente comme la fertilité ou la santé (p. 5).

En Occident, cette unification entre sensible et intelligible est loin d'être encore une réalité. Cependant, les pédagogies nouvelles essaient de prendre en compte toutes dimensions de la personne à travers un travail pédagogique qui selon Resweber (2011) « propose des orientations et élabore des projets susceptibles d'intéresser et d'interpeller les personnes.(...) il s'agit de comprendre l'individu, d'interpréter ses attitudes, de l'aider à développer ses potentialités. » (p. 3) L'auteur précise que les pédagogies de l'enfant et de l'adulte ne sont pas si différentes sur ce plan car elles s'appuient sur le devenir. L'enfant, selon l'auteur, représente le lieu des potentialités humaines et inédites et indéfinies que d'ailleurs l'adulte n'a pas encore toutes découvertes en lui car il demeure un être inachevé.

En ce qui concerne les pédagogies de l'enfant, Freinet défend l'idée d'une méthode naturelle qui vise le développement harmonieux de l'enfant et l'équilibre avec son milieu. Il développe ses idées dans son *Essai de psychologie sensible* (1950) et dans *Les méthodes naturelles* (1968). Le pivot de sa pédagogie s'ancre dans l'expérience qui révèle au sujet le plaisir de pouvoir et d'agir : « partir de ce principe que l'expérience tâtonnante doit se faire, que l'enfant doit tout éprouver par lui-même, qu'il doit être le portier qui filtre les acquisitions souhaitables, et l'aider à faire ces expériences pour en accélérer le processus » (1968, p. 377) On voit ici que la sensibilité est prise en compte dans la mise en œuvre des apprentissages qui passent par l'action en s'appuyant sur des modèles. Selon Freinet, l'expérience tâtonnante part de modèles naturels mis en confrontation avec des modèles culturels et techniques. D'autres pédagogues comme

Duborgel (1975) ont cherché à mettre en œuvre une pédagogie de l'être fondée sur le modèle bachelardien favorisant l'équilibre entre développement du raisonnement et de la sensibilité.

Une autre dimension concerne la *question de sens* pour l'apprenant et, sans doute à un degré plus fort en formation d'adulte. Car ce deuxième aspect a aussi pour corolaire une dimension *existentielle*, voire "spirituelle" à travers une *trans-formation* ou une prise de forme nouvelle (Honoré 1992) et l'accès à une nouvelle profondeur.

- **Sensible et sens : reliance et dimension existentielle en éducation/formation.**

La question de la sensibilité en éducation/formation est aussi porteuse de la question du sens pour l'apprenant amené par sa formation à vivre non seulement une expérience formatrice mais aussi existentielle qui le concerne en profondeur et de façon globale. Cette thématique ramène sur ce plan à la question d'une spiritualité laïque, le terme spiritualité n'étant pas pris au sens religieux mais, dans le *rapport au sens* qu'un sujet instaure dans son parcours d'éducation/ formation. Établir un rapport au sens suppose également de développer une certaine sensibilité. Dans *Chemins de formation*, Hétier (2011) propose une définition du sensible intéressante par rapport à notre réflexion sur la question de la reliance du sujet à lui même :

Qu'entend-on alors par sensible ? Tout à la fois les sens, les émotions, la sensibilité et, au-delà de tout cela, une manière d'être et de sentir le monde. (...) Il ne s'agit pas d'opposer schématiquement le 'sensible' à 'l'intelligible', à la manière platonicienne, ni de vouloir restaurer les droits du sensible contre ceux de l'intelligible, mais d'y reconnaître aussi bien une dimension constitutive du sujet qu'un chemin. (p. 5).

Ainsi, dans cette définition, la notion de « sensible » concerne plusieurs aspects et plusieurs niveaux ; sensoriel, ouverture à soi et au monde, sensibilité qui comporte elle-même plusieurs degrés et qui permettent d'atteindre une certaine profondeur de la pensée. De ce point de vue, l'apprentissage intellectuel et la pensée ne consistent pas à acquérir des connaissances conceptuelles coupées de la réalité et de son contexte de vie. Ils mobilisent aussi des ressources et compétences dans lesquelles apparaît le sentiment de soi ; c'est d'un sujet apprenant dont il s'agit avec sa sensibilité, sa subjectivité et sa biographie.

Sur cette thématique, Dominicé (2011) précise que « *La parole de celui qui s'exprime prend alors en compte la globalité de son existence. Le sujet n'est pas un apprenant invité à réfléchir à un questionnement qui lui est extérieur* » (p. 24). Cela donne l'impression que cette parole *incarne* très fortement les vécus existentiels de l'apprenant. Elle porte *qui il est*, ses couleurs profondes en quelque sorte. L'apprenant d'âge scolaire ou l'adulte en formation, n'est pas un individu désincarné, ni aseptisé face au savoir, mais une personne humaine et sensible qui, placée, dans des conditions optimales d'apprentissage, y trouve un certain plaisir et de la fluidité, s'y implique dans toutes les dimensions de son être et de façon unifiée. Selon Dominicé (*Ibid.*), la dimension du sensible, « *va de pair avec un mouvement de reconquête de l'espace du sujet* » (p. 21). Comme le soulignait déjà Piaget (2012) : « *On ne saurait raisonner, même en mathématiques pures, sans éprouver certains sentiments, et que, inversement, il n'existe pas d'affections, sans un minimum de compréhension ou de discrimination.* » (p. 15).

### **Une dimension existentielle de l'intelligence comme modalité sensible de la pensée.**

Les recherches en psychologie des dernières décennies ont montré des interactions entre perception et intelligence, entendue au sens de capacité à établir des liens, constituer des rapports, mettre en relation, et, donc à moduler sa pensée, ses représentations et ses actions en fonction d'un contexte. Gardner (1993), psychologue, enseignant-chercheur en cognition et éducation, depuis *Frames of Mind : the Theory of Multiple Intelligence*, a poursuivi ses recherches avec une équipe de chercheurs sur *la théorie des intelligences multiples*. Chaque humain a la potentialité, d'exercer l'éventail des facultés intellectuelles propres à l'espèce et l'intelligence apparaît constituée de plusieurs potentialités. Gardner (1998) définit la notion d'intelligence comme « *un potentiel bio-psycho-social qui permet de traiter des informations et qui, activé dans une ou plusieurs sociétés, permet de résoudre des problèmes ou de créer des produits qui ont une valeur dans cette culture* ». Pour établir cette définition l'auteur s'est appuyé sur huit critères différents qui constituent une synthèse adoptant un point de vue multiréférentiel à partir de recherches dans des champs scientifiques variés :

- Une intelligence doit pouvoir être localisée physiquement, et peut se trouver isolée, par exemple lors de dommages cérébraux.
- Elle doit avoir un sens dans l'histoire de l'évolution de l'humanité.
- L'opération ou les groupes d'opérations qu'elle commande sont repérables indépendamment des autres.
- Elle utilise un système symbolique distinct, objet d'apprentissage.
- Elle se développe en plusieurs stades au cours de la vie, jusqu'au stade d'expert, chaque intelligence devenant de plus en plus internalisée.
- Elle apparaît de manière extrême chez de rares individus, idiots-savants, par exemple, ou prodiges.
- Elle peut généralement se mobiliser en même temps qu'une autre de nos intelligences.
- Elle est sans doute mesurable, bien que ce soit en réaction contre les mesures de QI que Howard Gardner a d'abord développé sa théorie. (Abdlegaber, 2005, « Les intelligences multiples, Interview de Howard Gardner, » *les cahiers pédagogiques* n°437, [en ligne])

Gardner (1998) a mis en évidence, outre, les intelligences logico-mathématique ; linguistique ; spatiale ; corporelle/kinesthésique ; musicale ; interpersonnelle ; intra-personnelle et naturaliste , une autre forme d'intelligence dite *existentielle* ou *spirituelle*. Elle concerne *la potentialité et la compétence à se questionner sur le sens et l'origine des choses, une capacité à penser nos origines et notre devenir*. Cette intelligence spirituelle, existentielle ou encore philosophique est aussi définie comme l'aptitude de se connaître en se situant par rapport aux limites de l'univers entre l'infiniment grand, à travers l'exploration des phénomènes religieux, spirituels, la quête du sens, les chemins de la sagesse. Elle traduit donc une appréciation plus complète de ce qu'est un être humain.

Malgré de nombreuses évidences découlant de l'observation, Gardner hésite à inclure l'intelligence existentielle ou spirituelle dans sa nomenclature des formes de l'intelligence multiples. Il évoque cependant une potentialité à produire une réflexion sur des questions existentielles à partir d'expériences personnelles douloureuses, esthétiques ou marquantes ou encore d'un engagement communautaire qui met en évidence certains aspects spirituels de l'expérience. La réflexion part du sentiment et de la connaissance de soi, donc de l'expérience singulière pour s'élargir et atteindre une dimension universelle, par exemple, quant à la condition humaine, le sens de la vie ou de la mort, la signification d'une œuvre artistique ou à l'impact d'une découverte

scientifique. Cette neuvième intelligence réfère en fait directement à l'intelligence naturaliste et serait plutôt, en fait, une huitième et demie intelligence multiple; elle est définie comme la capacité à être sensible à la nature, à l'explorer sous toutes ses formes, à organiser, classer, hiérarchiser tout ce qui est en rapport avec le vivant et la matière, à comprendre les interactions entre la nature et la civilisation. Elle correspond à des profils du type « aime, cherche à améliorer et défend son environnement, fasciné par les animaux, sensible au monde des plantes et toutes les formes de la nature (géographie, objets naturels, nuages, étoiles...), sait reconnaître les structures, les anomalies dans la nature, sait observer, organiser des données, catégoriser... » Quand elle n'est pas assez développée, il y a coupure avec ses racines profondes liées à la nature, on alors vit dans un monde artificiel, voire virtuel, en s'appuyant sur la technologie. La coupure avec la nature serait l'une des causes du développement de stress et comportements violents selon Gardner. On voit bien les relations entre cette forme d'intelligence et la dimension existentielle, même si Gardner ne lui reconnaît pas encore une place à part entière car elle ne répond pas complètement aux huit critères<sup>49</sup> retenus pour définir une forme d'intelligence.

En Sciences de l'éducation, Hourst (2014) dans *A l'école des intelligences multiples*, reprend cette dimension existentielle de l'intelligence esquissée et introduite par Gardner. Selon Hourst, « *l'intelligence existentielle serait la capacité à réfléchir sur la nature de l'existence, sur les problèmes et les réalités ultimes de la vie (...)* » (p. 71) Ce chercheur en Sciences de l'éducation précise aussi que cette forme d'intelligence, outre son développement chez des religieux ou des personnes ayant des pratiques corporelles et spirituelles comme les yogis, mais cela pourrait concerner de notre point de vue, d'autres pratiques comme le taï ji quan, pourrait se retrouver « *chez des non-religieux et des non spirituels : philosophes mais aussi, écrivains, artistes, scientifiques, mais aussi d'autres personnes qui posent ces questions fondamentales dans le cadre de leur travail.* » (p. 71) De plus, l'auteur considère que « *l'intelligence existentielle peut tout à fait avoir sa place dans un enseignement (avec certaines précautions) mais ne pourrait être utilisée comme les autres formes d'intelligences.* » (*Ibid.*, p. 71) En effet, cette modalité de l'intelligence est beaucoup plus globale et, comme le souligne l'auteur, il serait peu judicieux de vouloir enseigner les règles de grammaire ou le calcul à travers

---

<sup>49</sup> (cf. *supra*)

elle. Hourst (*Ibid.*). souligne, en revanche, après avoir pris la précaution de rappeler que le modèle de Gardner n'est pas conçu comme un modèle directement applicable au système scolaire, mais avant tout une théorie de l'intelligence concernant tout autant l'enfant que l'adulte, que, « *la façon la plus appropriée d'introduire l'intelligence existentielle dans la classe consisterait sans doute à introduire, dans le programme scolaire, des éléments pour aider les élèves à réfléchir sur la dimension existentielle de ce qu'ils étudient, quel que soit le sujet.* » (*Ibid.*, p. 71) A nouveau la dimension d'une quête de sens est pointée ici en matière éducative, qui rappelle le plaidoyer de Morin (2014) qui souligne l'urgence d'*Enseigner à vivre*, titre de son dernier manifeste pour changer l'éducation. Selon Morin, « *Vivre est avoir besoin pour agir de connaissances pertinentes qui ne soient ni mutilées ni mutilantes, qui replacent tout objet ou événement dans leur contexte et leur complexe.* » (p. 20) L'auteur insiste sur le fait que vivre au sens plein du terme consiste sans cesse à affronter les risques d'erreurs et d'illusion, autrement dit d'*incertitude* dans nos choix. Or, « *la tendance technico-économique de plus en plus puissante et de plus en plus pesante tend à réduire l'éducation à l'acquisition de compétences socioprofessionnelles au détriment des compétences existentielles que peuvent donner une régénération de la culture et l'introduction de thèmes vitaux dans l'enseignement.* » (p. 22)

Sur cette question, Morin ajoute encore :

Les cours de philosophie sont réservés aux classes de terminales où du reste, ils sont menacés. Il faut dire aussi que les programmes ignorent qu'une philosophie vivante devrait se consacrer au bien vivre ce que dans la tradition philosophique on désigne par la « vie bonne », et que cette mission devrait commencer dès le début du secondaire, en commençant par interroger la condition humaine (...) car il ne saurait y avoir de philosophie sans anthropologie, ni d'anthropologie sans philosophie. Elle reprendrait toutes les grandes interrogations de son histoire, qui concernent non seulement la connaissance du monde, mais le monde de la connaissance, les modes de la connaissance, la connaissance du connaissant (le « connais-toi toi-même » de Socrate) .(p. 26)

Les remarques de Morin sur la connaissance reliée à la profondeur de l'être humain et à la quête du sens ramènent, non seulement à l'intelligence existentielle mais en plus à l'intelligence intra-personnelle qui permet de prendre appui sur soi pour réfléchir aux grands thèmes qui concernent l'existence. Pour Gardner (1998), cette forme d'intelligence est repérable à la capacité à avoir une conscience de soi, de ses points forts et faibles, à tirer parti de l'expérience et adapter son action en conséquence, à travailler de façon autonome, à être curieux à propos des faits de la vie. Il semble que



cette facette de l'intelligence est plus importante que les autres car, elle permet de capitaliser les forces dans d'autres intelligences fortes et de compenser les faiblesses dans des intelligences plus faibles. Elle peut être développée en favorisant en classe des moments de réflexion intérieure et de silence pour apprendre aux élèves à se concentrer et se recentrer. Sa mobilisation semble être un préalable pour accéder à l'intelligence existentielle.

Selon Hourst (2014), certaines disciplines mobilisent plus directement l'intelligence existentielle qui relie sensible et intelligible ; c'est le cas de la philosophie, de la littérature, de l'histoire, des sciences à travers les questions d'éthique et des mathématiques à propos de certaines notions renvoyant à la question de se situer dans l'univers ; la notion du zéro ou encore de l'infini par exemple. L'auteur précise que la philosophie est « *le domaine privilégié pour poser des questions existentielles, et découvrir comment les grands penseurs y ont répondu. La démarche philosophique n'est pas forcément réservée à la classe de Terminale. Elle peut être proposée dès les classes de primaire.* » (p. 72)

Certains auteurs ont d'ailleurs déjà plaidé cette cause depuis de nombreuses années comme Lipman (2003) qui, dans *A l'école de la pensée. Enseigner une pensée holistique*, deuxième édition de *Tinking in Education*, évoque la « pensée multidimensionnelle ». Selon ce pédagogue et philosophe, qui s'inscrit dans la mouvance du pragmatisme américain, la pensée holistique prend en compte toutes les dimensions du sujet apprenant. Selon Lipman, la pensée multidimensionnelle qui associe pensée critique, pensée créatrice et pensée attentive, est une condition nécessaire au développement du citoyen raisonnable (p. 238) C'est une forme de pensée *complexe*, proche de celle définie par Morin (2005) qui mobilise différents aspects de l'activité de penser, du cognitif au social, en passant par le théorique et le pratique. Intégrer à l'apprentissage la pensée multidimensionnelle revient à multiplier les manières de faire, les approches d'une question sous des angles variés, autant que les modes d'être et de penser. En effet, certains apprenants expriment leurs idées de façon rationnelle, alors que d'autres utilisent davantage le mode intuitif ; certains sont plus artistiques et d'autres plus scientifiques. Il semble que quand ces différences sont mises en évidence et intégrées au processus d'ensemble une réelle formation de la pensée multidimensionnelle se réalise alors. La pratique de la philosophie en communauté de

recherche permet ce type de formation, dans la mesure où elle prend explicitement en compte ces différences, de manière à ce que chacun puisse s'appropriier et intérioriser différents modes de la pensée. Dans ce type d'expérience de formation de la pensée en classe, les dimensions cognitives et affectives du sujet/apprenant, d'âge scolaire, sont prises en compte et, l'exercice de la pensée multidimensionnelle paraît proche des caractéristiques de l'intelligence *existentielle* ou *spirituelle* repérée par Gardner. Il semble que ces différentes modalités de pensée engagent tout l'être sensible.

### **Place du corps et des sensations dans les apprentissages.**

Pour Barbier (1997), la place du sujet sensible dans la formation de l'adulte relève de l'évidence : « *Bien qu'on ait beaucoup parlé du corps en sciences sociales ces dernières années, peu de choses ont été décrites sur la question du corps sensible.* » (p. 116). Puis, il aborde à nouveau cette problématique dans la préface de *Sujet sensible et renouvellement du moi* : « *Notre époque a trop tendance soit à esquiver la question du corps sensible, soit à l'instrumentaliser dans l'érection d'un corps spectaculaire qui lui fait perdre sa profondeur.* » (Barbier, 2009, p. 12). L'auteur insiste sur l'importance et la pertinence de s'appuyer sur la dimension du ressenti corporel en développant l'usage des sens extéroceptifs dans les apprentissages pour mieux ancrer les savoirs : « *La sensation avec ses cinq sens est également un terme important en éducation. Il n'y a pas d'éducation s'il n'y a pas d'incarnation.* » (2011, p. 29). Barbier nous donne des précisions sur la vision de la sensibilité qu'il considère jusqu'alors mal connue dans le milieu de l'éducation malgré son intérêt évident : « *La sensibilité sera au cœur même de ce que l'on appelle le sens de l'éducation avec ses trois éléments la finalité, le symbolique (c'est-à-dire la signification) et la sensation.* » (*Ibid.*, p. 29). Ce point de vue rejoint la notion de « présence éducative » : « *Être sensible, c'est savoir et pouvoir entrer dans ce que j'appelle la présence au monde et notamment, la présence éducative si je suis un éducateur.* » (*Ibid.*, p. 30). Cependant, l'auteur rappelle que l'acquisition de cette présence nécessite de rompre avec le système stable dans lequel les sciences de l'éducation se sont installées. Il pose alors la question du deuil au cœur d'un monde qui disparaît et renaît sans cesse et propose « l'écoute sensible du corps profond » (2009, p. 11) comme résolution de cette problématique.

De La Garanderie (2006) qui a développé une méthode de « gestion mentale » propose de renforcer l'éveil au sens des apprentissages pour renouveler l'accès à la connaissance. Or, cet éveil au sens/compréhension passe par les sens/ ressenti pour permettre à l'élève de prendre conscience de sa compétence à percevoir le sens de ses actes, à comprendre leurs ressorts et à en mesurer les impacts. L'auteur s'inscrit ainsi dans la lignée de la pensée d'Aristote dont il reprend la formule : « *Il faut que l'homme sente qu'il sent.* » (p. 10). Dans cette perspective, la question du sens est placée au centre de l'apprentissage : « *l'élève face à l'univers des savoirs doit pouvoir bénéficier de projets de sens pour qu'il puisse les aborder "de front".* » (p. 9) La pédagogie des « projets de sens » promue par De la Garanderie passe par la prise de conscience de l'être humain qu'il a le pouvoir de « *sentir qu'il sent* » (p. 10) Cette conscience de sentir donne accès au sens et passe par la voie du corps : « *Il est indiscutable que l'homme est pourvu de sens par son corps et c'est donc par lui qu'il accède à eux.* » (Ibid., p. 10). La pédagogie doit donc tenir compte de cette observation fondamentale, l'apprenant agit à travers un corps et doit développer « *la maîtrise de son "se sentir" pour accéder au sens de la connaissance des êtres, des choses, de lui-même* » (Ibid., p. 12). De la Garanderie considère cependant que l'éveil au sens des actes de connaissance passe par l'ouverture d'une porte, en amont du projet de sens. Il propose donc d'introduire une dynamique dans le vocabulaire ; ainsi la perception qui traduit l'acte organisant les sensations devient « *acte d'expression* », la mémoire, « *acte de répétition ou de reproduction* », la compréhension « *acte de comparaison* », l'imagination créatrice, « *acte d'identification* » pour permettre de produire des images concrètes, abstraites ou symboliques. Sur ce point l'auteur conclut : « *Et, finalement, les sentiments éprouvés n'ont-ils pas à alimenter leur acte dans leur source elle-même, celle de leur visée ?* » (p. 11) C'est dire que le sens s'ancre dans une source sensible de gestes mentaux qui assurent le passage entre ressenti corporel et acte de connaissances. Selon l'auteur, il existe « *trois voies d'expérience sensible* » (p. 13) qui favorisent l'accès au sens et ont leurs modalités propres fondées sur l'organisation du corps de l'être humain. Ce sont les systèmes sensoriels auditif, visuel et du tact. Chaque apprenant a un mode sensoriel préférentiel selon De la Garanderie pour prendre conscience mais, « *il apparaît que certaines consciences s'ouvrent à plusieurs modalités sensorielles pour s'éveiller au sens et surtout qu'aucune n'est enfermée dans un système par un diktat "génétique".* » (p. 18). Cette remarque est intéressante, elle montre l'observation fine

qu'un pédagogue a pu établir sur rôle de la « *conjugaison des sens* » ou synesthésie dont parle Lebreton (2006) dans la prise de conscience des actes de la connaissance ; le fait de s'appuyer consciemment sur ses sens aide à la création du sens. De la Garanderie (*Ibid.*) précise que l'activation de la conscience procède « *d'une certaine disposition des systèmes sensoriels, qui se révèle à l'usage plus marquante, plus retentissante, plus sollicitante. Il en résulte que l'impact des impressions auditives, visuelles ou tactiles ont des répercussions sur leur expression elle-même. En effet, si ces impressions possèdent une capacité de durée, elles invitent la conscience de l'être humain à se mettre en marche.* » (p. 19) On retrouve dans ces propos ce dont témoignait déjà Leibniz quant aux « petites perceptions », trop subtiles pour être vraiment perçues lorsqu'il se promène au bord de la mer mais, néanmoins là, masquées dans un paysage sensoriel global, particulièrement auditif. Il suffit d'une impression plus sensible c'est-à-dire plus intense ou plus longue pour que le seuil perceptif change et que ces fines nuances perceptives apparaissent à la conscience.

De la Garanderie témoigne aussi d'une expérience sensible qui active sa conscience et le révèle à lui-même, il possède un profil de sensibilité plutôt auditive :

Le sentiment de ma conscience me révélait à moi-même par la persistance des bruits, des sonorités, qui m'incitait à témoigner du monde, comme si j'avais pour vocation d'en inscrire le sens dans l'être lui-même. Je devenais une conscience, ma conscience. Nous avons testé ce vécu conscientiel personnel auprès des personnes que nous avons interrogées, elles se sont reconnues dans l'expérience que nous leur décrivions à partir des impressions différentes des nôtres qui étaient les leurs, soit visuelles, soit tactiles. Ce serait donc une certaine qualité toute contingente, du système sensoriel de l'être humain qui déterminerait son accès au sens du sens, c'est-à-dire à la *prise de conscience des choses, des êtres et de lui-même.* (p. 19)

En fait, l'auteur considère que l'articulation entre impressions sensorielles et actes de connaissance conscient passe par des réponses motrices spontanées du corps. Selon lui, ces réponses motrices aux impressions sensibles sont adaptatives « *pour "naître au sens", c'est-à-dire à l'intelligibilité de ce monde lui-même et de soi-même porteur de ce corps "impressionné".* » (*Ibid.*, p. 22)

Nous observons avec intérêt le dégagement d'une qualité de présence à soi-même à travers ces impressions sensorielles. De la Garanderie mentionne le sentiment vécu par certains sujets dans la genèse de la conscience du sens comme « *un sentiment d'un plus être d'eux-mêmes, qu'ils vivent comme la cause de leur conscience d'être. Ainsi sont-ils légitimés dans leur être par cette conscience de pouvoir de plus être. Et ce vécu de*

*conscience de plus être est vécu comme illimité. La tonalité qui donne à cet éveil de la conscience sa couleur est celle de la joie, qui engendre un état de jubilation.* » (p. 22) Sur le plan pédagogique, De la Garanderie propose donc d'utiliser le déclenchement sensoriel et notamment des sens visuel, auditif et tactile, pour favoriser le processus d'éveil du sens. Puis il y associe le « projet de présence » (*Ibid.*, p. 30), ciblé sur ce quelque chose qui se présente à sa conscience dans l'acte visuel, auditif ou tactile : « *La conscience de l'être humain doit demeurer présente au sein de la présence au quelque chose.* » (*Ibid.*, p. 31).

Ainsi, la question du sensible en éducation vient toucher également à celle du *ressenti corporel* et interroge la place du *corps propre* et, partant de la subjectivité de l'apprenant. Ces éléments traduisent de notre point de vue l'englobement ou le recouvrement par la dimension sensible de la subjectivité corporéisée ou dimension incarnée de la pensée qui se donne. Nous chercherons à préciser ce qu'il en est pour le Sensible en psychopédagogie de la perception qui se présente comme un entrelacs multimodal.

### **2.3.5. Le Sensible et les modalités de la pensée en psychopédagogie de la perception.**

Dans ce dernier thème concernant les modalités de la pensée qui se donne, nous commencerons par présenter l'approche du Sensible en psychopédagogie de la perception. Nous abordons ensuite la dimension Sensible de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible en psychopédagogie de la perception. Cette facette s'additionne aux dimensions immédiate, et créatrice de sens et de soi évoquées précédemment et se confond avec la dimension incarnée car, le Sensible suppose un rapport profond au corps. Tous ces aspects sont présents *simultanément* au cœur de l'expérience du Sensible dans un « lieu », qui n'est pas géographique mais réside dans toute l'étendue et la profondeur du corps.

Le corps dont il est question en psychopédagogie de la perception n'est pas le corps utilitaire ou corps-objet utilisé de manière machinale, voire mécanique au quotidien. C'est un corps, vivant et subjectif, proche du corps propre décrit par Merleau-Ponty. Ce corps change peu à peu de statut, au fur et à mesure que la personne est régulièrement

exposée à l'expérience du Sensible. Elle gagne en effet en nuances perceptives qui transforment son rapport au corps en même temps qu'à la cognition à travers le primat de la perception.

➤ **Le Sensible, un univers multimodal complexe et intégrateur.**

Comme le souligne Bois (2005) : « *la notion de perception constitue dans notre approche un cadre panoramique et multimodal dans lequel la personne est invitée à transformer ses degrés de conscience perceptive.* » (p. 112) Nous verrons que ce cadre multimodal repose sur une synergie entre corps, perception et pensée au sein d'une expérience propre au Sensible, modalité qu'en première approche nous pouvons envisager sous l'angle d'une relation ou d'un *rapport à*, présentés ainsi par Bois & Austray (2007) :

Le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité corporalisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. (p. 7).

C'est donc la rencontre avec le mouvement interne qui signe l'entrée du sujet dans l'univers du Sensible ; la présence perçue du mouvement interne ou de ses effets apparaissant comme *condition* pour établir une relation au Sensible du corps.

**Le primat de la perception, interface entre corps et pensée.**

- Un rapport perceptif à une substance en mouvement.

La perception mise en avant en psychopédagogie de la perception est fondée sur celle d'une substance en mouvement ou mouvance incarnée, nommée également mouvement interne dans l'intériorité corporelle. Il s'agit donc d'une perception corpo-kinesthésique qui, s'enrichissant de nuances, modifie le statut du corps, c'est à-dire le rapport entretenu à son propre corps. Bois (2007) dans sa recherche doctorale a établi différents degrés de rapports au corps, qui vont du corps-objet au corps Sensible. Cette dernière instance du corps signe le fait que la personne, devenue sujet Sensible, autonome et responsable de sa vie, apprend de son corps à travers les phénomènes du Sensible. Ces vécus Sensibles du corps, qui sont les effets perçus du mouvement interne, ont aussi été

modélisés par Bois (2007) à travers le modèle de « *la spirale processuelle du rapport au Sensible* » qui décrit un référentiel d'états corporels associés à des états intrapsychiques de bien être ou de sérénité sur lesquels nous reviendrons ensuite.

Alors que la *perception sensible* concerne un rapport extérieur au monde et aux objets par le biais des sens extéroceptifs alors que la *perception du Sensible* se rapporte, elle, à la relation qu'instaure un sujet avec son corps, c'est-à-dire un rapport qualitatif et subjectif au sens où il est singulier pour chacun qui permet, précise l'auteur, de contacter certaines manifestations vivantes de l'intériorité corporelle. Pour autant, cela ne signifie pas que la perception *du* Sensible s'oppose à la précédente ; en fait, elle s'y rajoute pour lui donner une dimension supplémentaire et complémentaire, ce que signifie bien le passage suivant : « *Nous élargissons la perception sensible, dévouée habituellement à la saisie du monde et des objets, à la perception du sensible dévouée à une relation de soi à soi livrant des contenus de vécus et de connaissances inédits* » (Bois, 2007, p. 334). Il apparaît clairement par la forme verbale « *nous élargissons* » que la dimension perceptive dans le champ du Sensible procède d'une dynamique additionnelle et englobante. Cela semble résulter du statut complexe, multiple et multimodal de la matière Sensible décrite par Berger (2009) étant à la fois et simultanément l'objet, le lieu et l'organe de la perception du Sensible

- Le corps perçu et organe perceptif.

La psychopédagogie de la perception envisage un rapport direct et conscient entre un sujet et son propre corps. Cette discipline est marquée par une modalité originale utilisée autant dans les pratiques que dans la manière dont ses recherches sont menées *sur et depuis le corps Sensible*.<sup>50</sup> L'approche du corps dans ce champ est celle d'un corps vivant, *via* le rapport perceptif étroit établi par le sujet à l'intériorité sensible de son propre corps. Cette approche s'inspire de la conception du corps en phénoménologie. En effet, Husserl distingue entre le corps, objet physique et extérieur (*Körper*), un corps entraîné et éduqué et *mon* corps/ corps-sujet, c'est-à-dire le corps vécu comme étant mon propre corps, qu'Husserl (1982) nomme *corps vivant*, ou *corps-*

---

<sup>50</sup> Berger ; Austry, & Lieutaud, A. (2014) Le terme Sensible désigne le paradigme du Sensible (Bois & Austry, 2007) et renvoie aussi aux « *phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son mode intérieur via un ressenti intime et profond de son corps.* » (Berger & Bois, 2011, p. 118).

*chair (Leib)* : « *Je découvre, dans une distinction unique, mon corps organique, à savoir comme l'unique corps qui n'est pas simplement corps (Körper), mais justement corps charnel (Leib).* » (p. 128) Du point de vue de Husserl, la *chair* incarne en effet une vie psychique, support d'une conscience directe, témoin de l'existence d'un sujet qui s'exprime en première personne : « *Mon corps propre est le seul corps par lequel je perçoive, de manière absolument immédiate, l'incarnation d'une vie psychique, d'une vie qui est ma propre vie.* » (Husserl, 1969, p. 159) La conception du corps en phénoménologie présente donc une double composante, pour ne pas dire, en reprenant une expression de Merleau-Ponty (1964) un « *double feuillet* ». Or, cette « *doublitude* » entre senti et sentant qui permet de percevoir que l'on perçoit et de sentir que l'on sent, confère une dimension incarnée à la pensée. Nous commençons à voir se dessiner l'enchevêtrement entre corps et perception tressés intimement ensemble dans la modalité du Sensible. On parle du corps Sensible pour désigner la perception de faits de conscience ou de phénomènes dans l'intériorité corporelle, c'est-à-dire dans la profondeur de la *matière*, qui définit le corps Sensible ou plutôt le Sensible du corps. Selon Berger & Austray (2011) : « *Les phénomènes internes très spécifiques que nos pratiques permettent de percevoir au cœur du corps ont donné lieu à l'expression "corps sensible"*. » (p. 1)

La notion de *matière* fait référence à la modalité du Sensible que nous allons détailler maintenant ; il s'agit d'une perception du corps par le corps en tant que substance matériée et mouvante dans des conditions de perception non-naturalistes.

- Le Sensible du corps : une triple modalité.

Sous certaines conditions d'expérience et par un entraînement progressif, le corps est donc perçu comme une matière unifiée et animée, qui devient simultanément organe perceptif et « lieu » où saisir des informations. Berger (2009), précise davantage la dimension incarnée de la subjectivité au contact du Sensible :

la matière est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit ; elle se donne à la conscience du sujet à la fois comme le matériau de sa propre constitution et comme porteuse, via son animation par le mouvement interne, de la force du vivant qui s'exprime en lui. Percevoir avec et depuis cet organe signifie que toute perception d'un objet du monde (...) est, en même temps et de manière indissociable, perception de ses propres effets au cœur de la matière corporelle, cette matière qui est fondamentalement constitutive du sujet et de la marque immanente de sa propre existence en tant qu'être vivant. (p. 442-443)



Il semble donc que l'animation de la matière corporelle, rendue homogène par un rapport perceptif profond à son corps est une forme de *conscience en mouvement*. Elle se manifeste sous forme de vécus perçus et éprouvés par le sujet. Cette matière animée participe alors à la constitution de soi, comme support de sa propre existence. Il convient de noter la triple modalité de la *matière* qui constitue le Sensible du corps ; elle est ce qui est perçu, le lieu dans tout le corps unifié où percevoir certains phénomènes et en même temps l'organe perceptif du corps par le corps qui pourrait ressembler au sensible commun décrit par Aristote.

### **Une conscience Sensible en mouvement.**

Bourhis (2011) précise les contours et les habiletés de cette conscience perceptive en psychopédagogie de la perception :

Cela nous renvoie à la perception du Sensible qui constitue la matrice de la présence à soi, de l'habitation de son propre corps à partir de laquelle le sujet perçoit les manifestations vivantes de l'intériorité corporelle et rehausse sa capacité à saisir et à discriminer les informations internes qui se donnent dans l'immédiateté de l'acte de perception avant tout jugement. Le ressenti est déjà habité par un sens qui donne une orientation, une amplitude à la pensée qui se donne sans être réfléchi. (p. 14)

L'auteure insiste sur les effets éprouvés de la perception du Sensible qui alimente la conscience perceptive. Cela concerne la saisie et la catégorisation des informations internes qui se donnent sous forme de tonalités internes et d'états psychiques associés et, la pleine présence du sujet qui éprouve les effets des contenus perceptifs, non seulement sur le plan corporel mais, simultanément, sur le plan de sa pensée car il s'aperçoit percevant et perçoit les effets de ses vécus perceptifs. Cela nécessite donc de recruter un haut degré de présence à soi qui passe par une qualité d'attention panoramique associant conscience perceptive au sein de l'expérience et conscience réflexive ou conscience témoin qui se situe en surplomb pour saisir simultanément le sens du ressenti. Cette conscience réflexive n'est donc pas un retour réflexif *a posteriori* sur les vécus/perçus au sein de l'expérience. Bois (2005) nous éclaire à ce propos :

Articuler conscience perceptive et conscience réflexive ne veut donc pas dire que l'on raisonne sur les perceptions ou à propos des perceptions car dans ce cas, il y aurait encore séparation entre les deux, mais que l'on met en route une capacité à saisir du sens à partir de perceptions. Dans ce rapport intime et fondateur à une perception sensible, va pouvoir se construire progressivement un autre rapport à la pensée, voire une nouvelle forme de pensée. (p. 113)

La jonction entre conscience perceptive et conscience réflexive provient du développement d'un *éprouvé*, avant tout corporel, qui soumet les perceptions et les effets de ces perceptions à l'épreuve de la réflexion au sein de l'expérience :

Il (l'éprouvé) concerne à la fois le monde du ressenti et du sentir, le monde du vouloir (au sens de Spinoza), le monde de la réflexion, le monde de la mise à l'épreuve de la raison. La notion d'éprouvé est d'approche simple en psychopédagogie perceptive ; cela renvoie à la sensation, au vécu, au ressenti, à la perception de soi. Qu'est-ce que j'éprouve en faisant cela, en ne le faisant pas, devant cette difficulté, c'est-à-dire comment je me ressens dans cette situation. Comment cela résonne au niveau organique qui concerne le niveau affectif, émotionnel ressenti. Dans ce premier degré d'éprouvé, c'est le corps qui est convoqué. À un deuxième niveau, il s'agit de mettre à l'épreuve de la raison ce qui est ressenti ; c'est-à-dire, passer du sentir, où la personne est identifiée à sa sensation, au je sens que sens. La personne devient sujet et se met en surplomb. Pour arriver ensuite à un troisième degré, je me perçois en train de sentir, penser, agir. (Bois, 2013<sup>51</sup>)

L'éprouvé nous semble pouvoir être assimilé à une forme de conscience dans la mesure où il permet de relier les perceptions corporelles, le sens et la connaissance qui en découlent, ce qui revient simultanément au sein de l'expérience à saisir des faits de conscience (perceptions) qui, à un premier niveau d'éprouvé, produisent des faits de connaissance (connaissance générale, voire universelle qui manquait) et à un deuxième niveau d'éprouvé permettent une prise de conscience (sens pour le sujet qui vit l'expérience) grâce à la connaissance par contraste qui révèle ainsi quelque chose qu'il ne percevait pas à la lumière d'une information nouvelle.

La phase de la prise de conscience se situe à la charnière entre l'étape d'enrichissement perceptivo-cognitif et de renouvellement cognitivo-comportemental du modèle de la « modifiabilité perceptivo-cognitive et comportementale » proposé par Bois (2005). Selon Berger (2009),

La prise de conscience représente le début d'une activité réflexive de la personne, qui se déploie sur la base du fait de connaissance qui, lui, est pré-réflexif. Cette phase réflexive, par son ancrage dans l'expérience corporelle interne, donne un haut degré de force et de réalité concrète au sens qui se déploie à travers elle : ce n'est pas premièrement l'esprit qui prend note d'une information ou d'un savoir, c'est le corps qui d'abord en a fait l'expérience et qui fournit ce savoir expérientiel à la réflexion. (p. 60-61)

Cette étape charnière est intéressante car, la prise en compte de la connaissance par contraste qui provient de la nouveauté, survenue dans l'expérience, apporte non seulement une information nouvelle mais crée également un écart, en révélant par le

---

<sup>51</sup> Notes de cours de doctorat, Ivry/seine printemps 2013

contraste introduit par la nouveauté, une situation ancienne qui peut concerner des croyances, des attitudes, des comportements. C'est aussi le passage de la modalité préréflexive de la pensée à une réflexion qui s'appuie sur l'épaisseur du corps. Elle semble donc être cruciale pour le renouvellement des modalités de la pensée. En effet, selon Bois (2007) : « *Tout nouvel état corporel lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur.* » (p. 344) Des prises de conscience de ces états antérieurs naissent des prises de décision et des mises en action parfois différées des précédentes.

Bourhis (2012) constate sur ce thème que « *Tout indique que le sens est à la fois sensation (fonction passive), perception (fonction active) et sentiment (état de reconnaissance).* » (p. 114). À propos de ce sentiment qui correspond à un état de reconnaissance et donc à une forme de pensée préréflexive, Bourhis (*Ibid.*) précise qu'il est lié à un sentiment d'existence :

Ce que Bois (2007) a nommé Sensible emporte également une notion d'animation interne dans le corps qui, par le rapport qu'y instaure le sujet qui en fait l'expérience, lui permet de contacter une vision plus large du sensible incluant le sentiment d'existence proche de Rousseau et de Maine de Biran. Dans ce cas, le sentiment d'existence ne fait pas appel aux sens extéroceptifs, il s'agit d'un retour à soi dans son intimité qui finalement rapproche du sentiment de « se sentir » et « se savoir vivant », soulignant de ce fait que sentir et penser sont deux fonctions indissociables bien que distinctes. (Bourhis, p. 115)

Penser et sentir apparaissent donc comme deux modalités indissociables dans la relation au corps qui suppose la mise en jeu d'une sensibilité perceptive particulière. Cette relation au corps permet au sujet d'apparaître et de se reconnaître à travers son corps. Le corps Sensible devient alors l'ancrage de la subjectivité ce qui permet de supposer qu'il incarne la pensée mais aussi peut-être dans un mouvement inverse et simultané que la pensée incarne, à son insu, les vécus du corps. Ces éléments soulignent encore le caractère multimodal propre à l'univers du Sensible.

➤ **Le corps Sensible comme « lieu de connaissance<sup>52</sup> » et condition d'émergence d'autres modalités de la pensée.**

Le concept de corps Sensible repose donc sur une conception incarnée et sensible de la subjectivité qui conjugue une dimension perceptive et cognitive. Du point de vue de

---

<sup>52</sup> Bois, 2007

Bois (2007) le rapport perceptif qu'une personne instaure à l'intériorité Sensible du corps enrichit ses processus cognitifs et, au-delà, sa façon de considérer l'existence : « *Accorder une place centrale à la sensibilité corporelle et à l'implication humaine dans le processus de connaissance, ouvre à de nouvelles perspectives d'existence. Réfléchir sur son vécu devient alors un geste à la fois corporel et mental, à partir duquel se dégage un sens : Ce que j'éprouve définit déjà ce que je pense.* » (p. 58)

Bois a établi différents degrés de rapports au corps, qui vont du corps-objet au corps Sensible. Cette dernière instance du corps signe le fait que la personne, devenue sujet Sensible, c'est-à-dire autonome et responsable de sa vie, apprend de son corps à travers les phénomènes du Sensible. Ces vécus Sensibles du corps, qui sont les effets perçus du mouvement interne, ont aussi été modélisés par Bois (2007) à travers le modèle de « *la spirale processuelle du rapport au Sensible* » qui décrit un référentiel d'états corporels associés à des états intrapsychiques de bien être ou de sérénité.

#### **Du statut du corps aux vécus du corps au contact du Sensible.**

Les cinq niveaux de rapports au corps répertoriés par Bois (2007) permettent à l'apprenant en psychopédagogie de la perception de mesurer la proximité qu'il entretient ou non avec son corps et comment son corps participe ou non à ses processus réflexifs.

Le premier niveau, « *J'ai un corps* » correspond au niveau utilitaire du corps, corps machine, corps étendu où la perception du corps n'est pas prise en compte ; le deuxième niveau « *Je vis mon corps* » est celui du « corps ressenti » à travers la douleur et le plaisir ; ce degré nécessite un contact perceptif minimal. Le troisième niveau « *J'habite mon corps* » recrute un niveau perceptif plus important, ce rapport au corps est le stade du « corps-sujet » à travers lequel le ressenti devient lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes. Le quatrième niveau « *Je suis mon corps* » indique que le corps fait intégralement partie du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence. Enfin, « *J'apprends de mon corps* » correspond au degré du « corps Sensible », organe de perception, lieu où percevoir en tant que réceptacle de l'expérience et, en même temps, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit.

Bois précise que ces différents statuts du corps dépendent et/ou correspondent à des types de perception différents. À l'évidence, ils ne recrutent pas le même degré de finesse et ne nécessitent donc pas la même qualité d'attention. Ainsi, la perception classique orientée vers l'extérieur ou perception extéroceptive se réfère aux cinq sens : odorat, goût, toucher, vue, ouïe, qui captent les informations venant de l'extérieur. La perception proprioceptive véhicule des informations liées au mouvement, informe aussi en permanence sur le positionnement du corps dans l'espace et, participe enfin à un ancrage identitaire sur le plan organique. L'auteur mentionne également la perception kinesthésique rendue possible par la combinaison entre sens extéroceptifs et proprioceptifs dans la fonction de capter le mouvement. Elle permet aussi la perception de soi comme « agent causal » du geste. Bois présente ensuite la perception du Sensible qui se rajoute aux autres modalités perceptives et qui permet la réception des gammes de tonalités internes qui se perçoivent dans la profondeur du corps ainsi que l'éprouvé corporel porteur d'une signification préreflexive. La modalité perceptive du Sensible est celle mobilisée dans les trois derniers niveaux de rapport au corps qui sollicitent simultanément perception et réflexion depuis « *J'habite mon corps* », en passant par « *Je suis mon corps* » et jusqu'à « *J'apprends de mon corps* ».

### **La « spirale processuelle du rapport au Sensible » (Bois, 2007).**

Bois (2007) a établi le modèle de « la spirale processuelle du rapport au Sensible » qui rend compte des phénomènes et états rencontrés par un sujet Sensible. Il précise l'intérêt de la spirale pour l'élaboration de son modèle :

Ce processus peut être représenté sous une forme spiralée pour signifier l'engendrement mutuel des étapes. Nous avons dans un premier temps nommé ce modèle naissant « spirale herméneutique du sensible », donnant ainsi une indication sur la démarche qui avait présidé à son élaboration. Mais dans un deuxième temps, il nous a paru plus important que l'appellation rende compte en priorité du contenu expérientiel visé par la modélisation. C'est pourquoi nous avons finalement retenu l'appellation « spirale processuelle du rapport au sensible ». (p. 288-289)

Progressivement, au contact du Sensible, la personne contacte en effet des phénomènes dans la profondeur animée de son corps et en éprouve des effets de plus en plus nuancés qui s'accompagnent de tonalités d'arrière-plan, proches de ceux décrits par Damasio (1999/2003) en ce qui concernent les émotions, à l'exception près, que, pour

ce qui concerne les vécus du Sensible, il s'agit plutôt d'états physiologiques. Bois décrit ces phénomènes qui enrichissent à la fois la perception et la cognition ainsi :

Nous assistons à l'émergence d'un processus chronologique mis à l'œuvre dans la transformation perceptive et cognitive : de la chaleur naît la profondeur ; de la profondeur émerge la globalité, de la globalité éclot la présence à soi et depuis la présence à soi se manifeste le sentiment d'exister. Cette loi qui régit le processus de transformation au contact du sensible est le fruit des contenus des journaux de recherche. Nous notons que cette chronologie s'inscrit dans une temporalité différente selon les prédispositions perceptives des étudiants. Parfois, l'ensemble de ce processus se déploie en une séance et parfois, de manière plus lente et progressive. (p. 288)

Bois (2007) a ainsi montré, à partir de vingt-huit journaux rédigés par des étudiants experts de l'expérience du Sensible, qu'il existe des invariants qui se retrouvent quasiment chez tous les participants à sa recherche. Avant de rencontrer le mouvement interne, la personne passe par des changements d'états associés à des changements de représentations. Les différentes sensations rencontrées sont la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence, le sentiment d'existence. Ce qui est très intéressant à relever concerne le processus d'auto-engendrement d'un phénomène dans le précédent sur la spirale. La perception s'affine et fluctue constamment, elle se renouvelle en permanence par rapport à l'environnement externe et au milieu interne au fil du déploiement de la temporalité. Cela plaide en faveur du fait qu'il n'y a pas de prédétermination, à travers un « déjà là » qu'il n'y aurait plus qu'à déplier comme en phénoménologie. Ce point de vue est convergent avec les théories de l'enaction de Varela.

Ces phénomènes éprouvés dans le corps et leurs impacts sur le plan psychique participent à la transformation des représentations envisagées par Bois (2007) sous l'angle des représentations conscientes, synonymes de « *point de vue, regard, croyance* » (p. 84) et non des opérations inconscientes au niveau cérébral étudiées en neurosciences cognitives.

### **Du Sensible du corps au sens de l'éprouvé.**

Le Sensible correspond donc à la fois à une *qualité* de contenus de vécus et à une *qualité* d'attention pour saisir ces vécus, au contact du mouvement interne. Bois (2007) a étudié ces contenus de vécus ou phénomènes du Sensible et les a ainsi modélisé comme une « *spirale processuelle du rapport au Sensible* », cette forme spiralée pour indiquer que chaque niveau de vécu engendre le suivant au fur et à mesure que le sujet

établit un rapport de plus en plus fins au mouvement interne et aux effets que ces sensations premières déclenchent en lui : « *L'idée est de modéliser le processus de transformation réalisé par le 'moi ressentant' en relation avec le mouvement interne selon une sorte d'onde de propagation à la conscience du sujet des différentes manifestations du Sensible.* » (Bois, 2007, p. 294)

○ Corps et sens.

La question du corps et du sens occupe une place centrale dans les recherches théoriques et les protocoles pratiques en psychopédagogie de la perception. Selon Berger (2009),

Le fait qu'à partir d'une relation consciente avec les manifestations de son corps vivant, un sujet puisse saisir l'émergence d'un sens utile pour sa vie et pour son développement, constitue en effet un phénomène que nous vivons, observons et modélisons dans le cadre des pratiques et théories du « Sensible » (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austray, 2007 ; Berger, Bois, 2008). (p. 18)

Pour cette chercheuse, les vécus corporels internes perçus dans le corps vivant sont porteurs pour le sujet qui fait l'expérience du Sensible d'un premier degré de sens qui se dégage sous la forme d'un état ou d'un sentiment :

Le témoignage des sujets laisse d'emblée entrevoir l'indissociabilité entre ces vécus corporels internes et un premier niveau de sens qui s'en dégage. Ainsi, par exemple, la chaleur s'accompagne d'un sentiment de sécurité, de confiance ; la profondeur ouvre sur une dimension d'implication et d'intimité, avec soi-même et avec autrui. L'expérience de la globalité, outre qu'elle réunit la conscience des différentes zones du corps, permet aussi aux personnes qui en font l'expérience de se situer mieux, dans leur environnement, envers les autres et vis-à-vis d'elles-mêmes. (*Ibid.*, p. 51)

Il ne s'agit pas d'une pensée formulée mais d'une pensée véhiculée par les sensations et l'éprouvé corporel du sujet. Ces remarques sont importantes car elles témoignent du fait que la pensée émane simultanément de la subjectivité incarnée du sujet. Cela permet d'établir un rapprochement avec la définition en trois volets que Berger donne du Sensible. Selon cette auteure,

le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles : 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intériorité invisible du corps, 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, et 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. (*Ibid.*, p. 49)

Les effets du mouvement interne, avant même que le sujet perçoive ce mouvement, semblent se manifester au niveau des tissus de l'organisme, à travers des phénomènes de chaleur, de profondeur, de globalité qui s'accompagnent d'états ou de tonalités intérieures associées. Cependant, Berger (2009), qui questionne comment se produit la création du sens sur fond d'un rapport perceptif au Sensible, souligne aussi le fait que des effets plus profonds qui découlent des précédents s'installent :

Quand la personne a installé une forme de stabilité dans la perception des manifestations du mouvement interne, d'autres effets se déploient, plus profonds que les premiers que nous avons décrits tout à l'heure. Présence à soi et sentiment d'exister en sont deux particulièrement importants. (*Ibid.* p.51)

Il semble clair que l'auteure ne place pas sur le même plan présence à soi et sentiment d'exister que la perception de la chaleur, de la profondeur ou de la globalité. Cela donne le sentiment d'un écart ou d'un saut qualitatif entre le ressenti corporel et les effets plus profonds qui naissent de ce ressenti. Ces derniers nécessitent un engagement plus actif du sujet sur le plan perceptivo-cognitif ce sont aussi les effets les plus profonds mentionnés par Bois (2007) dans le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible. La notion d'*éprouvé* qui dépasse le simple ressenti en témoigne.

- La notion d'*éprouvé* entre corps et pensée.

La notion d'*éprouvé* corporel dépasse la perception des vécus du Sensible dans le corps dans la mesure où elle sollicite fortement une part active du sujet sur le plan de l'attention qui engage déjà une forme de réflexion à travers les effets de résonance déclenchés par les phénomènes du Sensible. Ne serait-ce pas un effort d'implication qui engage aussi une réflexion et, prend appui sur les vécus du corps, qui pourrait déterminer d'autres modalités de la pensée ? L'*éprouvé* n'est pas seulement une modalité corporelle. Bois (2006) insiste, en effet, sur l'activité cognitive du sujet dans l'acte d'*éprouver*, au sens de mettre à l'épreuve, tester, vérifier la valeur de... Selon cet auteur, l'acte d'*éprouver* consiste à « *prendre conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, plus approfondie ; en extraire des caractéristiques, des composantes, par exemple pour en cerner les contours ou en comprendre la signification.* » (Bois, 2006, p. 135) Cependant, il ne s'agit pas d'une réflexion d'ordre intellectuel. Si le fait d'*éprouver* engage bien des instruments de la cognitifs internes comme la résonance et l'attention, il convient de souligner que ces mêmes instruments constituent des modalités à l'œuvre au niveau du corps Sensible, c'est-à-dire qu'elles concernent



simultanément ressenti corporel et vécus perceptifs conscientisés qui produisent une pensée pré-réflexive.

Dans sa recherche, Berger (2009) insiste d'ailleurs clairement sur cet aspect :

L'éprouvé corporel, tel qu'il est envisagé dans cette recherche, a l'ambition d'être un espace de vécu qui ne soit pas synonyme de mise à l'écart de la part réflexive de soi. Bien au contraire, l'expérience du Sensible comporte la conscience et l'évitement de cet écueil dans sa définition même : un acte perceptif où la perception est déjà, en soi, acte réflexif, une perception de soi percevant au sein de toute expérience, une 'perception pensante' en quelque sorte. (p. 90)

L'auteure souligne dans ce passage le caractère indissociable de la perception corporelle et de la pensée à travers l'expression « perception pensante » qui, en renversant les termes, nous fait aussi questionner l'existence d'une « pensée perçue » qui pourrait alors coïncider avec les vécus ou phénomènes du Sensible rencontrés au sein de l'expérience.

Cette éventualité semble tenir à une condition particulière, celle de la *simultanéité*, entre le fait de percevoir les phénomènes du Sensible et d'en éprouver les effets qui concerne le fait de se questionner sur en quoi ils concernent fortement ou impliquent le sujet. La notion de rapports à pendant la perception des vécus du Sensible traduit donc cette simultanéité et donne une profondeur à la perception, éprouvée corporellement qui, par son caractère immédiat prend la forme d'une pensée qui se donne en amont de tout raisonnement construit .

Par cet aspect, l'expérience du Sensible, nous y reviendrons plus loin, se distingue de l'expérience proposée dans des conditions naturalistes par exemple en phénoménologie où les deux actions sont successives ; on perçoit d'abord en vivant les faits d'expérience, puis dans un second temps on opère un retour réflexif sur ces faits. En revanche, au sein de l'expérience du Sensible, la simultanéité entre perception et éprouvé semble produire une potentialisation qui se réalise à travers un chiasme que Bois (2007) évoque ainsi : « *le senti et le pensé s'entrelacent sans qu'il y ait prédominance de l'un sur l'autre. J'assiste à un magnifique chiasme entre la corde sensible du corps et la réflexivité spontanée, la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense.* » (p. 37-38) Ainsi, le ressenti engage la réflexion, de même que la réflexion s'appuie sur les vécus internes du corps Sensible. Il semble donc que la

dimension incarnée de la pensée au contact du Sensible produit un double mouvement dont résulte une « perception pensante » et/ou une « pensée perçue ».

Ces deux modalités de la pensée qui se donne au contact du Sensible seront à préciser dans l'analyse des données, mais nous pouvons cependant poser qu'elles dépendent de la capacité du sujet à développer son champ attentionnel, pour saisir plusieurs informations et niveaux d'information, et à soutenir sur la durée cette activité de l'attention. À ce propos, Berger (2009) relève deux niveaux d'éprouvé et s'intéresse surtout au deuxième degré de l'éprouvé qui touche la personne et préside à la création du sens :

L'éprouvé ne concerne pas seulement le contenu des faits de conscience (ce que je perçois) mais aussi ses effets (ce que cela me 'fait') ; ce deuxième aspect concerne la manière dont le vécu implique la personne, la concerne, la façon dont il la touche ou dont elle se laisse être touchée par lui. Les effets des phénomènes internes constituent également des faits de conscience, d'un autre niveau ; apparemment, ce sont surtout ceux-ci qui fournissent l'accès aux significations émergeant du vécu [...] (p. 53)

Ce sont les *effets de ce qui est perçu* - ils relèvent de faits de conscience plus élaborés - qui donnent accès au sens des vécus sensoriels de l'expérience. N'y aurait-il pas là, dans cette gradation vers une perception plus fine des indices permettant de repérer plus finement les modalités qui président à l'apparition d'un autre type de penser ou d'une autre manière de penser au contact du Sensible ? Pour repérer ces indices, il nous faut au préalable dresser un état des lieux des éléments qui plaident éventuellement en faveur de modalités de pensée propres au Sensible.

➤ **État des lieux sur l'existence d'une modalité de pensée Sensible en psychopédagogie de la perception.**

Dans la littérature en psychopédagogie perceptive, il est parfois fait référence à une forme de pensée désignée sous les termes de *pensée Sensible* ou *pensée du Sensible* ainsi que sous d'autres vocables ou termes satellites. Nous commencerons par dresser un état de la question pour construire un cadre d'étude à cette pensée qui se donne ou se manifeste à l'épreuve de l'expérience du Sensible. Bourhis (2012) a abordé la question de l'intelligence sensorielle qui nous semble être le socle fondateur de la pensée qui se donne au contact du Sensible. Dans les observations de cette chercheuse lors des

pratiques de formation en somato-psychopédagogie<sup>53</sup> « *se déployait une forme d'intelligence sensorielle spécifique, tant dans la nature des informations qu'elle prend en compte que dans les modalités de saisie et de traitement de ces informations, ou encore dans la posture des sujets chez lesquels elle se déploie.* » (p. 13) Bourhis précise que « *le toucher propre à la somato-psychopédagogie convoquait une activité réflexive immédiate, interne et spontanée, et que cette dernière devait nécessairement se déployer sous l'autorité d'une intelligence.* » (Ibid., p. 13) Selon Bourhis cette intelligence repose plus précisément sur « *l'ancrage corporel et perceptif lié à l'émergence d'une pensée spontanée et autonome, et la prégnance de la dimension du pré-réflexif.* » (p. 67)

On voit déjà poindre dans ces citations l'univers sémantique et sensoriel de la forme de pensée au contact du Sensible que nous cherchons à constituer en objet de recherche et à préciser.

### **Le vocabulaire satellite relatif à la pensée en lien avec le Sensible.**

Bourhis (2012) a intitulé un passage de son champ théorique : « la pensée sensible et la sensorialité » (p. 119) Or, on voit que l'auteure assimile l'expression pensée sensible à la notion d'intelligence sensorielle. Il semble donc que dans sa vision des choses les deux expressions soient équivalentes. La notion d'intelligence sensorielle est ensuite adossée à la définition que Binet (1909) en a formulée :

L'intelligence sensorielle ne consiste pas seulement dans de l'habileté et de l'adresse ; c'est surtout une intelligence d'images et de sensations ; s'il faut se rehausser la noblesse, nous rappellerons que c'est celle du musicien, que c'est aussi celle du peintre [...] c'est donc une vaine et puérile préoccupation, de classer par ordre de mérite, les aptitudes humaines ; l'essentiel est qu'elles restent nombreuses et d'une infinité de variation. (p. 287-288)

On voit ici que Binet associe intelligence sensorielle à des habiletés du corps comme celle du musicien qui a intégré une gestuelle très précise, d'ailleurs surreprésentée dans son schéma corporel à force d'entraînement. Elle repose aussi sur des images et des sensations. À ces éléments, Bois a ajouté une dimension supplémentaire, celle de la

---

<sup>53</sup> Nous reprenons ici la définition qu'en donne Bourhis (2012, p. 12), « Le lecteur qui désire en savoir davantage sur la somato-psychopédagogie peut consulter Bois (2006), Berger (2006), ainsi que les travaux de recherche disponibles sur le site [www.cerap.org](http://www.cerap.org) Le terme « somato » rattaché à la psychopédagogie souligne le primat du corps dans toutes les opérations éducatives proposées, tandis que le terme « pédagogie » renvoie au caractère formateur et d'accompagnement propre à cette méthode. La dimension « psycho » reflète quant à elle l'activité cognitive et mentale sollicitée dans cette discipline.»

perception interne du corps, ce dont Bourhis témoigne ainsi : « *Le corps est alors ressenti depuis l'intériorité et la perception qui est mobilisée fait de lui un espace singulier composé de vécus intimes, intenses.* » (*Ibid.*, p. 119) Juste après cette remarque, apparaît un questionnement de Bourhis sur la question de la pensée Sensible.

L'auteur s'interroge alors, en effet, sur l'accès à cette « *pensée du Sensible* » :

« Dans cette lignée, quelle est la praxis qui participe à l'émergence de la pensée du Sensible ? Il convient, pour accéder à la pensée du Sensible de faire appel à une « *virtuosité introspective* » (Bois, 2004), mobilisatrice des ressources attentionnelles qui s'exercent sur l'éprouvé et la pensée dans l'immédiat de l'expérience. » (*Ibid.*, p. 119)

Ce passage comporte des informations intéressantes ; l'accès à cette modalité de pensée suppose de se tourner vers l'intériorité à travers la notion de « *virtuosité introspective* » et surtout de mobiliser une forme d'attention large et ouverte qui englobe à la fois le sentir, ses effets et le penser.

### **Des modalités de pensée fondées sur la perception du Sensible.**

Barbier (2009), évoque le Sensible, étudié par Bois en ces termes : « *Cet état d'être est de l'ordre d'un processus vécu et producteur de sens, lieu d'articulation entre pensée et perception.* » (p. 11) Selon cet auteur, le Sensible est un état d'être, un lieu où opère une dynamique créatrice de sens qui articule pensée et perception. De fait, la pensée dans l'expérience du Sensible apparaît indissociable de la perception. Comme le soulignent Bois & Austray (2007),

L'accès au Sensible dévoile ainsi tout un univers de tonalités et de nuances qui prendront tantôt la forme de sensations cinétiques précises (que nous appelons « fait de conscience »), tantôt la forme d'informations signifiantes (que nous appelons « fait de connaissance »), tantôt la forme de prises de conscience spontanées faites par contraste (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006). Cela pour indiquer déjà comment cette relation au Sensible donne accès à un nouveau mode de connaissance, relié à la sensation corporelle. (p. 3)

Le Sensible, en psychopédagogie de la perception, se caractérise par une modalité perceptive corporéifiée et, donc subjective qui favorise un mode d'accès différent à la connaissance. Par cette modalité propre au Sensible, le sujet qui vit une expérience interne est informé sur ses vécus et les capte activement. Une forme d'attention panoramique permet de *saisir* des tonalités internes, signifiantes pour le sujet, en amont de toute pensée réfléchie. Ces tonalités internes dessinent une ambiance d'arrière-plan

ou un *champ de pré-donation* selon Husserl, que le neurologue Damasio a décrites comme participant d'une « conscience noyau » et de la constitution du sentiment de soi.

Bois (2007) a fondé les théories de la psychopédagogie de la perception sur le socle de pratiques pédagogiques accordant le primat à la perception corporéifiée. L'actualisation de compétences perceptives dans le cadre de cette approche met en évidence le Sensible du corps comme modalité *autre* de la pensée par les vécus d'une l'expérience humaine intérieure. Comme le souligne Bois : « *Notre projet fondamental est de réhabiliter le corps sensible en tant que dimension expérientielle et en tant que source de connaissances* » (*Ibid.*, p. 34) Le corps, à la fois organe perceptif et lieu d'expérience perceptive devient alors un enjeu de développement d'une acuité perceptive : « [...] *la notion de perception constitue dans notre approche un cadre panoramique et multimodal dans lequel la personne est invitée à transformer ses degrés de conscience perceptive.* » (Bois, 2005, p. 112) Ainsi, s'il existe une modalité particulière de la pensée au contact du Sensible, il apparaît clair qu'elle est en lien avec la perception et le développement d'une conscience perceptive de plus en plus nuancée et fine chez l'apprenant. En fait, Bourhis (2011) observe, reprenant à ce propos la pensée de Maine de Biran, que « *l'acte de percevoir est synonyme de 's'apercevoir'* » *depuis le lieu du Sensible à partir duquel s'ouvre l'accès à une connaissance interne, immédiate, corporéifiée et signifiante.* » (p. 3) Il s'agit donc bien de développer une plus grande conscience de soi qui facilite l'accès à une connaissance interne. Cette connaissance, et partant l'acte cognitif, relève donc d'un certain nombre de modalités qui, au contact du Sensible, tendent de notre point de vue à la formation d'une pensée intégrale comportant une dimension spirituelle à travers la mise en sens.

Bourhis (2012) a dressé un « *état des lieux de la donnée du Sensible autour de la question d'une intelligence sensorielle* » (p. 61) et apporte des conclusions intéressantes dans ses résultats de recherche au regard de ma thématique de recherche. Il convient donc pour commencer de s'appuyer sur ce que cette auteure a dégagé pour mettre en lumière les éléments qui plaident en faveur d'une modalité Sensible de la pensée ou d'une « pensée du Sensible ».

### **L'intelligence sensorielle : substrat corporel d'une *autre* manière de penser ?**

Bourhis a questionné la thématique de l'« *intelligence sensorielle* » via des notions satellites car elle n'a recensé que trois occurrences sur ce thème. Dans la thèse de Bois (2007), un participant témoigne du fait que l'intelligence sensorielle est une « *voie de facilitation pour l'apprentissage* » (Bourhis, 2012, p. 61). En effet ce participant exprime le fait que : « *Le passage à l'action, avec le recul, est accompagné et facilité par une intelligence sensorielle subjective. (Q1)* » (Bois, 2007, p. 225) Pour un second participant, « *c'est comme si l'horizon devenait plus grand dans mes vécus et dans ma compréhension intellectuelle. (T1).* » (Ibid., p. 237). Par rapport à notre recherche ces deux témoignages évoquent une potentialité de la pensée qui s'actualise en lien avec l'expérience du Sensible.

D'autres notions plus satellites sont également présentes dans les travaux de recherche doctorale de Bois (2007) qui concernent *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, dans ceux de Berger (2009) portant sur *Rapport au corps et la création de sens en formation d'adultes*, ainsi que dans le mémoire de master de Bourhis (2007), *La pédagogie du Sensible et l'enrichissement des potentialités perceptives*.

- La notion de connaissance immanente.

Bourhis s'est intéressée à la notion de « connaissance immanente » qu'elle définit d'abord ainsi : « *Le terme 'connaissance immanente' désigne la nature de la connaissance qui émerge de la relation au corps Sensible sur fond de vécus corporels éprouvés et conscientisés* » (p. 62). L'auteure fait clairement apparaître un lien entre relation au corps Sensible et mise à l'épreuve des vécus du Sensible. Puis, Bourhis précise que « *Le choix de ce terme a été fait dans le but d'analyser si, avec la construction de ce concept, n'apparaît pas la modélisation d'une forme de pensée spécifique, portant la marque d'une forme d'intelligence sensorielle* » (Ibid., p. 62) L'auteure émet ici l'hypothèse qu'une forme de pensée spécifique naissant de l'expérience du Sensible pourrait reposer sur une intelligence sensorielle.

Selon Bois (2007), la « connaissance immanente » se caractérise par trois traits essentiels : « *le vécu du Sensible apprend vraiment à l'étudiant quelque chose de lui-même, de ses manières d'être, de ses manières de faire.* » (p. 342) Ce passage fait

question quant à la nature du vécu du Sensible : ne pourrait-il pas être considéré comme une modalité de pensée immédiate ? Selon Bois, « *Cette connaissance immanente s'accroît au fur et à mesure que s'élargit le champ perceptif qui vient donner un nouvel éclairage à l'univers des sensations, des informations internes et des vécus corporels* ». (*Ibid.*, p. 295) Du point de vue, de l'auteur cette connaissance se développe avec l'enrichissement de la perception ; il est question ici d'un rapport de plus en plus fin aux manifestations du Sensible du corps que Bois a modélisé sous les termes « *Spirale processuelle du rapport au Sensible* » et qui permet par un gain en nuances perceptives d'approfondir cette connaissance. Cela paraît être assimilable à une pensée perçue profonde, proche de la « pensée de percevoir » mentionnée par Merleau-Ponty (1945) La troisième caractéristique nous intéresse tout particulièrement car Bois évoque le fait que cette pensée se donne sur fond perceptif en amont de toute pensée réfléchie : « *il ne s'agit pas, dans ce contexte, d'une production de connaissance construite par la réflexion du sujet faisant un retour réflexif sur son expérience, mais d'une connaissance immanente, qui se donne spontanément au sujet qui l'aperçoit.* » (*Ibid.*, p. 297-298)

- La notion de pensée spontanée.

Bourhis (2012) a étudié également la notion de « *pensée spontanée* » que pour notre part, nous associons avec le « *jaillissement d'un sens créateur* » relevé dans la thèse de Berger (2009). Ce terme, selon Bourhis, « *désigne une pensée qui s'énonce avant tout jugement et se donne sans la médiation de la réflexion* ». (p. 62) L'auteure précise que cette pensée « *est décrite comme immédiate, incarnée, insolite, expérientielle et parfois métaphorique portant en elle une signification pour le sujet qui la vit* » (p. 63) Cela confirme les différentes dimensions de la pensée que nous avons étudiées dans les sections précédentes du mouvement théorique sur la base des contenus de vécu de notre propre expérience du Sensible. L'auteure précise encore que « *La pensée spontanée se donne de façon libre, inattendue et non référée au monde extérieur .* » (*Ibid.*), ce que confirme la constatation de Bois (2007) qui mentionne une pensée autonome ; « *pensée qui s'énonce d'elle-même.* » (p. 119).<sup>o</sup>

- La notion de création du sens au contact du Sensible et sa dimension « spirituelle ».

Nous avons évoqué la dimension spirituelle en éducation et dans le champ de la formation, que certains auteurs (Barbier, 1997 ; Honoré,1992) accordent à la question

du *sens* qui conduit l'apprenant à se découvrir dans une dimension existentielle, dépassant le simple cadre de la formation scolaire ou professionnelle. Dans cette dimension plus profonde et plus sensible, c'est plutôt de « prendre forme » ou de se découvrir à travers un processus créateur d'une forme nouvelle dont il est question.

Dans le champ du Sensible, Berger (2009) insiste sur la profondeur et l'autonomie qui président à la création de sens :

Le processus de création de sens se dévoile ainsi comme étant extrêmement constructif, créateur, par des voies qui se caractérisent de surcroît par l'absence de recherche volontaire du sens : c'est bien dans un regard global d'après-coup que l'on peut mesurer l'intelligence spontanée de ce processus, mais celui-ci n'est à aucun moment 'fabriqué' dans cette optique à l'avance. (p. 426)

Selon Berger, le sens se donne donc spontanément sans médiation réflexive et dans une sorte de processus de révélation créatrice dans un après-coup, ce qui introduit aussi la notion d'une mise en contraste. Bourhis (2012) précise : « *Dans cette perspective, la création de sens ne relève plus de la construction du sens sur le mode de la réflexion, mais relève de l'émergence du sens qui se donne au sujet sur le mode de la pré-réflexivité et avant tout jugement.* » (p. 65)

La question de la notion de « *sens qui se donne* » de manière assez inattendue parfois est précisée dans la thèse de Bois (2007). Du point de vue de ce chercheur, il s'agit d'« *un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours.* » (p. 62). Autrement dit, l'expérience du sensible est vectrice d'un sens immanent qui se dévoile au sein de l'immédiateté. Bourhis ajoute que « *Ce thème, abordé à de nombreuses reprises, souligne les conditions d'émergence du sens qui impliquent le corps, la pensée, la sensation, la signification et l'action sur la base du lien entre le corps et la pensée.* » (Ibid., p. 63) Ces remarques indiquent donc que plusieurs éléments sont constitutifs du sens qui se donne et, partant de la pensée.

- La perception et l'intelligibilité du sens en amont de la réflexion.

On voit donc poindre ici une relation étroite entre corps, perception et pensée au sein de l'expérience qui nous fait questionner le fait que l'intelligence sensorielle pourrait être le terreau d'autres modalités de la pensée. Bois (2007) mentionne pour sa part le



fait qu'« *Il existe bien un lien beaucoup plus direct et tangible, que nous l'imaginions entre le corps et la pensée, entre la sensation et la signification, entre le sens et l'action.* » (p. 351) Cette citation apparaît directement en lien avec les notions de cognition incarnée et de pensée-en-acte traitées plus haut. D'ailleurs, et dans une perspective assez semblable, Berger (2009), dans un autre passage de sa recherche, semble émettre l'idée que cette création de sens, contemporaine et portée par les vécus du corps au contact du Sensible, s'apparente à une modalité de reconnaissance de la pensée, en deçà des mots. Cela ressemble à une perception qui mute en pensée non formulée mais, déjà intelligible, sur la base des sensations perçues par et dans la *matière* Sensible :

Le sens peut se donner sous la forme de vécus corporels non langagiers mais valant pourtant comme sens plein. Cette étude montre que le monde du corps n'est pas inintelligible, et que le monde de l'esprit n'a pas l'exclusivité de l'intelligibilité. Chacun des deux est intelligible sur son mode propre, et il y a continuité entre l'intelligibilité corporéifiée immanente, donnée hors des mots, en amont des mots, sans besoin encore des mots, et l'intelligibilité formulée, verbalisée. (2009, p. 457)

Comme Bois, précédemment, l'auteure souligne l'existence de ponts entre l'intelligibilité corporéifiée et l'intelligibilité verbalisée. Cette continuité pourrait *a priori* traduire une différence de degrés, proche de celle établie par Vermersch (2000) entre *conscience directe*, non verbalisée mais néanmoins consciente et *conscience réfléchie*, qui, par la mise en mots, apparaît comme l'étape suivante. Varela a également parlé d'une *inscription corporelle de l'esprit*. Cependant, nous nous questionnons sur une autre possibilité à considérer ; et, si la pensée *incarnait* à son tour les vécus du corps, c'est-à-dire, s'il existait une pensée-en-corps ?

Bourhis (2012) a relevé quatre niveaux différents relatifs à l'expression « intelligibilité du sens » dans la thèse de Berger (2009). Selon l'auteure, « *Le premier degré est d'ordre stratégique : il s'agit en effet d'une stratégie de communication qui permet à autrui d'accéder à la compréhension d'un phénomène immanent à l'expérience du Sensible.* » (p. 65) Le deuxième degré de sens est expérientiel, il est porté par les vécus de l'expérience comme nous le verrons dans la dernière étape du mouvement théorique. Les deux derniers niveaux de sens concernant l'intelligibilité nous intéressent davantage car, ils révèlent des processus qui apparaissent être ceux d'*autres* modalités d'une pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible. Ainsi, le troisième degré concerne le *mode d'apparaître* de l'intelligibilité, « *ancré dans*

*la subjectivité corporelle et à un niveau pré-langagier* » comme le rapporte Bourhis (*Ibid.*, p. 65). En effet, Berger (2009) précise que : « *Les données, en effet, mettent en scène une grande richesse d'états du sens intermédiaires entre non linguistique et linguistique, métissages subtils entre une intelligibilité reposant sur les sensations, les tonalités corporelles, les mouvements internes, et celle traduite par des mots.* » (p. 456). Il est ici question d'une pensée émanant de la conscience perceptive mais non encore verbalisée. Ce niveau pré-langagier semble reposer sur le substrat de la sensorialité et apparaît conscient ou, en tout cas, *éprouvé* sur le plan corporel. Le quatrième niveau réfère plus clairement, selon Bourhis (*op. cit.*), au « *caractère jaillissant, émergent et pré-réflexif de cette intelligibilité* ». (p. 65) L'auteure s'appuie sur Berger (2009) qui précise, en effet : « *Il ne s'agit pas là de 'fabriquer' du sens depuis le rapport au Sensible : tel ne peut être un objectif raisonnable de notre démarche de formation, puisque nous visons justement l'accueil d'une intelligibilité qui s'élabore en premier lieu en dehors ou en amont d'une démarche réflexive ou discursive.* » (p. 35).

### **Les contours d'une forme de pensée propre au Sensible.**

Au terme de cette exploration du vocabulaire, se dessinent les contours de la forme que peut prendre la pensée au contact du Sensible. Selon Bourhis :

On voit bien se dessiner une forme de pensée spécifique et une forme tout aussi spécifique de connaissance produite, dont les marques principales sont donc le lien dans un ancrage corporel et perceptif et l'émergence d'une pensée spontanée, autonome, plutôt de l'ordre du pré-réflexif que d'une pensée construite cognitivement. On y décèle aussi l'importance de la posture du sujet de qui dépend l'accès à ce champ de pensée immanent. Reste, encore une fois, à déterminer plus précisément les contours des processus de pensée à l'œuvre. (p. 64)

Ces remarques permettent déjà de sérier un certain nombre d'axes de réflexion pour aborder les données de recherche constituées des journaux de recherche et de pratiques d'étudiants experts de l'expérience du Sensible.

Ces axes se trouvent encore précisés par les résultats de recherche de l'auteure qui, bien que sa recherche questionne prioritairement la question du toucher manuel de relation et l'intelligence sensorielle, aboutit également à une typologie des critères de la pensée qui se donne au contact du Sensible. Ils correspondent en grande partie avec le référentiel tiré de notre propre expérience et nous chercherons sur cette base à confirmer ou infirmer ce qu'en disent les quarante un journaux.

Ainsi, Bourhis fait mention d'une « *pensée spontanée* » dont elle met en évidence six caractéristiques importantes :

La dimension pré-réflexive de l'intelligence est également décrite de façon claire chez les douze participants à des degrés divers. On note l'émergence d'une pensée spontanée, non réfléchie qui présente six caractéristiques sous la condition d'un rapport Sensible au corps :

- Elle est décrite en terme d'inédit, d'étonnement, d'adéquation et d'évidence ;
- Elle se donne à la conscience des participants sous la forme d'une évidence perçue et ancrée dans l'expérience corporelle et Sensible ;
- Elle véhicule des informations internes permettant au praticien en temps réel de l'action, d'orienter son geste en lien avec l'expression vivante du corps ;
- Elle s'exprime de façon fugace, autonome, mouvante, ample, libre et adaptable;
- Elle est vive et émerge avant tout jugement ;
- Elle véhicule une connaissance immanente qui favorise les prises de conscience par contraste au niveau du praticien et du patient. (p. 355)

En définitive, ce qui ressort est l'émergence d'une pensée spontanée, en amont de toute réflexion mais néanmoins consciente car, éprouvée au sein d'un ancrage perceptivo-corporel au sein de l'expérience du Sensible. Ces caractéristiques contiennent des indices que cette pensée que pour notre part nous qualifions de Sensible intègre toutes les autres modalités que nous avons passées en revue : la modalité de l'immédiateté et de l'intuition, la dimension créative et/ou créatrice et la dimension incarnée. En même temps, que la modalité Sensible semble recouvrir toutes les autres modalités, les indices précédents nous font émettre l'hypothèse qu'elle en procède en même temps. C'est ce que nous allons chercher à approcher en examinant maintenant la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience, de façon à disposer d'un maximum d'informations que nous croiserons avec l'analyse des données.

## II.3. La pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience.

---

*« Toute pensée naît de l'expérience, mais aucun fait d'expérience ne fournit de signification ou même de cohérence à moins d'avoir subi les processus d'imagination et de pensée. »*

Arendt (2013)

Selon Einstein, la connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est qu'information. Cet aphorisme traduit combien l'expérience peut-être le « *laboratoire* » vivant où la pensée prend corps en s'ancrant à travers une mise à l'épreuve des faits. Selon Barbier (2006), l'apprentissage doit être incarné pour avoir du sens et l'expérience humaine, vécue et conscientisée peut y contribuer sous certaines conditions spécifiques. C'est sous l'angle de l'expérience humaine, vécue et donc concrète que nous approchons l'expérience, part déterminante de l'objet de cette recherche. En même temps, l'expérience qui présente un caractère de globalité, enveloppe de nombreux faits qui s'y produisent simultanément.

Cette section comprend quatre grands thèmes ; le premier offre quelques repères sur la notion d'expérience vécue. Le deuxième présente la pensée et l'expérience sous l'angle du pragmatisme. Le troisième concerne l'étude des expériences spontanées ou convoquées et/ou pratiques corporelles comme accès au rapport à soi et à d'autres modalités de la pensée. Et enfin, le dernier est consacré à la pensée à l'expérience de l'expérience du Sensible en psychopédagogie de la perception.

### 3.1. Quelques repères sur la notion d'expérience vécue.

L'univers sémantique relatif au terme expérience est riche comme l'indiquent quelques fragments prélevés dans la définition du CNRTL. Ce substantif vient du latin *experientia* au sens de *essai, épreuve, tentative* mais il désigne également dans un autre volet de sens *l'expérience acquise, la pratique ou l'entraînement*. Dans cette dernière

acceptation on voit bien qu'il s'oppose à l'inexpérience. Ce terme dérive d'ailleurs du verbe *experiri* : *faire l'essai de* qui a donné le substantif *expert*.

Le nom expérience peut d'abord désigner l'observation d'un fait, au sens d'expérience scientifique ; il s'agit alors d'une *épreuve destinée à vérifier une hypothèse ou à étudier des phénomènes*. Elle se caractérise par un regard extérieur de l'observateur mais l'on sait que ce regard, même extérieur, comporte une certaine subjectivité qui influence le déroulement de l'expérience.

Le terme expérience peut aussi être compris dans le sens de l'*expertise* acquise par l'homme d'expérience, autrement dit de l'expert et, diffère alors de l'expérience sensible, de l'expérience ou expérimentation scientifique, et de l'expérience humaine vécue, en ce sens qu'il s'agit d'un bagage de connaissances acquis avec le temps, c'est-à-dire sur un temps long. La personne d'expérience vit aussi, comme tout être humain, des expériences humaines concrètes mais alors l'expérience se caractérise par l'intensité et s'inscrit dans une temporalité brève, probablement celle où pendant quelques instants la conscience, par une continuité de l'attention, entre en relation de coïncidence avec la globalité vécue de l'expérience, « *ce qui est* ».

Dans le cadre de cette recherche, c'est évidemment, le terme expérience, en référence à un fait, une *situation vécue* qui sera pris en compte. Le CNRTL propose la définition suivante de cette dimension du vécu expérientiel : « *Fait d'acquérir, volontairement ou non, ou de développer la connaissance des êtres et des choses par leur pratique et par une confrontation plus ou moins longue de soi avec le monde.* » De ce point de vue, il l'expérience englobe ce qu'on apprend au contact de, et ce qui nous transforme au contact des faits et situations vécues. L'expérience pourrait donc être considérée comme un lieu d'élaboration de rapports à..., à soi, à autrui et, au monde.

### **3.2.1. Expérience vécue et sens commun : du sensible au sens.**

L'expérience humaine vécue concrètement et non par la pensée, encore qu'il existe des expériences de pensée très "réelle" est assez difficile à cerner car elle englobe un vaste champ qui témoigne de sa complexité, au sens de Morin (2005) avec un enchevêtrement ou un tissage entre des éléments diversifiés et parfois opposés. Jodelet (2006) dont la réflexion s'inscrit en psychologie sociale dépasse les frontières de sa

discipline et ancre sa pensée dans le champ des représentations sociales, dans la mouvance de Moscovici (1961). Cette vision large et souvent philosophique des choses paraît propre à apporter des éléments d'éclairage pertinents quant à la notion d'expérience humaine vécue. L'auteure propose d'abord une vision générale de l'expérience considérée sous l'angle de *la perception par un « sixième sens », en tant qu'établir un certain rapport aux choses :*

La notion d'expérience, dans ses usages savants et profanes, est polysémique et ambiguë, même si l'on s'accorde généralement sur certaines de ses caractéristiques ou acceptions. Ainsi la distingue-t-on de la perception, parce qu'elle n'en a pas le caractère transitoire, et suppose une liaison entre les éléments fournis par les sens. Elle s'apparente, sous un premier rapport, au sens commun, considéré, d'Avicenne à Arendt, comme « sixième sens », unificateur des informations fournies par les autres sens. Ainsi considère-t-on que, forgée au sein des situations concrètes et historiques auxquelles le sujet se trouve confronté, en relation avec les autres, elle constitue un enrichissement ou un élargissement du rapport au monde. (p. 236)

Jodelet semble donc considérer que l'expérience liée à un « sixième sens » qui unifie les informations apportées par les autres sens relève du « sens commun » déjà mentionné par Aristote par l'expression *Koiné Aesthesis* ou sensible commun mentionnée dans le premier temps du mouvement théorique pour mettre en évidence les aspects peu explicités de la pensée discursive. Jodelet considère également que l'expérience vécue au « *sein des situations concrètes et historiques* », c'est-à-dire l'expérience clairement située contribue à un « *enrichissement ou un élargissement du rapport au monde.* » L'auteure accorde donc ici à l'expérience humaine vécue une réelle valeur, une qualité méliorative, en termes d'apprentissage ou de formation.

Jodelet précise ensuite le rapport étroit entre expérience et sens commun, dont nous avons montré, pour ce dernier, qu'il s'agissait d'un niveau de pensée individuelle ou sociale fondé sur des représentations *a priori* :

En effet, la notion d'expérience est, sous un autre rapport, en lien étroit avec celle de sens commun, dans la mesure où elle renvoie - de Dilthey et Husserl jusqu'aux courants pragmatistes contemporains - à l'attitude naturelle qui se déploie dans ce que l'on appelle « le monde de vie » (*Lebenswelt*) qui est aussi un monde commun, intersubjectif, médiatisé par le langage. On peut y distinguer grossièrement deux *dimensions* : une dimension de connaissance et une dimension qui est de l'ordre de l'éprouvé, de l'implication psychologique du sujet. (*Ibid.*, p.236)

Plusieurs éléments intéressants ressortent de ce passage. Le premier concerne le rapprochement entre l'expérience et l'attitude naturelle, dans la vie quotidienne que la phénoménologie prend en compte ; il s'agit donc d'une expérience ordinaire qui

survient spontanément. Celle que je souhaite mettre en exergue et, qui fut le cadre de mon expérience fondatrice relève d'une autre catégorie ; en psychopédagogie de la perception, l'expérience est, en effet, *convoquée*, voire créée. La terminologie utilisée l'indique clairement, il s'agit d'une expérience *extra-quotidienne*. Nous définirons plus avant sur cette notion et ce qu'elle recouvre.

### **3.2.2. L'expérience d'avoir et d'être : d'acquérir de la connaissance à transformer son existence.**

Un second élément notable rapporté par Jodelet (*op. cit.*) à propos de l'expérience concerne le fait paradoxal que l'expérience est à la fois source de connaissance et simultanément facteur d'altération/ transformation du sujet mis à l'épreuve de l'expérience, c'est-à-dire impliqué. Le paradoxe réside dans le fait que l'expérience entraîne en même temps deux attitudes comportementales que l'on peut classer à travers les catégories *avoir* et *être*.

« *Ce que l'on a* » relève de ce que l'on peut retirer en termes de connaissance de l'expérience, ce qui n'est pas aussi évident qu'il y paraît d'emblée. Bachelard (2000), dans *La formation de l'esprit scientifique*, récuse l'*expérience première*, c'est-à-dire, l'expérience perceptive ou sensible qui introduit un obstacle épistémologique pour produire une connaissance objective et/ou un obstacle pédagogique pour la transmettre ou la recevoir étant donné les résistances psychologiques de l'apprenant et l'ignorance de la psychologie des apprenants par l'enseignant.

Pour ce qui concerne la psychologie de l'élève, Bachelard avance le fait que « *l'adolescent arrive en classe de physique avec des connaissances empiriques déjà constituées* », donc porteur de représentations préétablies ce que les enseignants ne mesurent pas suffisamment. Ces préjugés se forment à partir de la « vie quotidienne », en amont du jugement, qui correspond à l'acte de connaissance et fonctionnent comme autant d'« obstacles » car, ces représentations ou ces images font l'objet d'un attachement, d'une satisfaction sécurisante et plaisante pour l'apprenant. Or, apprendre nécessite d'abord de déconstruire les certitudes.

Ainsi, l'expérience n'est pas spontanément formatrice, pour qu'elle le devienne, il semble nécessaire qu'elle touche et altère « *ce que l'on est*. ». Pour Pineau (1991) dont

la réflexion s'inscrit dans le courant de la formation et des histoires de vie, l'expérience : « *doit passer par une remise en question de la personne impliquant sa globalité et instaurer une rupture au cœur des convictions installées.* » (p. 348) Ce point de vue témoigne de la différence entre *avoir* une expérience de quelque chose et *vivre* une expérience. La seconde proposition engage une *conversion* (Durkheim) ou une *adaptation* (Dewey) qu'il s'agit de comprendre comme une transformation de l'être. C'est clairement le sens qu'en donne Fabre (2009) : « *une modification profonde de la personne, en vue de son épanouissement physique, affectif, intellectuel et moral, au-delà de toute préoccupation utilitariste ou simplement esthétique* » (p. 69) En ce sens, comme le proposait déjà Bachelard (*op. cit.*) en son temps l'expérience pour être formatrice exige une *rupture* dans le rapport à la connaissance et induit un renouvellement profond dans ses manières de penser et d'être.

Dans les différentes dimensions de « l'expérience vécue » de la définition formulée par Jodelet (*op. cit.*), une troisième thématique importante se dégage, celle d'un *éprouvé*. L'auteure précise que, dans l'espace-temps où se déroule la vie du sujet, l'expérience réfère en fait à « *la conscience que le sujet a du monde où il vit.* » (p. 239) ce qui lui confère un statut phénoménologique. Ce type d'expérience a, en effet, été étudié dans le cadre des théories phénoménologiques se rapportant à la connaissance et, plus récemment, dans le champ de pratiques phénoménologiques autour de l'expérience (Depraz, 2014 ; Vermersch, 2012 ; Depraz, Varela & Vermersch, 2011).

Dans ce contexte, selon Jodelet, qui se réfère à Vygotski (1994) la conscience peut être définie comme « *l'expérience vécue de l'expérience vécue* », « *une sorte d'écho de tout l'organisme à sa propre réaction* » face au monde expérimenté, écho qui équivaut à « un contact social avec soi-même ». (p. 239) L'auteure pointe l'importance de cette dimension de conscience qui peut renvoyer à « *un état que la personne éprouve et ressent sur un plan émotionnel* » (p. 247), désigné en espagnol ou portugais par le terme *vivencia*, dont l'équivalent n'existe pas en français . C'est également « *un moment où elle prend conscience de sa subjectivité, de son identité* » (p. 248) Ces informations résonnent avec la notion d'éprouvé en psychopédagogie de la perception qui comporte d'autres aspects, déjà en partie évoqués, à travers la sollicitation, *simultanément*, des dimensions corporelles et cognitives dans une évolutivité.



L'expérience vécue, pour être formatrice doit être en même temps transformatrice pour introduire une rupture dans les *habitus* de pensée et d'apprentissage, c'est donc en même temps une *expérience existentielle*. Cela génère fréquemment, pour ne pas dire inévitablement, car où situer la frontière ou la ligne de partage avec la dimension formatrice, une transformation plus existentielle. Un certain nombre d'auteurs témoignent de cette double dimension. Ainsi, pour Honoré (1992) : « *Cet aspect nouveau de l'agir humain en cours de découverte s'accomplit de lui-même dans une œuvre de formation* » (p. 12). Ce processus de transformation existentielle se produit selon Courtois & Pineau (1991) au sein d'un double mouvement qui touche la sphère existentielle en même temps qu'il établit un rapport nouveau à la réflexion : « *un processus de réunification de la personne (dimension existentielle), de problématisation nouvelle de transformation ou de réflexion, (dimension cognitive).* » (p. 348)

Josso (1991) tient cependant à maintenir une ligne de démarcation entre expérience formatrice et expérience existentielle. Cette auteure établit en effet une gradation entre ces deux dimensions de l'expérience vécue, la seconde engageant une transformation radicale dans la vie des personnes concernées : « *Il me semble utile de faire une distinction entre des expériences existentielles qui bouleversent les cohérences d'une vie, voire les critères même de ces cohérences, et l'apprentissage par l'expérience qui transforme des complexes comportementaux, affectifs ou psychiques sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie.* » (p. 192). Dans un autre passage, l'auteure précise son point de vue sur l'expérience existentielle qui produit une métamorphose de l'être alors que l'apprentissage par l'expérience ne transforme en profondeur et ne concerne pas la personne dans tous les secteurs de sa vie :

En effet, l'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être, tandis que l'apprentissage à partir de l'expérience, ou par l'expérience ne concerne que des transformations mineures. Même si acquérir une compétence ou un savoir-faire instrumental ou pragmatique peut changer un certain nombre de choses dans une existence, il n'y a pas véritablement de métamorphose de l'être ; il y a un apport qui s'ajoute avec parfois une perte, mais il n'y a pas, à proprement parler, de métamorphose. » (p. 197)

L'expérience intérieure, bouleversante et transformatrice dont parle Josso est souvent connotée d'une dimension « spirituelle ». Elle n'est cependant pas l'apanage de certains maîtres spirituels, ni du courant *new age* apparu dans les années 1970 avec le courant du

Potentiel humain. Elle se rencontre fréquemment, à des degrés divers, dans le champ de la formation à travers la possibilité de prendre une nouvelle forme (Honoré, 2003 ;1992) ou de se renouveler (Bois, 2006).

Cette prise en compte de l'intériorité a déjà été tentée à l'orée du XX<sup>e</sup> siècle par les psychologies introspectives, celle de l'école de Würzburg (Friedrich, 2008) ou en France à travers la réflexion de Burloud (1927) ; il s'agit des méthodes introspectives décrites par la psychologie expérimentale qui, pour s'imposer comme science a privilégié le « mesurable », le quantitatif au qualitatif.

### 3.2.3. Expérience et méthode introspective.

Diel (2013) dans *Penser sa vie. La démarche introspective*, aborde cette question, sur un débat déjà ancien, dans sa lettre adressée à Einstein en 1946 :

L'auto-observation a ses sources d'erreurs. Mais la méthode est si naturelle que tout homme l'utilise plus ou moins. Le vrai problème est donc moins de présenter la méthode que d'éviter les sources d'erreurs et les corriger.[...] Par ce tournant, la psychologie s'attaque au problème de la vie humaine et, par conséquent, de la vie tout court. Elle fait éclater les compartiments du savoir théorique. Le véritable psychologue n'est plus celui qui cherche théoriquement la vérité mais celui qui la vit immédiatement et dans son for intérieur. Reculant devant cette conséquence extrême de la psychologie et se méfiant des tentatives de solution spéculative, la psychologie moderne a essayé de trouver une issue non point dans l'observation des motifs humains mais des réactions animales. Elle est allée jusqu'à l'exploration des réactions humaines par le moyen des tests et des statistiques. Mais la méthode statistique, en dehors de son incapacité même à saisir la nature véritable du problème psychologique et si fidèle qu'elle paraisse être à l'idéal de l'objectivation, recèle, comme toute autre méthode, des sources d'erreurs objectives et subjectives. Les sources d'erreurs subjectives ne peuvent être supprimées que par l'observation méthodique de soi-même. L'observation d'autrui débouche sur l'observation de soi-même et l'observation de soi-même conduit à une observation d'autrui véritablement objective. (p. 22-23)

Le problème concerne donc la méthodologie d'accès à l'expérience subjective, qui par les statistiques ne peut être étudiée qu'extérieurement. Or, l'introspection a été contestée dans la mesure où elle ne livrait pas d'informations démontrables ou mesurables scientifiquement. Diel dans son ouvrage *Psychologie de la motivation* a montré comment une démarche introspective rigoureuse a sa place en psychologie. Son analyse est fondée sur des observations intuitives. L'adjectif *intuitif* étant pris au sens de « tourné vers le dedans » a la même origine et signification que le terme *introspection*. Les deux termes sont donc en rapport avec l'intériorité.

Bavelier (2013) dans la préface de *Penser sa vie* de Diel note que

cette introspection intuitive est déjà présente chez l'enfant, dès ses premiers rapports avec les parents et les proches. Avant même de savoir parler, l'enfant est sensible à l'approbation ou la désapprobation de ses parents. Il vit intuitivement cette question : « comment faire pour être aimé ? » Cette divination des autres et de leurs réactions, base de la première éducation, garde la vie durant une importance considérable. Chez l'adulte, elle alimente incessamment une délibération intime, déroulement de questions et de réponses intuitives dans le for intérieur de chacun. (p. 9)

L'introspection chez Diel est donc un outil qui permet d'établir un dialogue conscient avec sa pensée privée. Ce thème de la pensée privée, connue intérieurement est évoqué par Vermersch (1993). Chez cet auteur, la question de la pensée privée est associée à celle de l'introspection comme méthode scientifique pour étudier les vécus expérientiels (Vermersch, 2012). Selon cet auteur « *après un grand enthousiasme à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la psychologie a établi une longue tradition de méfiance et de rejet de tout ce qui relève du point de vue en première personne et, donc de l'introspection.* » (p. 88-89) Vermersch précise ensuite le rejet dont a été victime l'introspection en mentionnant les deux principales objections qui proviennent de Comte :

La première dénie la possibilité même de l'introspection au motif d'un dédoublement impossible du sujet, qui ne pourrait être à la fois au balcon et dans la rue : "L'individu pensant ne saurait se partager en deux, dont l'un raisonnerait, tandis que l'autre regarderait raisonner. L'organe observé et l'organe observateur étant, dans ce cas, identique, comment l'observation pourrait-elle avoir lieu ? Cette prétendue méthode psychologique est donc radicalement nulle dans son principe." (Leçon 1, p. 34) [...]

La seconde critique affirme que l'introspection est inutilisable dans la recherche parce qu'elle modifie l'objet qu'elle vise. James, Binet ont invoqué la possibilité de dépasser cette difficulté par la rétrospection. La solution crée, bien sûr, un nouveau problème : celui de la fiabilité de la mémoire et la nécessité d'établir quel est le lien entre ce qui est décrit *a posteriori* et ce qui a été vécu au moment où cela était vécu. (p. 77-78)

La thématique associant introspection et subjectivité, à travers l'affectivité apparaissait aussi chez De La Garanderie (1989), dans son ouvrage *Défense et Illustration de l'introspection au service de la gestion mentale*. L'auteur qui essaie de défendre et restaurer la méthode introspective sur un plan scientifique, au regard de la psychologie scientifique, s'entoure de certaines précautions et précise qu'il n'envisage la méthode introspective que dans le projet de comprendre le fonctionnement des *gestes mentaux* et, qu'il ne prend pas en compte les liens entre introspection et affectivité qui, de son point de vue, relèvent de l'inconscient et de la psychanalyse (p. 16). Il y a donc toujours un certain gêne et des difficultés à imposer l'introspection comme méthode scientifique. Nous verrons plus loin que la psychopédagogie de la perception à laquelle nous consacrerons un développement important concernant la pensée à l'épreuve de

l'expérience introspective sensorielle se positionne différemment et assume pleinement la subjectivité des vécus de l'expérience.

Ces constats font remonter le vieux débat philosophique qui resurgit à travers l'expérience entre objectivité et subjectivité, sensibilité et intelligibilité.

Dans le champ philosophique, les empiristes à l'époque moderne et, reprenant la pensée d'Aristote, postulent qu' « *il n'y a rien dans l'entendement qui ne soit d'abord passé par les sens.* »<sup>54</sup>. Ce qui pose la question de savoir si la connaissance peut relever entièrement de l'expérience. Du point de vue de Locke, en effet, l'expérience est fondamentale pour imprimer sur la *tabula rasa* de l'esprit les informations sensorielles vectrices de connaissance. Les impressions, c'est-à-dire, les effets suscités par le contact ou la présence d'un objet, produisent en nous des idées. Le point de vue des rationalistes depuis Descartes et Leibniz est très différent ;du point de vue de ces deux philosophes, les connaissances sont innées, données par Dieu à la naissance.

Pour Kant (1787), la connaissance issue uniquement de l'expérience ne sera pas valide car elle relève de la contingence et, non de la seule nécessité. Dans *Critique de la Raison pure*, Kant exprime le fait que l'expérience procède à la fois de l'entendement et de la sensibilité. Cela introduit donc la question de l'activité et en même temps de la passivité au sens de réceptivité du sujet dans l'expérience. Selon Kant, l'entendement est une fonction mentale active qui regroupe les facultés discursives de l'esprit et qui classe au moyen de catégories existant *a priori* les contenus de l'expérience. L'entendement exerce en fait une hyper-vigilance de manière naturelle et spontanée pour organiser les données venant de la sensibilité. La sensibilité est envisagée en revanche comme une fonction passive qui affecte les sens et génère des sensations. C'est l'articulation entre ces deux éléments qui fait dire à Kant que : « *l'intuition sans concept est aveugle et le concept sans intuition est vide.* »<sup>55</sup> Ce qui revient aussi à dire que pratique et théorie sont complémentaires dans l'expérience.

Alquié (1966) a montré que l'expérience est entendue, en philosophie, dans le sens d'une passivité, constitutive de toute expérience réelle mais, il traite dans son ouvrage de l'expérience sensible au regard de l'expérience intellectuelle, de l'expérience morale

---

<sup>54</sup> Locke, 1765, *Nouveaux essais sur l'entendement humain*, cité par Boyer (2001, p. 62).

<sup>55</sup> Kant (1787) cité par Boyer (2001), p. 66.

et de l'expérience esthétique... etc et conclut ainsi sa réflexion: «*l'impossibilité d'unifier notre expérience est la preuve qu'elle est expérience d'autre chose et témoigne en nos plus communes pensées (...), que le monde n'est pas l'Etre, mais le signe de l'Etre*»(p. 98) .

La notion d'expérience recouvre donc en fait une réalité très riche, difficile à appréhender et à délimiter avec précision. Selon Courtois et Pineau (1991) dans le champ des Sciences de l'Education, le rôle de l'expérience est important dans la vie en général et peut contribuer à former la personne: «*L'expérience [...] renvoie à des situations de vie auxquelles est confrontée une personne sans médiation, ni différé. S'il y a formation, c'est une formation par contact direct.*» (1991, p. 11). Ce contact direct par l'expérience suggère une réceptivité et une passivité. Ainsi pour Varela, malgré le contact direct avec l'expérience, il ne va pas de soi que l'on en retire une connaissance et que l'expérience soit formatrice en dehors de certaines conditions liées en particulier au développement du champ attentionnel:

La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience. » (Varela, cité par Leão, 2002, p. 132)

Nous abordons après le bref rappel de ce débat philosophique la question de la pensée et de l'expérience sous l'angle du pragmatisme.

### **3.3. La pensée et l'expérience sous l'angle du pragmatisme.**

Du point de vue du courant pragmatiste, le recours à l'expérience apparaît comme un moyen de réduire l'écart entre empirisme et rationalisme.

Le pragmatisme ne se réduit pas à l'utilitarisme comme certains auteurs et le sens commun le font de façon très tranchée. Le sens commun sépare pratique concrète et théorie abstraite. Il tisse aussi un ensemble de préjugés selon lequel l'apprentissage doit aller nécessairement du concret à l'abstrait, c'est-à-dire du sensible à l'intelligible, ou encore du pratique au théorique. Ainsi, par une schématisation extrêmement

simplificatrice, le concret s'avère familier, facile, simple alors qu'à l'opposé, l'abstrait est considéré comme éloigné du réel, difficile d'accès, compliqué. Selon Dewey (2004), cette vision d'origine empiriste mérite d'être réfutée. Comme le montre Fabre (2008) dans son article, « De la culture du résultat à l'expérience formatrice : la pratique et le pragmatisme », le pragmatisme, surtout celui de Dewey, intègre une dimension de croissance de l'être humain qui, par l'expérience se forme et se transforme tout au long de la vie :

En deçà des différents courants du pragmatisme et de ses dissensions internes, le noyau dur du pragmatiste est constitué d'une théorie conséquentialiste et non représentative de la signification et de la vérité. L'idée est un outil et non une image du monde, ce qui récuse le dualisme qu'opère le sens commun entre la théorie et la pratique, entre le concret et l'abstrait. Il y a donc loin de l'attitude pragmatique au pragmatisme : le pragmatisme n'est ni un utilitarisme ni un praticisme. Loin de promouvoir cyniquement une culture du résultat, le pragmatisme (et en particulier celui de Dewey) s'intéresse surtout au processus par lequel l'expérience s'accroît et s'approfondit, ce qui est l'essence même de l'éducation tout au long de la vie. (p. 9)

Selon l'auteur, pour Dewey, l'idée et donc la pensée n'est pas une représentation du monde, mais un instrument qui agit comme un trait d'union entre vécu de l'expérience et le sens que l'observateur peut en dégager. Le pragmatisme est donc bien davantage que l'attitude pratique fondée sur l'énoncé utilitariste que la vérité est ce qui emporte un succès. En effet, l'expérience apparaît comme le terrain favorable permettant de réduire l'écart entre sensible et intelligible, ce que le courant pragmatiste si décrié en Europe et, particulièrement en France, a cherché à mettre en œuvre, notamment, avec Dewey. Dans cette perspective, Fabre (2009) se demande si l'idée éducative, reposant sur de grands idéaux fortement remis en question au XXI<sup>e</sup> siècle, ne serait pas soluble dans le pragmatisme malgré les réticences qu'il suscite :

L'école de la modernité pensait l'apprendre selon des figures sécularisées de la conversion chrétienne, alors que le pragmatisme conçoit l'expérience et l'éducation en particulier comme adaptation. Faut-il voir dans l'adaptation une ultime figure de l'idéal éducatif de la modernité, une régression qui nous ferait revenir en deçà de ses exigences ou encore une invitation à penser autrement l'éducation ? (p. 67)

Dans l'éditorial du numéro Education et pragmatisme de la revue *Recherches en Education*, Fabre (2008) montre le clivage qui existe en Europe entre théorie et pratique, intellectualisme et expérience et, surtout les résistances des intellectuels à l'encontre du courant pragmatiste qui le considèrent comme réducteur des ambitions éducatives fondées sur les idéaux des Lumières et de la Révolution :

Bref, on pourrait tenter une hypothèse, c'est celle d'un clivage épistémologique entre deux niveaux. En usant librement des catégories de Donald Schön (1993), nous serions

pragmatiques dans notre réflexion en action tout en protestant de notre bonne foi idéaliste dans notre réflexion sur l'action. Dans nos pratiques scientifiques, politiques, éducatives, nous penserions spontanément adaptation et résolution de problèmes, mais dans nos théories de l'action, nous nous obstinerions à invoquer, quelque peu maladroitement d'ailleurs, les majuscules de la Vérité, du Bien commun ou de l'advenue de l'Humanité dans l'homme. Bref, nous aurions une sérieuse propension à être pragmatiques dans l'action et à rester métaphysiciens en théorie, quitte à méconnaître l'originalité du pragmatisme en le réduisant – précisément – au pragmatique, au sens trivial du terme.(p. 8)

### **3.3.1. Le courant pragmatiste: trait d'union expérience-pensée-sens à l'origine de la connaissance et de l'apprentissage**

Pour l'empirisme classique de Hume et Locke, le concept d'expérience se réduisait le plus souvent au sujet, à la conscience ou à la perception visuelle, ce qui témoigne d'un aspect plutôt passif de l'expérience correspondant à sa définition philosophique. C'est le sens d'*expérience pure* définie par Alquié (1966): « *Le mot expérience désigne l'élément non isolable de passivité qui semble présent en toute connaissance humaine*». (p. 5)

Les pragmatistes représentés par Peirce, James et Dewey, ont proposé un concept d'expérience beaucoup plus large. Il est, en effet, étendu à toutes les formes de réalités, biologiques, psychologiques et sociales, ce qui décentre la perspective uniquement « anthropologique » qui lui semblait intimement liée. L'expérience y devient donc l'effet des formes innombrables que peuvent prendre les interactions entre un vivant et son milieu. L'univers y est décrit comme une multiplicité de centres d'expérience qui communiquent les uns avec les autres et produisent, par leurs actions réciproques, un « monde commun », donc *représenté*, ce qui traduit une activité mentale.

Selon James (2007), psychologue et philosophe américain du XIX<sup>e</sup> siècle, l'expérience est souveraine et constitue un fil conducteur dans son travail. Il précise que « *toute l'épaisseur, le concret et l'individualité de l'expérience existent dans ses étapes immédiates et non encore formulées.* » (p. 187) Pour James, le sensible ne livre pas une juxtaposition d'atomes perceptifs séparés les uns des autres, mais un tout indifférencié, une sorte de chaos confus et indistinct, que l'expérience peu à peu différencie et discrimine. James montre que ce travail de sélection et de mise en ordre dans l'expérience est une activité psychique libre, dans laquelle l'esprit crée un monde

autonome par rapport au donné; la manière dont s'agencent les perceptions témoigne du travail de l'*imagination* et de l'importance de l'*attention*. Il pousse le concept d'expérience encore plus loin avec le pragmatisme car, pour James, « *Est vrai ce qui réussit* » à vérifier la théorie et à améliorer le réel.

L'œuvre de Dewey va au-delà de la pédagogie, même si la problématique éducative constitue le fil conducteur de sa pensée. Dès le début du XXe siècle, il s'efforce de penser la problématisation du monde lorsque les repères des sociétés traditionnelles et même ceux de la modernité s'estompent et plaide pour une sécularisation intégrale de la pensée et de la culture. Dewey propose une nouvelle vision de l'éducation comme praxis, n'ayant d'autre fin qu'elle-même et définit les principes d'une pédagogie de l'expérience qui soit en même temps une entrée dans la culture. Il élabore un nouvel humanisme fondé sur l'idée d'ouverture de l'expérience, dans une visée de perfectionnement, respectueuse du pluralisme des valeurs.

Dans *Expérience et nature*, Dewey (1983), à travers une réflexion critique sur l'expérience, tente de mettre au jour les ressorts d'une pensée et d'une action orientées vers une vision compréhensive et constructive de l'existence. Dans *Comment nous pensons*, Dewey (2004) montre aussi ce qu'est l'acte de penser, puis comment on peut favoriser ce type d'acte. Penser, c'est expérimenter, et vérifier les conséquences de l'expérience. Cela revient à *mettre à l'épreuve* une hypothèse par une action, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Les idées sont donc des instruments, ou encore des moyens de transformation de l'expérience. Penser implique de faire un acte de vérification des idées-hypothèses. Les idées du pragmatisme se sont diffusées dans le champ de l'apprentissage expérientiel et de la formation par l'expérience.

### **3.3.2. Apprentissage par l'expérience en formation d'adultes. Quels renouvellements possibles de la pensée?**

Pour Pineau (1991), de Villers (1991) et Josso (2011), la formation par l'expérience ou l'apprentissage expérientiel dépasse la formation éducative et/ou professionnelle en venant toucher une dimension plus profonde et de ce point de vue, contribue à faire prendre une nouvelle forme au sujet apprenant en renouvelant ses conceptions et ses



manières de faire ou d'être. Selon Josso, il est possible de distinguer quatre niveaux existentiels pouvant être concernés par un apprentissage expérientiel :

l'apprentissage expérientiel proposé par l'approche biographique du processus de formation est dit expérientiel en ce sens qu'il implique directement l'apprenant dans quatre dimensions existentielles: sa conscience d'être psychosomatique ou anthropos, sa conscience d'homo faber et sa conscience d'homo sapiens et sa conscience de sa conscience» (Josso, 2011, p. 34).

La formation par l'expérience ou apprentissage par expérience est avant tout une formation par contact direct avec soi, les autres, l'environnement, sans médiation, il s'agit également d'une expérience sur laquelle la personne réfléchit.

Pour autant, l'expérience n'est pas automatiquement formatrice, elle peut être déformatrice en faisant éclater l'unité antérieure de la personne. Pour qu'elle soit formatrice, il faut qu'elle puisse être intégrée dans une nouvelle forme qui intègre cette discontinuité. Le processus d'apprentissage n'est donc pas seulement cognitif et nécessite une prise en compte de la totalité de la personne. Un ouvrage collectif *Penser la relation expérience-formation* (Bézille & Courtois, 2006) balaye les principaux aspects de l'expérience de formation des adultes ; les auteurs montrent que l'expérience est formatrice et source de connaissance pour la personne qui participe activement à son processus de formation; son expérience est singulière et lui appartient ce que les auteurs traduisent par le concept d'auto-formation, c'est-à-dire se former pour soi et par soi qui dépasse largement le travail autonome préconisé dans les dispositifs de formation. L'action du sujet sur sa formation est privilégiée dans une perspective de transformation qui se manifeste par une production de connaissances et un développement de soi. L'expérience de formation considérée ainsi est simultanément processus et objet d'apprentissage. Le questionnement est étendu dans cet ouvrage à une dimension anthropologique avec les contributions de Pineau sur *Autoformation, expérience et spiritualité* et Barbier sur *Sagesse, expérience et éducation*. Cependant, si ce type d'expérience au cœur de la formation prend en compte la personne dans sa globalité, il ne fait pas cependant nécessairement référence à l'expérience subjective du corps qui intéresse cette recherche sur les modalités de la pensée au contact du Sensible.

### **3.4. Expériences spontanées ou convoquées et/ou pratiques corporelles comme accès à d'autres modalités de pensée.**

Le champ de la psychologie et des psychothérapies prend en compte un certain nombre d'expériences humaines vécues dont certaines comportent une dimension spirituelle/existentielle. C'est en terme de développement et de croissance de l'être humain des types d'expérience paroxystiques que l'on retrouve par exemple chez Maslow (2004, 1972) à travers la *Peak Experience*, chez Csikzentmihalyi (2004) avec l'expérience du *Flow*, Petitmengin (2001, 2006) avec *l'expérience intuitive* et *l'expérience éactive* qui relève, pour cette dernière, de l'expérience de synesthésie ou co-enesthésies, dont nous ne traiterons pas ici car nous avons déjà évoqué cette question plus haut. Tous ces types d'expérience ont en commun le fait de survenir spontanément de manière inopinée introduisant une rupture assez radicale chez les personnes qui les vivent. Il paraît important de redire autrement qu'elles ne sont pas provoquées à la différence de l'expérience extra-quotidienne du Sensible à laquelle nous consacrerons notre dernier développement.

#### **3.4.1. Ouverture à une dimension spirituelle de l'expérience comme accès à soi.**

Beaucoup d'expériences vécues peuvent entrer par l'intensité qui les accompagne sous la catégorie expérience spirituelle au sens large, présentée par Lavoie (2006) comme une expérience immanente de la transcendance :

La spiritualité désigne ce qui est opposé à la matérialité, ce qui n'appartient pas au monde physique, mais qui est de l'ordre de l'esprit. Dans un ordre d'idées moins général, elle désigne la capacité de l'esprit humain à s'interroger sur le sens de l'existence ou, encore, sur la quête de sagesse, de bonheur, de perfectionnement, d'intériorité, d'unification de soi qui anime l'humanité depuis des millénaires. La spiritualité comporte aussi une référence à une réalité ultime. Comme le souligne Meslin : « la rencontre d'une altérité est le seul moyen de s'arracher à l'enfermement sur soi » (2002 : 1599). Dans la quête spirituelle, contrairement à la religion, l'Ultime n'est pas obligatoirement relié à une divinité ou à un être surnaturel. L'Ultime peut se poser comme une réalité humaine, comme une transcendance qui demeure immanente. (p. 49)

Ce qui prévaut dans ce type d'expérience est à l'évidence la quête du sens qui suppose une capacité de l'esprit humain à s'élever vers la sagesse et la recherche de l'unité intérieure. Sur un plan métaphysique, ce type d'expérience apporte des éléments de réponse « vécus » à des questionnements humains qui remontent à la nuit des temps sur l'origine de l'être humain et ses perspectives de devenir.

Selon Lavoie (2006), la spiritualité et l'expérience qui s'y rattache ont acquis une place importante dans le champ des psychothérapies alors que la religion en a été exclue:

La réflexion sur la place de la religion et de la spiritualité en psychothérapie a connu une évolution. À son étude, on est d'abord frappé par l'intérêt que les psychologues et les psychanalystes ont manifesté, dès le point de départ, pour les questions spirituelles et religieuses. En effet, à un moment ou à l'autre de leur carrière, la plupart d'entre eux ont publié une étude sur ces questions. On remarque aussi que ces études se sont avérées, en général, plus critiques envers la religion qu'envers la spiritualité. On constate enfin que la religion a été très rapidement exclue du champ de la psychothérapie, tandis que la spiritualité y a effectué une entrée progressive. (p. 48)

L'auteur envisage la religion sous deux rubriques ; l'une au sens strict concerne le lien établi entre un sujet ou un groupe de personnes et une divinité : « *Dans son acception la plus simple, la religion est l'expression d'une relation entre un sujet (ou un groupe de sujets) et un être surnaturel. En Occident, cet être est communément désigné sous le nom de Dieu.* » (p. 48) La seconde définition apparaît plus large et désigne l'objet de cette relation et les rites associés. Lavoie précise alors que le rejet de la religion en psychothérapie est dû à l'impossibilité d'observer les faits sur un plan méthodologique : « *La première objection a été d'ordre méthodologique, venant de chercheurs empiristes. Ils ne pouvaient prendre en considération des facteurs qui, dans l'enchaînement des faits et des causes, échappent à l'observation.* » (p. 49) En revanche, l'expérience spirituelle, liée à la quête de sens a pu être intégrée aux pratiques psychothérapeutiques dans la mesure où en tant que catégorie de l'esprit, elle peut être questionnée d'un point de vue scientifique. Sur cette question, Lavoie(2006) précise que : « *la spiritualité est une dimension de l'esprit humain indépendante des religions, même si elle trouve en elles une partie de son expression. En tant que catégorie de l'esprit, elle est accessible à l'investigation scientifique, c'est pourquoi elle a pu être intégrée à la psychothérapie .* » (p. 49)

L'attention accordée actuellement en psychothérapie aux valeurs et à la spiritualité trouve son origine dans l'émergence d'un nouveau courant en psychologie, le courant

humaniste. Organisé depuis les décennies 1950-1960 autour de deux chefs de file, Rogers et Maslow, il se distingue des conceptions déterministes et pessimistes de deux autres courants pré-existants, psychanalyse et approche comportementale ou behaviorisme qui ont une vision négative ou de ce qui manque chez l'être humain. Rogers comme Maslow considèrent que la personne humaine dispose de ressources intérieures pour dépasser ses conditionnements et parient donc sur la potentialité et les forces de croissance dont dispose le psychisme de l'être humain. Ces auteurs se sont démarqués dans le champ de la psychologie par leur intérêt à décrire des thèmes peu étudiés jusqu'alors comme les émotions, les valeurs et les expériences paroxystiques, qui présentent, à bien des égards, des points de convergence avec les expériences spirituelles traditionnelles. notre réflexion ne visant pas l'exhaustivité nous nous limiterons à la description de quelques types d'expérience en commençant l'expérience paroxystique de Maslow.

### **3.4.2. L'expérience paroxystique ou *Peak Experience* de Maslow.**

Selon Maslow (2004), chaque personne possède dans sa structure psychique une conscience profonde fondée « *sur la perception inconsciente et préconsciente de notre propre nature, de notre destinée, de nos capacités, de notre vocation* » (p. 8). Selon Lavoie (2006) ce niveau profond de la conscience est « *le lieu des valeurs, de la décision, de la responsabilité, du choix, du développement de soi, de l'autonomie, de l'identité* ». (p. 63) Pour cet auteur, cette conscience est « *métamotivée* », c'est-à-dire qu'elle s'intéresse davantage aux buts qu'aux moyens. Ces fins, selon Maslow, ont trait « *aux expériences, aux valeurs, aux connaissances prises en tant que fins* » (*Ibid.*, p. 84).

Les *expériences paroxystiques* ou *Peak Experience*, décrites par Maslow ont leur origine dans cette conscience. Elles consistent en certains états de plénitude, sentiments d'intense bonheur et de bien-être, accompagnés de la conscience d'une vérité ultime et de l'unité de toutes choses. Les témoignages des personnes ayant vécu ces expériences montrent qu'elles présentent une forte cohérence interne, sont parfaites et complètes et se suffisent à elles-mêmes. Par leurs effets, elles peuvent générer de la crainte, de l'émerveillement, l'étonnement, de l'humilité et même du respect, un sentiment

d'exaltation ou même de la piété. Selon Maslow (2004), le qualificatif de « sacré » est parfois utilisé pour rendre compte de l'impression ressentie à l'égard de ces expériences (p. 93). Ces expériences s'accompagnent également de la perception de *valeurs* nommées par Maslow appelle « valeurs de l'être » . La liste qu'il donne mentionne les valeurs d'intégrité, de perfection, d'accomplissement, de justice, de vie, de richesse, de simplicité, de beauté, de bonté, d'unicité, de vérité et d'autonomie (p. 95-96). Il semble donc que la personne qui est amenée à vivre une expérience paroxystique présente les caractéristiques d'une personne en cours de cheminement vers soi.

### **3.4.3. La psychologie humaniste expérientielle : le focusing.**

L'approche du *Focusing*, proposée par Gendlin (2006) qui fut l'élève de Rogers, s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste et aborde la transformation de la personne avec pour voie d'entrée, un corps ressenti et « *expérientié* ». En anglais, le terme *focusing* signifie « se concentrer sur » ou, « faire une mise au point sur » comme en photographie avec un zoom. Cela permet d'accompagner le senti qui en se précisant révèle des renseignements pertinents pour la personne. Dans ce contexte, comme le précise Boutin [*en ligne*], le *Focusing*, présenté dans l'étude de l'auteur comme une « psychologie humaniste expérientielle », a bénéficié comme d'autres méthodes d'accompagnement et de psychothérapie des apports de la phénoménologie :

La phénoménologie occupe aujourd'hui une place de plus en plus importante tant dans le domaine de la psychothérapie que dans celui de la recherche en sciences humaines. Elle se retrouve à la base même de la thérapie expérientielle d'orientation Focusing. Il s'agit d'un mode de pensée qui exige souvent de la part de ceux qui y adhèrent une véritable « *reconversion* », comme l'écrivait Husserl, d'où l'intérêt d'en présenter ici les origines, la définition ainsi que l'apport à la psychologie et à la recherche. (p. 1)

Les recherches phénoménologiques ont largement influencé l'approche des psychologues humanistes comme Rogers, Maslow, Gendlin qui reprennent les énoncés phénoménologiques dans le cadre de leur travail thérapeutique.

Ainsi, Lamboy (2003) précise le type de questions posées par le thérapeute à son client dans le cadre du *focusing* quand il avance dans son cheminement vers lui-même :

« Que fait le client pour résoudre ses problèmes et par là devenir la personne qu'il souhaite devenir ? Qu'est-ce qu'il écoute en lui qui pourrait l'aider à se définir et s'orienter dans l'existence ? Comment s'y prend-il avec lui, sur quoi se 'centre-t-il' ? » (p. 11)

Ce genre de questionnement révèle que, comme Husserl, les psychothérapeutes s'intéressent à la dimension significative des expériences et des comportements humains, i. e. aux phénomènes. Par ce dernier terme, il faut comprendre « *le donné d'un acte de la conscience – ce qui advient à la conscience –, tel qu'un individu en fait l'expérience. Il s'agit d'exprimer la façon dont il se présente et d'en découvrir la signification - le sens* ». D'ailleurs, Giorgi (1983) a appliqué la définition de Husserl à la phénoménologie en reprenant ses termes les plus importants : « *C'est l'étude des phénomènes tels que les êtres humains conscients en font l'expérience* ». (Giorgi, cité par Bachelor et Joshi, 1986, p. 11)

Ces énoncés appliqués au *focusing* amènent Gendlin à observer et conclure que l'efficacité thérapeutique dépend du degré de conscience manifesté par le client à travers ce qu'il exprime sur ses vécus et sa relation avec « *le procédé intérieur auquel il a recours* » (Gendlin, 2006, p. 16). Gendlin, à la différence de Rogers qui accordait beaucoup d'importance à la qualité de relation entre le thérapeute et son client, privilégie davantage la profondeur et la qualité de relation que la personne instaure avec elle-même. En cela, l'approche du *focusing* reprend bien la démarche de la phénoménologie formulée ainsi par Roussin (2001) à propos de l'essence de l'acte intentionnel :

La prise en compte de l'intentionnalité opérante ne peut que réunir le noesis (le sujet) et le noema (le phénomène ou l'objet) en un tout qui s'actualise à travers l'expérience que le noesis éprouve du noema. Il ne s'agit donc pas de scruter le phénomène en soi, mais d'approfondir la manière dont le phénomène apparaît pour soi à travers l'expérience que le sujet éprouve du phénomène en question, (p. 82)

Rapporté au *focusing*, la visée intentionnelle montre que le processus, c'est-à-dire, la relation que la personne entretient avec le déploiement de ses vécus est plus importante que les contenus de l'expérience en eux-mêmes. Le *focusing* étant une approche centrée sur soi par l'intermédiaire du corps, on se rend donc bien compte que ce qui joue prioritairement pour la personne est un processus de prise de conscience par l'expérience interne du corps des informations qui portent un sens signifiant pour sa vie. La démarche se caractérise par une attention particulière portée aux ressentis corporels, d'où le terme « focus » venant de focaliser qui donne accès à une compréhension profonde des situations vécues, permettant à la personne de développer des réponses personnelles adaptées aux difficultés rencontrées. Ce processus nécessite une attitude attentive au « senti » ; émotions, sensations kinesthésiques et perceptions viscérales

simultanément. Ce ressenti dépasse donc la simple perception physiologique et Gendlin a avancé qu'il existe un « sens corporel » (*bodily felt sense*). Selon lui, le corps « connaît » les problèmes auxquels la personne est confrontée, mais l'information qu'il détient ne peut pas se révéler entièrement par l'esprit, ni la réflexion habituelle. Les compétences pour atteindre une bonne écoute du ressenti corporel deviennent progressivement une attitude fondamentale de respect de soi et de « ce qui est ». La personne apprend à établir une « relation intérieure » sans se laisser court-circuiter par ses représentations mentales. Au départ, le ressenti corporel avec lequel on cherche à entrer en contact est très flou. Graduellement, le senti laisse émerger des éléments personnels et spécifiques qui sont une manière imagée qu'a le corps de manifester sa connaissance. C'est ce qu'on appelle l'*experienting*. Ce terme vient d'un questionnement de Gendlin qui cherchait à étudier l'articulation concept/expérience, à savoir, « *comment fonctionne notre expérience vivante (experienting) dans nos activités cognitives et sociales* » et trouva un terrain de recherche pour cette question en psychothérapie.

#### **3.4.4. L'expérience du flow comme conditions optimales de la pensée.**

Csikszentmihalyi (2006) issu du courant de la psychologie positive parle pour sa part d'*expérience optimale* dans laquelle il nous semble repérer une pensée du *flow*. Il définit le flow ou *flux* comme l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration : « *J'ai donné le nom de flux à ce type d'expérience parce qu'elle était décrite comme une sensation de facilité évidente mêlée à un état de conscience suraigu.* » (p. 110°)

Csikszentmihalyi (2006) dans ses travaux de recherche a dégagé neuf caractéristiques de cette *pensée-flux* qui sont manifestement associés à des conditions particulières revenant de manière récurrente dans tous les témoignages recueillis :

- **A chaque étape du processus, l'objectif est clair.** L'auteur précise que par contraste avec la vie quotidienne, « l'expérience optimale se caractérise par l'évidence de l'action à entreprendre » (p. 110)

- **Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate.** « Contrairement à d'habitude, nous savons toujours où nous en sommes : le musicien entend tout de suite si la note est juste » (p. 110)
- **Difficulté de l'entreprise et capacité de la mener à bien s'équilibrent.** « *Le flux nous fait sentir que nous pouvons 'y arriver'* ». L'auteur introduit ici une rupture marquée entre ce qui s'apparente à un état de grâce et d'évidence du fait d'un équilibre avec les situations de la vie quotidienne : « *Dans la vie quotidienne, nous ne nous sentons pas toujours à la hauteur de ce qui nous est demandé, d'où un sentiment d'angoisse et de frustration. A l'inverse, si la tâche nous paraît trop facile, elle risque de nous ennuyer* » (p. 110)
- **Conscience et action sont intimement mêlées.** L'auteur montre que l'attention est souvent dispersée alors que « dans le cas d'une expérience optimale, notre attention est entièrement fixée sur l'action en cours. Cette concentration est requise par l'adéquation entre la difficulté de la tâche et les capacités de celui qui l'accomplit et elle est rendue possible par l'évidence du but à atteindre et par la rétroaction permanente ». (p. 110)
- **Les distractions sont exclues de la conscience.** « Notre attention se fixe sur ce qui concerne l'ici et maintenant à l'exclusion de toute autre chose...Le flux résulte d'une intense concentration sur l'instant présent et nous délivre des peurs qui provoquent angoisses et dépressions dans notre vie quotidienne. » (p. 110)
- **La peur de l'échec disparaît.** Csikszentmihalyi insiste sur l'implication qui génère une absence d'inquiétude et l'emporte sur la crainte de l'échec : « *Dans le flux nous savons toujours ce qu'il faut faire, nous ne nous doutons pas de la réussite, c'est pourquoi nous n'envisageons pas l'échec.* » (p. 110)
- **L'image de soi a moins d'importance.** Selon Csikszentmihalyi, dans l'état de flux, le sujet ne perd pas son énergie en étant sur la défensive, préoccupé de ce que les autres pensent de lui, mais vit au contraire une



sorte de dépassement de lui-même : « *En situation de flux, nous sommes trop absorbés pour penser à protéger notre ego. Et lorsqu'elle prend fin, nous nous sentons généralement plus forts car nous savons que nous venons de remporter une victoire difficile. Nous avons même parfois la sensation de sortir de nous-mêmes et de faire partie momentanément d'une entité plus vaste.* » (p. 111)

- **La notion de temps se modifie.** Csikszentmihalyi retrouve ici dans ses résultats de recherche la notion de **durée** bergsonienne : « *l'expérience optimale nous fait oublier le temps et, des heures s'écoulent qui nous paraissent des minutes. L'inverse est possible également : un patineur artistique peut avoir l'impression qu'un double salto de quelques secondes dure dix fois plus longtemps. Autrement dit, le temps de l'horloge ne rend plus compte du temps de l'expérience vécue ; notre notion de la durée varie en fonction de ce que nous faisons* » (p. 111)
- **L'activité devient autotélique.** L'auteur montre que lorsque la plupart des conditions précédentes sont réunies, l'expérience du flux devient source de plaisir par elle-même : « *L'art, la musique et le sport sont généralement autotéliques : nous n'avons aucune raison de nous y adonner, sinon les sensations qu'ils nous procurent. Dans la vie presque tout est accompli de manière exotélique, c'est-à-dire sans rapport avec un plaisir quelconque mais uniquement dans un but plus ou moins lointain. [...] On pourrait en conclure que le secret du bonheur c'est d'apprendre à transformer la plupart de nos activités en expériences-flux.* » (p. 111)

Certaines caractéristiques de l'expérience optimale ou de flow apparaissent comme des modalités particulières d'une pensée immédiate ; d'abord cette sorte d' *état de grâce* se distingue nettement des conditions de la vie quotidienne. La clarté et l'évidence de l'objectif à atteindre traduisent une visée intentionnelle d'une *pensée/action* directe, de type : « *le musicien sait quelle note jouer* » (p. 111) Ce qui est étonnant ensuite concerne la rétroaction ; elle apparaît simultanée à l'action pour en évaluer la pertinence : « *Le musicien entend tout de suite si la note est juste* » (*Ibid.*, p. 111) et l'absence de

doute ; la présence du flux semblent stimuler les potentialités nécessaires à la réalisation d'une tâche qui pourrait paraître difficile au quotidien et notamment la confiance en soi : « *Le flux nous fait sentir que nous pouvons ' y arriver'* ». (*Ibid.*, p. 111) Ce psychologue met aussi en évidence une qualité d'attention soutenue : « *notre attention est entièrement fixée sur l'action en cours* » et focalisée uniquement sur l'objectif à atteindre : « *notre attention se fixe sur l'ici et maintenant à l'exclusion de toute autre chose.* » (*Ibid.*, p. 110) qui témoigne aussi de l'abolition de la distance entre sujet et objet par l'hyperfocalisation de l'attention. Cette référence à la temporalité de l'instant présent traduit un état de conscience modifié à travers la perception modifiée de l'écoulement du temps qui n'est plus celui de l'horloge : « *l'expérience optimale nous fait oublier le temps* ».

A partir de ces neuf items, Csikszentmihalyi a ensuite élaboré une autre classification en deux catégories qui m'intéressent par la construction de ma démarche de recherche qui vise à élucider les modalités de la pensée au contact du Sensible : il s'agit des *conditions d'apparition* du flow ; les circonstances qui favorisent ce type d'expérience (équilibre compétences/défi ; clarté des buts et rétroaction instantanée) et des *caractéristiques* de l'expérience optimale (effets et notamment perceptions liées à la nature empirique du phénomène lui-même ; c'est-à-dire à ce que l'individu ressent lorsqu'il est en état de Flow, par exemple concentration sur l'action en cours, sens du contrôle, perte de conscience de soi par rapport à l'objet).

En psychopédagogie de la perception, ces conditions d'expérience optimales sont créées de toutes pièces, l'expérience du Sensible étant, en effet, convoquée, voire provoquée.

### **3.5. La pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible.**

L'expérience sensible place l'homme au contact de la réalité du monde par l'intermédiaire de ses sens. L'expérience *du* Sensible qui nous intéresse plus spécifiquement en psychopédagogie de la perception est évoquée par Bois (2007) en ces termes: « *Faire l'expérience du sensible n'est plus percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant, dans une expérience que l'on peut sans doute rapprocher du chiasme de la chair dont parlait M. Merleau-Ponty.* » (p.

62). Il s'agit donc d'une expérience humaine vécue en conscience ; elle est perçue et éprouvée à travers le corps Sensible et met en jeu une **subjectivité incarnée** qui sollicite simultanément la cognition et l'être.

### **3.5.1. Traits caractéristiques de l'expérience du Sensible.**

De ce fait, elle relève à la fois d'une dimension formatrice et d'une dimension existentielle profonde. Bois (2003), dans un ouvrage resté inédit intitulé *La force de croissance de l'être : une pédagogie du Sensible*, montre que : « *Le fait de sentir ce qui est pensé confère à la pensée le poids de l'authenticité ainsi que le statut de l'expérience.* » (p. 32) Cette réflexion très ramassée fait ressortir la force de la triangulation qui opère entre corps, pensée et expérience. D'une part, la pensée est vécue, à travers le corps, d'autre part la dimension corporelle renforce la pensée, et la nourrit. Ce doublement du vécu entre corps et pensée ou, entre pensée et corps est mis à l'épreuve, c'est-à-dire, éprouvé corporellement et intellectuellement au cœur de l'expérience du Sensible. Cette triangulation produit un chiasme potentialisateur qui résulte de la force de poussée de la mouvance interne, fond perceptif de l'expérience, avec laquelle le sujet instaure un rapport. Bois (2003) la nomme « *force de croissance intérieure* ». Quand la pensée en est imprégnée elle devient plus « authentique » et plus profonde ; nous avons montré plus haut sa dimension incarnée.

Ainsi, pensée et expérience se confondent dans les *vécus* de l'expérience qui donnent toute sa puissance à la pensée car, il y a alors manifestement une différence entre connaître quelque chose intellectuellement et, le savoir intérieurement, en corps. Comme l'affirme Dilthey (1992), « *On ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel.* » (p. 176)

La psychopédagogie de la perception, théorisée par Bois à partir des années 2000, est fondée sur le primat de la perception et du rapport à l'intériorité corporelle. Cette discipline vise à développer des conditions d'apprentissage optimales prenant en compte la globalité de la personne. L'apprentissage qui passe par l'expérience s'inspire à la fois du courant humaniste à travers l'idée d'*expérience vécue*, du courant de

l'explicitation qui parle d'*expérience située* et du champ des Sciences de l'éducation qui l'envisage comme une *expérience formatrice* voire, dans le courant des histoires de vie comme une « *expérience fondatrice* » ou encore « *expérience existentielle* », à l'origine d'une véritable métamorphose du sujet. Dans le champ de la psychopédagogie de la perception, la notion d'expérience fondatrice est corrélée à une transformation profonde des *représentations* du sujet (Bois, 2007), au sens, où ses points de vue habituels, ses croyances, ses attitudes et ses comportements sont fissurés et remis en question par la nouveauté portée par les vécus expérimentiels.

Le champ des sciences de l'éducation considère en général qu'il ne va pas de soi d'apprendre de l'expérience immédiate et, qu'il est nécessaire d'opérer un retour réflexif *a posteriori*. Selon ce point de vue, il est possible d'apprendre du passé en questionnant les contenus de l'expérience, mais pas du présent. Ainsi, selon Pineau & Legrand (2002),

On peut dire que plus l'expérience est forte-sensationnelle – plus elle impressionne jusqu'à faire chavirer –, moins rapidement elle peut être comprise. Il faut qu'elle se ré-exprime, qu'elle redéploie son mouvement en différé et au ralenti pour qu'elle puisse être saisie et ordonnée. L'expérience vécue n'accède à l'histoire – à un sensé ordonné et daté – que si elle s'exprime et se re-présente. » (p. 76)

Ce point de vue introduit donc une coupure, voire un clivage entre vécu de l'expérience et retour réflexif, on voit ici qu'il y a succession. Les propositions de la psychopédagogie de la perception diffèrent sur ce plan et cherchent à permettre à une personne de mieux apprendre en dégagant du sens de *l'expérience qu'elle est en train de vivre*. (Bois, 2011) L'expérience présente en effet un caractère d'immédiateté à travers la simultanéité entre plusieurs niveaux de rapports instaurés aux vécus. Les situations pédagogiques mises en œuvre en tiennent compte et favorisent donc le développement de la présence du sujet à lui-même, à ses actions, ses pensées et à autrui en créant des conditions d'expérience adéquates à travers le modèle de l'extra-quotidienneté.

### **3.5.2. Le modèle de l'expérience extra-quotidienne.**

Le modèle de l'expérience extra-quotidienne a été développé par Bois (2005, 2007). Il s'agit d'abord d'une *praxis* pour solliciter la perception *du* Sensible à travers de cadres d'expérience inhabituels. L'expérience du Sensible ne relève pas de conditions

naturalistes ou quotidiennes comme celles de l'expérience décrite en phénoménologie, bien qu'elle se soit inspirée de ce type d'expérience subjective comme le précise Bois (2007) :

La relation au sensible, telle que nous l'entrevoions, est née d'un contact direct avec le corps. C'est à travers le toucher manuel que s'est élaborée la donnée d'un sensible incarné. Cette vision du sensible s'inspire de la phénoménologie, en ce qu'elle fait appel aux expériences subjectives qui émergent du champ de l'immédiateté, d'une phénoménologie considérée en tant que pratique, et élargie à une pratique du toucher ; l'appréhension du corps sensible ne prend sens pour un sujet que si ce dernier l'a vécu dans sa propre chair. (p. 60)

L'expérience en psychopédagogie de la perception est une expérience interne corporéisée, née au départ du cadre pratique du toucher manuel de relation (Bourhis, 2012). D'autres cadres d'expérience qui sont en même temps des instruments pratiques ont été développés ensuite comme la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle et l'entretien verbal ou l'écriture sur le mode du Sensible. Voyons maintenant de quoi sont constituées ces modalités inhabituelles.

### **Des conditions d'expérience inhabituelles qui dépassent le cadre naturaliste du quotidien.**

Bois (2007), définit l'expérience extra-quotidienne par rapport ou en complément des conditions usuelles qui prévalent dans une expérience vécue du quotidien :

La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturaliste en ce qui concerne le rapport à l'expérience. Par contraste, une situation extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non usuelles. » (p. 70).

Progressivement, le modèle de l'expérience extra-quotidienne s'est précisé et, d'instrument pratique a changé de statut et devenant un concept, étudié au plan théorique. Ainsi, Humpich & Bois (2007) ont mis en évidence le rôle de l'extra-quotidienneté dans l'enrichissement de nouvelles potentialités perceptives :

(...) les conditions extra-quotidiennes servent à produire des perceptions inédites. C'est cet inédit qui crée l'étonnement, qui fait que l'expérience interne va pouvoir devenir une motivation en soi, qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là. Ces perceptions, nous l'avons vu, ne sont pas accessibles par la perception de tous les jours (la perception naturaliste) et demandent, pour être appréhendées, une attention et une intention particulières.» (Humpich & Bois, 2007, p. 470)

Le cadre extra-quotidien sert donc à créer des situations inédites où la personne se rencontre dans des aspects d'elle-même qu'elle ne connaissait pas ce qui suscite son intérêt. Sur ce support motivationnel les apprentissages expérientiels vont pouvoir s'ancrer et se développer efficacement. L'enrichissement progressif de la perception kinesthésique et sensorielle permet à la personne dans l'expérience du Sensible de découvrir un champ d'expérimentation nouveau à travers l'instauration d'un rapport à son corps, à elle-même, à autrui, puis au monde. Berger (2009) précise l'intérêt de l'extra-quotidienneté : « *Les conditions extra-quotidiennes ont ici comme fonction à la fois de désengager l'attention et l'intention de leur site habituel et d'ouvrir un espace où de nouvelles informations peuvent venir nourrir l'expérience elle-même, autant que le retour réflexif sur l'expérience.* » (p. 90) Nous notons au passage que les contenus de vécus de l'expérience génèrent simultanément une réflexion chez le sujet. C'est l'introduction d'une rupture par rapport aux *habitus*, à la fois moteurs et perceptifs qui crée des conditions inédites donnant accès à de la nouveauté dans les vécus de l'expérience, ce qui produit un processus réflexif de la part du sujet. Ainsi, la nouveauté dans l'expérience apparaît jouer un rôle clé. En effet, selon Bois (2011) pour que l'expérience soit extra-quotidienne, il ne suffit pas qu'elle soit vécue dans un cadre inhabituel, il est également indispensable qu'elle soit porteuse d'une nouveauté : « *L'expérience n'est extra-quotidienne qu'en présence d'une nouveauté pour la personne. Cette expérience ne se définit donc pas seulement par les conditions, mais par le résultat. La nouveauté vient enrichir le point de vue et ouvrir à d'autres perspectives non formulées avant cette expérience.* » (p. 2)

Bois (*Ibid.*) précise que l'extra-quotidienneté est la modalité opératoire qui permet par excellence et, progressivement, un processus de modificabilité perceptivo-cognitive et comportementale :

L'expérience extra-quotidienne influence la modificabilité perceptivo-cognitive. à travers la perception, la cognition change et à travers la cognition, les comportements s'enrichissent se modifient. Pour moi une transformation n'est pas un renoncement à une manière d'être ou de faire, mais un regard qui s'ouvre à d'autres possibles, portés vers l'avant. (p. 2°)

Nous développerons plus loin ce modèle en sept étapes qui présente l'intérêt de donner à voir comment à partir du primat accordé à la perception, les représentations et les modes de pensée s'enrichissent, voire se transforment. L'expérience extra-

quotidienne convoquée à travers les cadres expérientiels que nous avons évoqués plus haut se caractérise également par sa relation à l'immédiateté.

### **Caractère immédiat de l'expérience et ouverture du champ attentionnel.**

Bois (2007) aborde la question de l'immédiateté, autre propriété de ce type d'expérience en terme de saisie du vécu de l'expérience : « *Le caractère immédiat de l'expérience ne désigne plus strictement une notion temporelle mais plus précisément le contenu de l'expérience qui a été conscientisé au moment même où l'expérience a été faite. Ce contenu est dit 'immédiat' au sens où il a été saisi sur le moment de l'expérience.* » (p. 346) Ainsi, il est manifeste que la **saisie**, dans l'immédiateté, d'un maximum d'informations des vécus de l'expérience nécessite un entraînement spécifique pour élargir de nouvelles compétences perceptives. Nous soulignons au passage que les conditions liées à l'immédiateté de l'expérience du Sensible déterminent la forme de pensée « pré-réflexive », au sens de « pensée non pensée », qui se donne sans temps de latence au contact des vécus perçus consciemment. D'une part, il faut apprendre à saisir plusieurs informations simultanément, d'autre part parvenir à les catégoriser pour repérer ce qui est inédit et apprendre à en tirer du sens. L'entraînement qui mobilise simultanément perception et pensée requiert donc une ouverture du champ attentionnel ainsi que l'acquisition d'une rapidité à saisir et discriminer les informations issues de la perception interne corpo-kinesthésique.

De ce point de vue, cela revient à « dilater » l'immédiateté pour lui donner plus de profondeur et d'épaisseur. Cette notion, en effet, paraît proche, au cœur de l'expérience du Sensible, de la *durée* décrite par Bergson et de l'expérience du « *flow* » étudiée par Csikszentmihalyi. Rugira (2006) l'évoque en ces termes :

Avec le concept de l'immédiateté, j'ai appris à pénétrer le temps, celui qui se déroule dans moi c'est-à-dire dans mon corps et c'est la rencontre de moi et du temps dans moi qui fait le temps de la présence de moi. Je ne peux pas faire la différence entre aller habiter le temps et aller habiter mon corps. Ces deux dimensions me donnent le sentiment d'habiter mon moi en tant que sujet vivant dans le monde. Il y a une qualité de présence qui m'apprend quelque chose de moi. (Bois & Rugira, 2006, p. 39)

Rugira précise à ce propos qu'il n'existe pas de différence entre habiter le temps consciemment et habiter son corps. L'expérience du Sensible est donc bien l'expérience du corps Sensible qui recrute une qualité de présence qui permet de tirer du sens de

l'expérience. Cette chercheuse évoque d'ailleurs le rapport maintenu en continu avec la mouvance interne qui anime le corps :

C'est dans cette adéquation entre le temps et le moi que réside le processus de croissance, et auquel j'ai accès en temps réel. Cette adéquation s'inscrit dans mon corps sous la forme d'un mouvement en moi, rempli de nuances, de tonalités, de pensées. Ce processus est continu, mais sa permanence dépend de la qualité de mon attention portée à lui. » (*Ibid.*, p. 39).

La fibre Sensible du corps renvoie alors une résonance incarnée des vécus de l'expérience au sujet, dont l'attention mobilisée à haut degré à travers une posture particulière. Il s'agit d'instaurer une *posture de neutralité active* qui conjugue passivité et activité perceptive au cœur de l'expérience. On mesure que, si le socle de l'expérience repose sur la perception du Sensible, kinesthésique et interne à la fois, la sphère réflexive est également convoquée, mais sur la base d'une pensée préréflexive, en amont de toute pensée formulée et réfléchi volontairement ; elle se donne simultanément avec les tonalités internes perçues dans le corps.

Bourhis (2012) précise par ailleurs que : « *Cette attitude d'ouverture à l'immédiateté est importante pour tirer du sens de l'action qui est en train de se faire. Il s'agit là d'une condition pour interagir en temps réel de l'action avec les phénomènes internes qui se donnent au cœur de l'expérience.* » (p. 113) Là encore, est mise en évidence la coïncidence entre ce qui est en train de se faire et, donc de se vivre au sein de l'expérience et l'activité réflexive qui produit du sens. l'action , l'activité ou le vécu en acte coïncident donc avec la mise à l'épreuve de la réflexion. C'est à ce niveau et, dans cette contemporanéité, que se situent les enjeux majeurs pédagogiques de la psychologie de la perception.

### **3.5.3. Les enjeux et propositions de la psychopédagogie de la perception.**

Ces enjeux reposent d'abord en effet sur le *développement de potentialités perceptives non actualisées* chez le sujet humain qui, même à l'âge adulte, reste un être inachevé ou en devenir (Honoré, 1992 ; Boutinet, 1998).

La psychopédagogie de la perception s'est donnée pour objet l'étude et l'actualisation de potentialités humaines restées latentes et, donc inédites, par la



médiation corporelle et le primat qu'elle accorde à la perception. Sous cet angle, Bois (2007) entrevoit le Sensible,

comme capacité du corps à réceptionner et traiter des informations en amont de l'intervention des sens classiquement décrits. Le sensible est un mode de préhension de soi-même et du monde global et immédiat, qui obéit à des lois, des règles, à une cohérence spécifiques permettant l'accès à l'intelligibilité de l'univers des sensations corporelles sous l'autorité de la perception extra-quotidienne » (p. 338)

Les cadres d'expérience extra-quotidiens qui constituent également des instruments pratiques sont des moyens pour parvenir à des finalités dont la principale est de permettre à une personne d'instaurer une relation de proximité à la mouvance interne qui anime de façon homogène la *matière* de son corps. Ces cadres d'expérience et instruments pratiques sont le toucher manuel de relation, la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporelle. Il n'entre pas dans notre propos de décrire l'ensemble de ces cadres et instruments en détail par rapport à notre recherche<sup>56</sup>. Cependant, au regard de notre thématique concernant la pensée qui se donne à l'épreuve du Sensible, il nous paraît judicieux d'examiner le cadre et/ou instrument pratique constitué par l'introspection sensorielle qui permet de convoquer le Sensible et de recruter une qualité d'attention et de présence propice à la manifestation des modalités de pensée étudiées dans le deuxième temps du mouvement théorique.

### ➤ **La pensée à l'épreuve de l'introspection sensorielle.**

Nous avons juste évoqué précédemment la place très décriée en psychologie de la méthode introspective (Vermersch, 1998 a. et b.) depuis l'introduction d'autres outils réputés porteurs de plus d'objectivité sur le plan scientifique. Cependant, l'introspection qui consiste à tourner son regard à l'intérieur de soi présente beaucoup d'intérêt, comme le montre De La Garanderie (1989) dans le champ de l'éducation, pour favoriser la description des *gestes mentaux* utilisés dans les processus concernant l'attention, la compréhension, la réflexion, ou encore l'imagination créatrice porteuse d'invention et/ou de découvertes. Cet auteur a cherché à faire réhabiliter la méthode introspective sur un plan scientifique en limitant le champ introspectif à la compréhension des processus cognitifs.

---

<sup>56</sup> A ce propos nous renvoyons par exemple à l'ouvrage de Bois, D. (2006). *Le Moi Renouvelé*. Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.

### **Le projet porté par la mobilisation introspective sensorielle.**

Dans le champ de la psychopédagogie de la perception, l'introspection sensorielle est différente, en ce qu'elle repose sur la mobilisation de fonctions sensorielles tournées vers l'intériorité subjective et corporalisée du sujet et, également de portée plus large en ce qui concerne la *conscience de soi*. Elle est pointée par Berger (2006) en ces termes : « *On dit que l'introspection est 'sensorielle' : cela signifie que l'observation de soi à laquelle on est invité est une observation ressentie, avant d'être intellectuelle ; il ne s'agit pas de réfléchir à sa vie, sans l'avoir d'abord perçue en soi, par le biais des états de la matière du corps.* » (p. 78) Bois (2008) précise un certain nombre de phénomènes rencontrés par le sujet dans l'expérience de l'introspection, « *Le Sensible se donne sous la forme d'une subjectivité corporelle mouvante, interne, incarnée dans la chair et conscientisée par le sujet* » (p. 17). Ces phénomènes vécus Sensibles ont été catégorisés dans le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible.

L'introspection sensorielle proposée en psychopédagogie de la perception est une pratique groupale ou individuelle d'environ vingt minutes qui consiste à entrer en relation profonde avec sa propre intériorité Sensible dans une attitude d'écoute et d'observation tournée vers l'intérieur. Elle met en jeu certaines modalités sensorielles et développe la présence à soi que Bois (2009) présente ainsi :

la nature de présence qui est mise à l'œuvre dans notre approche est une présence à soi à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps.[...] Cette nature de présence à la vie vient en rupture avec le point de vue de Descartes pour qui être vivant n'est pas un mode d'être « propre ». Le sujet y contemple le monde selon une absolue extériorité puisque pour Descartes, il n'y a d'éprouvé que comme pensée.

Cette nature de présence à soi fondée sur un rapport à l'intériorité corporelle permet l'exercice d'un éprouvé également fondé sur les vécus internes, perçus en conscience, à l'origine d'une pensée intérieure, riche et consciente. Pour notre part, nous formulons l'hypothèse que, dans le cadre de l'expérience introspective du Sensible, « technique » qui comporte un protocole<sup>57</sup> précis à mettre en oeuvre, nous contactons une modalité de pensée propre au Sensible coïncidant avec l'expérience introspective elle-même ou du moins avec ses vécus. Dit autrement, l'expérience introspective serait la manifestation et l'expression intérieure de la pensée qui se donne au contact du Sensible. Ce point de

---

<sup>57</sup> Nous ne détaillerons pas ce protocole ici et renvoyons le lecteur qui souhaiterait des précisions à l'article très complet de Bourhis & Bois (2010)

vue donne alors beaucoup de poids à l'expérience du Sensible dans l'émergence d'modalités de la pensée.

L'introspection sensorielle sur le mode du Sensible met en effet particulièrement en jeu et en mouvement toute la sphère réflexive du sujet à travers l'établissement de différents degrés de *rappports* à dont l'importance est soulignée par Bourhis & Bois (2010) :

L'Introspection Sensorielle ne s'intéresse pas seulement à l'étude des phénomènes mentaux, tels que la mémoire, l'imagination, la perception, la volonté, dans l'idée de les mesurer, mais s'intéresse surtout à la relation que la personne établit avec elle-même, avec sa perception, avec son corps et avec ses propres pensées. Les actes cognitifs convoqués par l'Introspection Sensorielle sont similaires à ceux mobilisés dans toutes les formes d'introspections, à savoir l'attention, l'intention, la discrimination, la catégorisation, l'intégration... Mais ce ne sont pas tant les ressources cognitives qui importent que le rapport que le sujet instaure avec elles. Cette nature d'introspection, comme nous le verrons, va au-delà de la seule sollicitation des organes des sens pour s'étendre à la mise en action du sujet percevant, ressentant, pensant et actant. (Bourhis & Bois, 2010, p. 2)

L'établissement de ces différents rapports ; à soi, sa perception, son corps ou encore ses pensées procède déjà d'une véritable prouesse comparé au faible degré de rapport mobilisé à ces différents niveaux dans le quotidien, mais à cela s'ajoute comme le souligne Berger la nécessité d'actualiser ces rapports à en permanence, autrement dit de les mettre constamment en mouvement :

La démarche au contact du Sensible est, en effet, tout entière tournée vers la rencontre et le maintien dans le temps d'un rapport à tout ce qui, en soi, est mouvement : mouvement interne de la matière corporelle, malléabilité des structures organiques, modifiabilité de la perception, ouverture de la conscience à des phénomènes sans cesse changeants et mouvants, saisie immédiate de sensations signifiantes émergeant de ressentis corporels de manière imprévisible, transformation des représentations, renouvellement des manières d'être...(p. 237)

Dans de telles perspectives, l'introspection sensorielle sur le mode du Sensible s'avère être un outil particulièrement efficace et un cadre d'entraînement pertinent pour recruter à la fois un haut degré d'attention qui permet une qualité de présence inhabituelle et de nouvelles modalités de la pensée. Ce cadre expérientiel permet en effet d'apporter des éléments de réponse à un certain nombre de questionnements par rapport aux possibilités d'apprendre de l'expérience du Sensible, à l'instar de ceux présentés par Bourhis & Bois (2010) :

Comment donner du sens à une sensation ? Voilà une série de questions qui mérite qu'on s'y attarde un peu. Dans le cas de l'Introspection sensorielle, le sujet a souvent l'étrange

impression de reconnaître en lui un vécu qu'il ne parvient pas toujours à nommer ou auquel il ne parvient pas à donner un sens. Ce phénomène montre la nécessité d'accompagner la mise en sens de l'expérience corporelle Sensible. (p. 8)

Déjà se dégage l'idée que la sensation perçue et éprouvée, intelligible dans le vécu du corps mais, non encore mise en mots, se caractérise par le fait d'être à un premier niveau, une **pensée de reconnaissance**. Avec l'entraînement, il semble que d'un cadre et d'un instrument pratique, nous passons à la mobilisation de nouvelles modalités de la pensée.

### **D'un instrument pratique à la mobilisation de nouvelles modalités de la pensée.**

Du statut d'instrument pratique, au fur et à mesure de l'entraînement, l'introspection sensorielle qui n'engage pas seulement l'instance du corps à travers sa dimension de subjectivité s'adresse aussi au monde de la pensée, ce que Bois (2008) souligne ainsi :

Grâce à la mobilisation introspective sensible, les personnes accédaient sur le mode du sentir aux catégories du sensible qui se donnaient à la conscience du sujet, sous la forme d'un mouvement interne, d'une chaleur, de tonalités internes renvoyant à un sentiment de profondeur, de globalité et d'existence. Mais l'introspection sensible ne développait pas seulement le mode du sentir, elle sollicitait également un déploiement du mode du penser. J'assistais là aux prémices d'une mobilisation perceptive et cognitive qui allait par la suite ouvrir l'accès à la donation immédiate de sens en lien avec le vécu corporel. » (p. 13)

Bien plus, la dernière phrase de ce passage indique, à travers un niveau d'expertise élevé de cette pratique, le fait que la mobilisation conjuguée de la perception et de la cognition *via* le corps permet de hisser la pensée au niveau d'une *pensée introspective* orientée vers la profondeur des vécus du corps dans l'expérience. En ce sens, ne serait-il pas pertinent de questionner la coïncidence entre expérience vécue intériorisée et pensée au contact du Sensible ?

De même, sans détailler tout le protocole de l'introspection sensorielle présenté par Bourhis & Bois (2010), il nous apparaît que cette expérience interne qui concerne la pensée corporée se caractérise par la *sollicitation du silence* qui lui permet peu à peu d'accéder à une *qualité de présence en lui*. Bourhis & Bois (*Ibid.*) mentionnent deux consignes verbales qui se rapportent au silence : « *Posez votre attention sur le silence de la salle* » et « *Entrez en relation avec le silence à l'intérieur de vous* ».

Pour favoriser l'établissement d'une relation sensible et subjective du sujet aux vécus de son corps, l'expérience du Sensible est donc créée ou convoquée de toutes pièces. Les protocoles pédagogiques sont en effet conçus pour créer des conditions d'attention

particulières, de façon à rompre avec les *habitus* moteurs et perceptifs habituels. Ainsi, les sens extéroceptifs sont utilisés selon des modalités différentes de la vie quotidienne ; en introspection sensorielle, ils sont orientés progressivement vers l'intériorité et sollicités de manière additionnelle ; d'abord le sens auditif, puis le sens visuel. Il en résulte alors une véritable *conjugaison des sens* (Le Breton, 2006) qui engendre d'autres phénomènes et développe une qualité *perceptive* qui permet à la personne qui vit régulièrement l'expérience du Sensible de gagner en qualité de présence à elle-même. Berger précise clairement la nécessité de changer les conditions de sollicitation des sens et de ce fait leur modalité, sur le mode de l'extra-quotidienneté qui signe l'accès à la perception *du Sensible* :

Pour construire une pratique experte de l'expérience du ressenti corporel et du sens qui en émerge, il ne suffit pas d'avoir un corps et de le percevoir, ou de percevoir à travers lui, de la manière habituelle – si cela suffisait, le constat d'insuffisance n'aurait pas été posé avec tant d'acuité. Il faut aussi changer profondément le mode de perception et, pour cela, les conditions de sa perception. (Berger, 2009, p. 85).

Pour développer de nouvelles compétences perceptives et d'autres fonctions de la cognition, de nouvelles tâches sont donc proposées à l'apprenant ; il s'agit de s'entraîner à percevoir plusieurs informations sensorielles à la fois, ce qui demande, en plus de l'écoute du silence, d'observer derrière ses paupières closes ce qu'il voit dans son intériorité, puis d'éprouver des tonalités internes, celles présentées dans le modèle de *la spirale processuelle du rapport au Sensible*. (Bois, 2007). En même temps qu'il vit les phénomènes, il doit les observer, ce qui recrute une qualité d'attention différente, plus large, qui finit par s'autonomiser et muter en « attentionnalité » ; dans ce contexte, se produit alors une conversion du mode attentionnel, ce sont alors les phénomènes du Sensible rendus plus intenses par une perception plus fine, on parle de paroxysme perceptif (Bois, 2001, 2007) qui attirent l'attention du sujet. Ainsi, une part de l'attention est déléguée à l'observation en surplomb qui participe d'une conscience témoin ; le sujet perçoit et éprouve, dans l'immédiateté, des effets qui en génèrent d'autres dans le déploiement de l'expérience. L'autre part est la conscience perceptive, qui cherche à coïncider exactement avec les vécus perceptifs internes.

On mesure que ces deux niveaux de conscience sont reliés entre eux dans l'expérience avec l'éprouvé du sujet qui fait part d'une *qualité de présence* et, ensuite, témoigne souvent d'un sentiment d'existence. La « *perception pensante* » (Berger,

2009) devient-elle alors une *pensée perçue* ou bien s'exprime-t-elle *simultanément* selon ces deux modalités ?

Une exposition fréquente à l'expérience du Sensible et, en l'occurrence à l'expérience introspective semble permettre un enrichissement des modalités de la pensée par une transformation des représentations (Bois, 2007) qui ont un impact direct sur les manières d'être et les mises en actions, par une création de sens au sein de l'expérience (Berger, 2009) et par le développement d'une intelligence sensorielle qui associe le corps à la pensée (Bourhis, 2012). Bois (2005) a modélisé le processus de modifiabilité perceptivo-cognitive et comportementale à partir d'observations réalisées dans des situations d'apprentissage expérientiel qui montre que la transformation des représentations se déroule en sept étapes sur une durée plus ou moins longue.

➤ **Le processus de modifiabilité perceptivo-cognitive et cognitivo-comportementale.**

Pour formaliser le processus de transformation des représentations, des points de vue, Bois (2005) a proposé « le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive » qui, en actualisant de nouvelles potentialités motrices et perceptives participe à une transformation du sujet et de sa pensée. Ce modèle « *met en avant la « potentialité perceptive » comme support de la transformation cognitive et comportementale.* » (Bois, 2007) L'auteur précise comment opère la mise en jeu de la « potentialité perceptive » :

A travers la pratique de l'acte perceptif extra-quotidien, la potentialité devient ainsi progressivement une réalité tangible, le sujet ayant la place et le temps de constater et d'évaluer la transformation de son champ de perception. La notion de potentialité cesse alors d'être une énigme pour se révéler sous la forme d'un « mouvement interne » envisagé comme principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport à son corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde. (p. 72-73)

Le rapport à une mouvance interne dans le corps transforme le statut du corps pour le sujet, le faisant passer progressivement d'un corps objet à un corps Sensible, qui permet d'aboutir à la création de soi. Bois (2006) parle à ce sujet d'un *Renouvellement du moi*.

Trois grands principes sous-tendent la philosophie de ce concept. Se fondant sur les programmes d'enrichissement intellectuel (PEI) élaborés dans les années 1950 par le

pédagogue Feuerstein (1996 ; 1990) en faveur de personnes rencontrant des difficultés d'apprentissage, Bois reprend à son compte le principe de l'éducabilité de l'intelligence qui peut se développer à tout âge, tout au long de la vie. Les recherches en neurosciences cognitives sur le cerveau vont d'ailleurs dans le même sens thématisant la question de la plasticité et de la flexibilité neuronale ; le point de vue selon lequel la création de nouvelles synapses s'arrête au seuil de l'adolescence est remis en cause par le progrès des connaissances du cerveau qui montre que de nouvelles connexions neuronales peuvent se créer à l'âge adulte, par exemple après un accident vasculaire cérébral (Laplane, 2001 ;1997). Enfin, le troisième principe concerne la question de potentialités qui demeurent à l'état latent faute d'avoir été stimulées. Pour nombre d'auteurs comme Honoré (1992), Boutinet (2004 ; 1998), Bourgeois (1996), l'être humain à l'âge adulte reste en effet un être inachevé. Bois (2005) a donc présenté un processus d'enrichissement des potentialités perceptivo-cognitives et comportementales sur la base d'un constructivisme immanent, en référence au constructivisme de Piaget (1964)

**Un processus d'enrichissement des potentialités perceptivo-cognitives et cognitivo-comportementales en sept étapes.**

Nous ne détaillerons pas en lui-même ce processus constitué en modèle par Bois (2005) mais dégagerons ce qui nous paraît important au regard du possible processus suivi par la pensée. La première phase perceptivo-cognitive de ce processus débute par l'enrichissement des représentations motrices et perceptives qui jouent directement sur les fonctions de la cognition à travers les étapes du fait d'expérience, du fait de conscience et du fait de connaissance.

Bourhis (2007) présente la *modificabilité perceptivo-cognitive* comme mettant « *en avant la potentialité perceptive comme support de la transformation cognitive et comportementale.* » (p. 38) Plus précisément, elle s'effectue à partir d'un changement des représentations motrices qui influence ensuite l'activité de la perception. Bois, (2005) souligne que « *Le terme « cognitive » introduit l'idée que l'expérience perceptive va fournir des informations qui vont venir nourrir la réflexion ou, dit autrement, que l'activité perceptive doit, à un moment donné, s'articuler avec l'activité réflexive.* » L'articulation entre perception et réflexion peut donc être envisagée dans

une sorte de dynamique, évolutive, dialogue que le sujet présent à son expérience instaure entre la part de lui-même qui vit l'expérience et celle qui l'observe en surplomb. Cependant, Selon Bois (2007),

Il ne s'agit pas pour autant de faire un retour mental sur son expérience pour « fabriquer » du sens, dans un après-coup où « la tête », prenant le dessus sur « le corps », se mettrait à « réfléchir » sur l'expérience vécue. Non, il s'agit plutôt d'une activité simultanée, au cours même de l'expérience, de la conscience perceptive qui capte des phénomènes internes, et de la conscience réflexive qui, en témoin, observe ce que je suis en train de vivre dans l'expérience et en saisit certaines significations. (p. 112)

L'auteur ajoute ensuite que ce rapport qualitatif de plus en plus profond aux phénomènes Sensibles du corps produit un déploiement perceptif, d'ailleurs évoqué par l'idée de spirale : « *La spirale processuelle recouvre un vaste champ de perceptions, elle traduit un déploiement perceptif qui devient le terreau fertile d'informations internes nourrissant autant le sentiment de soi que la vie réflexive.* » (*Ibid.*, p. 112). Il est en lien avec l'éprouvé corporel.

○ L'éprouvé.

Cusson, (2013) fait état du rôle joué par l'éprouvé dans le processus de mise en sens et de la nécessité de l'enrichir : « *La proposition de la somato-psychopédagogie consiste d'abord à enrichir l'éprouvé corporel interne de la personne, souvent pauvre, et à lui permettre ensuite de donner du sens à son expérience à partir de cet éprouvé.* »(p. 46) Cette auteure fait bien ressortir le lien qui s'établit dans l'expérience du Sensible entre perception et pensée selon un principe d'évolutivité ; elle montre d'abord que la perception est éduicable par l'enrichissement de l'éprouvé corporel interne , c'est-à-dire que la personne devient par les protocoles utilisés de plus en plus consciente de ses sensations et des effets qu'elles génèrent et perçoit de plus en plus finement, à bas régime ce qui se produit en elle. C'est ce que Bois (2001, 2007) définit par le concept de perception paroxystique. Paradoxalement peu intense au niveau des sensations, ce type de perception permet à la personne de capter *en deçà* de ce qu'elle percevait précédemment à travers des détails et des nuances qui pourraient sembler insignifiants à un observateur extérieur, mais, par contraste les vécus perçus se révèlent très intenses pour le sujet qui vit l'expérience du rapport au Sensible. Cusson (*Ibid.*) précise clairement que le sens de l'expérience est tiré par la personne sur la base de cet éprouvé.



Une qualité de présence de la personne à son expérience s'instaure, elle en devient le sujet actif à travers une posture de neutralité active, ce que précise encore ainsi Berger :

« Plus profondément encore, l'acte d'éprouver définit un certain rapport à l'expérience caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience ; c'est dans la contemporanéité des deux positionnements que se situe le trait caractéristique de ce rapport à l'expérience. » (*Ibid.*, p. 46)

Ce rapport qualitatif instauré par la personne à son expérience semble à mettre en regard avec une posture double et simultanée dans laquelle le sujet est « *à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience* ». L'acquisition de cette qualité d'attention et de cette double posture demande un apprentissage plus ou moins long selon les personnes pour élargir le champ de la conscience ou en approfondir les degrés. La notion d'éprouvé comporte en effet trois degrés emboîtés allant de « je ressens », en passant par « je sens que je ressens » jusqu'à « je me perçois en train de sentir que je ressens ». Il nous semble, sur la base de notre propre expérience, que ce dernier niveau permet de saisir l'émergence et le processus de déploiement de la pensée.

- Difficultés perceptives et accès à d'autres modalités de la pensée.

Cependant, certains apprenants rencontrent des difficultés sur le plan perceptif ce qui pose la question de l'accès à de nouvelles modalités de la pensée. De là découle une autre interrogation ; la pensée qui se manifeste au contact du Sensible passe-t-elle nécessairement et seulement par un enrichissement de l'éprouvé ?

Cusson (2013) apporte une réponse nuancée à cette problématique. Elle s'est intéressée aux difficultés perceptives d'étudiantes en formation de somatopsychopédagogie qui ont persévéré dans leur cursus malgré la souffrance qu'elles vivaient du fait de leur *incompétence* à percevoir et évoque pour ces personnes des *expériences charnières* leur ayant permis de vivre une ouverture perceptive:

« La particularité de ces expériences charnières est qu'elles ne se donnent pas sous un mode perceptif à partir duquel peut se déployer une mise en sens tel qu'on est amené à le vivre dans le processus habituel de rencontre et de transformation au contact du Sensible. Au contraire, elles s'appuient sur un déploiement cognitivo-perceptif qui passe par la mobilisation des autres compétences de l'étudiant, en particulier sa capacité réflexive mais aussi ses compétences pédagogiques par exemple, favorisant un contournement de sa difficulté perceptive. » (p. 52)

Ses résultats de recherche font apparaître que ces personnes ont vécu un *déploiement cognitivo-perceptif* mobilisant d'autres ressources que la perception à savoir la *capacité réflexive* et des *compétences pédagogiques*, alors que la formation en pédagogie

perceptive s'appuie généralement sur le processus inverse, perceptivo-cognitif. Elle va plus loin en montrant que le dépassement des difficultés perceptives et même une ouverture perceptive ont pu se produire grâce la mobilisation de ressources cognitives.

L'intérêt de ces résultats, par rapport à notre propre recherche, réside dans le constat que le rapport entre perception et pensée au contact du Sensible pourrait procéder d'un *double mouvement* : un processus perceptivo-cognitif bien connu dans la littérature en psychopédagogie perceptive et sur lesquels s'appuient les protocoles d'enseignement (Berger, 2004 ; Bois, 2006 ; Bourhis, 2007) et un processus cognitivo-perceptif qui ne paraît pas avoir été encore beaucoup étudié. Cusson (2013) cite, par exemple, le cas de Léa, l'une des participantes à sa recherche qui, lors d'entretiens en suivi individuel découvre sa compétence réflexive et *se retrouve en lien avec sa pensée Sensible* alors qu'elle souffrait des difficultés perceptives. L'auteure mentionne les *expériences charnières vécues* par la personne comme des déclencheurs d'un processus par un mouvement de bascule qui provoque un changement de rapport au Sensible : « *L'expérience charnière se définit comme une expérience déterminante à partir de laquelle s'amorce pour la personne un processus de changement de relation au Sensible engendrant un nouveau rapport à soi, un gain perceptif et un changement de rapport à sa difficulté.* » (p. 52). Dans le cas de Léa, c'est le fait de découvrir ses compétences sur le plan cognitif qui provoque une bascule dans sa relation au Sensible, lui faisant relativiser ses difficultés perceptives. Ce cas montre un processus d'accès différent à la forme de pensée qui se donne au contact du Sensible et traduit simplement le fait que les apprenants n'ont pas le même style cognitif.

Pour pallier ce type de difficulté, la pédagogie utilisée en psychopédagogie de la perception s'est dotée d'un outil important avec la *directivité informative*.

- La directivité informative constitutive de l'expérience du Sensible.

La *directivité informative* consiste à apporter à la personne des informations manquantes sur ce qu'il y a à percevoir : « *La directivité informative suggère donc qu'en dehors de la situation construite par le praticien, et en dehors de son guidage verbal, on ne peut appréhender certains phénomènes contenus dans l'expérience.* (Bois, 2005, p. 140). L'auteur précise par ailleurs que « *La connaissance développe la perception. Par exemple, le fait de savoir qu'il y a du linéaire au sein du mouvement*

*circulaire permet à la personne de le percevoir. En ce sens, la directivité informative est justifiée car elle est constitutive de l'expérience.* » (Bois, 2013, *Littérature grise*). Le statut de la connaissance qui sollicite la pensée et la réflexion est clair ; en quelque sorte, elle sert d'amplificateur à la perception. Ce fait justifie donc la méthodologie pédagogique mise en œuvre. La directivité informative apparaît en effet indissociable de l'expérience du Sensible car elle en est l'un des éléments constitutifs.

L'auteur montre aussi qu'en (...) en pratique, la connaissance disponible dans l'expérience sera livrée à l'apprenant avant l'expérience, de manière à ce que l'apprenant puisse y accéder plus facilement. L'idée est que la connaissance livrée avant l'expérience maximalise la perception, potentialise et canalise les capacités d'attention. » (Bois, 2005, p. 140)

Le fait de fournir des informations manquantes à la personne avant l'expérience constitue une facilitation à percevoir ce qui se produit dans son corps en orientant l'attention au bon endroit.

A la différence d'autres approches qui préconisent de laisser la personne vivre ses propres expériences, comme la psychologie humaniste de Rogers(2005/1968) où s'applique le principe de la non directivité, « *La psychopédagogie perceptive défend au contraire l'idée selon laquelle une personne doit être aidée si l'on veut qu'elle découvre davantage que ce qu'elle découvrirait par elle seule.* » (Bois, 2005, p. 139) Cela ne signifie pas pour autant que la personne est totalement encadrée, mais qu'en plus de phases non-directives, on ajoute des *informations directionnelles* qui, sans rien induire, permettent à la personne d'avancer dans son processus.

Les cadres d'expériences du Sensible proposés à la personne vont lui permettre d'expérimenter des situations inédites car extra-quotidiennes et solliciter la perception en y intégrant des connaissances manquantes qui sont des invariants de l'expérience. Cette information vécue en temps réel de l'expérience crée un étonnement et amplifie la perception. Selon Bois (2005),

« l'objectif de la directivité informative n'est donc pas d'opérer directement une rectification des représentations, mais plutôt d'enrichir les structures d'accueil en place grâce à l'expérience vécue inédite et concrète. En mettant en œuvre des « surprises pédagogiques » le formateur permet l'accès à des horizons inconnus plaçant l'étudiant dans une posture où il fait l'expérience de lui-même. » (p. 141).

L'intérêt réside donc dans l'enrichissement perceptif qui stimule en même temps des fonctions cognitives de base qui, dans le quotidien, traitent des informations sensorielles de manière quasiment automatique. Ainsi, « *la directivité informative s'adresse en tout*

*premier lieu aux capacités de perception de l'apprenant, la perception étant ici comprise comme une 'tête chercheuse' capable de saisir les informations qui émergent de l'expérience immédiate, capable de réaliser en un temps record et de façon 'irréfléchie' un premier niveau de traitement de l'information : discrimination, catégorisation, comparaison, discernement...»* (Bois, 2005, p. 141) Ce passage met en relief la compétence de la perception, fonction de la cognition à traiter des informations très rapidement et directement sans faire intervenir la réflexion. Or, les informations produites par l'expérience perceptive extra-quotidienne vont attirer l'attention de la personne qui vit l'expérience avec une acuité inhabituelle par l'effet de surprise provoqué et amplifier la perception en l'orientant sur ce qui se donne à percevoir. Cet aspect confirme aussi le fait que dans l'expérience du Sensible, perception et pensée sont étroitement reliées, voire enchevêtrées.

Cependant, à ce stade peut-on vraiment parler de pensée ? Cela ressemble à un substrat, probablement constitué par des cartes neuronales (Damasio, 1999) ou de schèmes mentaux (Johnson, 1990) , situé en amont de tout raisonnement construit et, qui emprunte sans doute les mêmes voies que les informations sensorielles transmises au cerveau. Il y a donc un véritable enjeu, dans l'expérience du Sensible à rendre consciente cette fonction cognitive qui ne l'est pas dans la vie quotidienne grâce à la directivité informative comme le souligne Bois (2005) :

Dans l'approche de la psychopédagogie perceptive, cette fonction cognitive de la perception est placée au centre du dispositif pratique et de la conceptualisation théorique. Dans ce cadre de compréhension, la directivité informative est l'attitude pédagogique par laquelle nous pouvons aider une personne à pénétrer 'à l'intérieur' de cette fonction cognitive de façon consciente. En prévenant la personne du contenu possible de son champ perceptif, nous lui donnons des moyens de capter ce qu'habituellement elle ne perçoit pas. » (p. 142)

Cette modalité pédagogique contribue donc à enrichir la perception en permettant à l'apprenant de percevoir en deçà du seuil perceptif habituel et de renouveler ses représentations à un premier niveau moteur et perceptif. Ce qui se joue ensuite avec la phase suivante apparaît en relation avec la connaissance par contraste qui introduit une modulation des manières d'être et de faire. Nous évoquerons ce qui en résulte pour la pensée qui se donne.

### **De la phase perceptivo-cognitive en situation d'expérience extra-quotidienne au transfert cognitivo-comportemental dans la sphère du quotidien.**

Dans le modèle de *la modificabilité perceptivo-cognitive et comportementale*, Bois (2005) montre ce qui se joue à l'articulation entre la phase d'enrichissement perceptivo-cognitive qui concerne les représentations et les habiletés motrices et perceptives et, l'étape cognitivo-comportementale qui concerne les liens entre l'enrichissement cognitif par l'extra-quotidienneté et les transferts dans le quotidien par le passage à l'action du sujet Sensible. Par rapport à notre thématique de recherche le statut de la *connaissance par contraste* située à la charnière entre la phase perceptivo-cognitive, à l'étape du fait de connaissance et la phase cognitivo-comportementale avec la *prise de conscience*, est important. La connaissance par contraste apparaît au carrefour entre pensée spontanée et début de réflexion qu'entame le sujet sur la base d'un éprouvé corporel. Elle paraît s'exercer à deux niveaux que Bois (2005) clarifie par la distinction entre fait de connaissance et prise de conscience :

« Pour mieux distinguer fait de connaissance et prise de conscience, nous pouvons préciser la chose suivante :

- le fait de connaissance concerne ce qui manque, l'information qui manque à la personne pour percevoir, comprendre, agir, penser, autrement qu'elle ne le fait ;
- la prise de conscience concerne ce qui est : c'est la manière dont la personne fonctionne, donc ce qu'elle fait déjà, ce qu'elle pense déjà, des choses qu'elle connaît, mais qui se révèlent à sa conscience à la lumière du fait de connaissance. Voilà donc ce qu'est une prise de conscience en psychopédagogie perceptive : la mesure de l'écart qui existe entre ce que le mouvement a enseigné et les comportements concrets, entre ce que l'on sait désormais et ce que l'on fait. » (Bois, 2005, p. 135).

Dans ce modèle qui repose sur le constructivisme *immanent*, l'auteur insiste bien sur le fait que la prise de conscience se produit par l'apport de la connaissance par contraste qui introduit un écart entre ce que découvre la personne et ce qu'elle fait au quotidien. Elle ne peut pas ignorer le fossé entre les deux :

Avec la prise de conscience, on entre dans la phase plus individualisée du processus : c'est le début de la phase cognitivo-comportementale (...) La prise de conscience naît de la comparaison entre le fait de connaissance et le comportement quotidien. C'est une opération qui consiste à exercer une comparaison entre le « je sais » offert par le fait de connaissance et le « je fais » issu de la reconnaissance de ses stratégies comportementales. Attention : la comparaison n'est pas une comparaison de jugement de valeur. La personne est invitée à faire une comparaison entre l'attitude de vie qu'elle a rencontrée dans l'expérience interne et ses façons de faire dans sa vie quotidienne. Et là, la personne s'aperçoit souvent qu'elle utilise, dans sa vie, des stratégies inverses à ce qu'elle vient de découvrir. Cette phase permet à l'apprenant de réaliser une prise de conscience et de mesurer la différence entre ce qu'il pense et ce qu'il dit, entre ce qu'il dit et ce qu'il fait, et surtout entre ce qu'il fait et ce qu'il sait.(p. 135)

L'écart « entre savoir et faire » apparaît donc la clé dans ce qui va engager l'action de l'apprenant pour tenter de le réduire. Il nous semble alors que la connaissance révélée par contraste à la charnière des phases perceptivo-cognitive et cognitivo-comportementale peut pour accorder le savoir révélé et le faire du moment qui va souvent à son encontre s'incarner dans une pensée d'action ou pensée en acte aux étapes suivantes constituées par la prise de décision et la mise en action. Elles peuvent ensuite s'accompagner d'un retour réflexif.

Ces éléments, peu développés dans la littérature en psychopédagogie de la perception, nous paraissent importants à questionner pour tenter de comprendre, à partir de l'analyse des données recueillies, comment la pensée de l'expérience du sensible dont nous avons souligné à plusieurs reprises qu'elle prenait la forme d'une *pensée de reconnaissance* sur la base de sensations éprouvées corporellement peut devenir une *pensée d'action incarnée dans les différentes sphères de la vie quotidienne*. Cela nous a donc incité à questionner les données de recherche sous un angle nouveau, à savoir quelles sont les modalités d'opérationnalisation de la pensée au contact du Sensible, que nous n'avons pas envisagées à partir de notre propre expérience .

**DEUXIEME PARTIE :**  
**POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET**  
**METHODOLOGIE DE RECHERCHE**

Cette section aborde trois thématiques, à savoir, ma posture épistémologique résolument qualitative, l'inscription de la recherche dans le champ de l'analyse secondaire des données qualitatives et la construction méthodologique de l'analyse qualitative proprement dite, sous la forme d'une analyse herméneutique d'inspiration phénoménologique selon la dynamique catégorielle de Bois & al. (2013).

Au-delà de la scientificité d'une démarche de recherche qui s'appuie sur la clarté de ses objectifs : « *Quels que soient les choix épistémologiques et les stratégies de recherche utilisées, un processus de recherche se définit comme une construction plus ou moins itérative (par exemple des allers et retours entre terrains et théories) orientée vers des objectifs à définir clairement.* » (Giordano & Jolibert 2008, p. 3), il convient de choisir une méthodologie qui permette de répondre spécifiquement à ces projets concrets ainsi posés. S'impose donc un travail de réflexion pour trouver l'outil et la démarche qui permettront de révéler sans induire, de construire sans verser dans la prophétie auto-réalisatrice (Bois et al., 2013). Ce travail doit construire l'articulation, la mise en cohérence et en réciprocité, de la méthodologie retenue avec l'objet de recherche. Patton (1990) et Morse & al. (2002) soulignent que la fiabilité d'un travail de type qualitatif repose sur l'adéquation entre la méthodologie, l'objet, la question et les objectifs de recherche qui sont liés dans une interdépendance qui se déploie tout au long du processus de la recherche. Ainsi, la question de recherche et les objectifs opérationnels qui lui sont associés, conditionnent la méthodologie dont dépend le mode de production des données, puis ensuite les techniques et démarches d'analyse de ces mêmes données.

C'est un travail qui se déroule tout au long du cheminement de la recherche ainsi que le soulignent Pourtois, Desmet et Lahaye, (2001) qui utilisent la notion de « *points-charnières* » de la recherche scientifique, pour évoquer ces étapes du parcours qui balisent la construction et la réalisation d'une recherche, grâce auxquels peut se construire une « *validité de reliance* » qui permet d'assurer de façon itérative la cohérence des étapes les unes par rapport aux autres. En effet, selon Deslauriers & Kérisit (1997) « *Alors que la recherche hypothético-déductive pose comme primordiale*



*la définition de l'objet de recherche et que le devis est la mise en place d'un appareillage technique pour le cerner, la recherche qualitative présente un caractère itératif et rétroactif : on y rencontre la simultanéité de la collecte des données, de l'analyse [...] et de l'élaboration de la question de recherche. »* (p. 106). Nous ajouterons également, au sein de cette simultanéité itérative et rétroactive, la mise en cohérence ou en dialogue entre l'analyse et l'interprétation des données et le design du mouvement théorique, ce qui les potentialise réciproquement.

## Chapitre I. Posture épistémologique.

---

Ma recherche qui porte sur *les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible*, s'inscrit à la fois par nature et par nécessité dans le paradigme compréhensif et interprétatif souvent privilégié dans les démarches de recherche qualitative. Le thème relevant d'un phénomène humain d'ordre expérientiel, éminemment subjectif et fugace, j'ai opté pour une démarche d'inspiration phénoménologique qui m'a permis de déployer une dynamique d'observation distanciée des données, et qui s'est constituée en outil d'objectivation de la subjectivité des données analysées.

Ma recherche interroge en même temps un concept, celui de la pensée, qui me place en tant que chercheur dans une implication de fait tenant à l'objet de ma recherche autant qu'à ses résultats, puisque la pensée peut être considérée comme l'outil cognitif du chercheur. Cette situation impose une démarche d'explicitation de la posture de chercheur que j'ai décidée d'adopter pour mener à bien cette investigation.

Enfin, interroger les processus expérientiels de la pensée peut s'avérer extrêmement complexe puisque l'objet de la question s'adresse à la fois à un concept et à une expérience humaine dont la conscientisation constitue le cœur et l'objet de ce concept. Un tel projet porte donc un risque important d'induction et d'inférence auto-justificatrice si l'on s'en tient à interroger directement les personnes sur les consciences qu'elles ont pu avoir de leurs propres processus. Il nous a donc paru scientifiquement plus pertinent d'interroger des données primaires non ciblées sur cet objet pour mettre en lumière les processus de transformation manifestés et rapportés. L'intérêt générique d'un tel choix est souligné par Turgeon & Bernatchez (2009) : *«Il est rare qu'un agent chargé de la collecte des données primaires(...) effectue une analyse exhaustive des*

*données qu'il a en main. Le plus souvent, les données sont recueillies dans un but précis et l'analyse primaire s'en tient à cet objectif. Les mêmes données peuvent cependant délivrer d'autres messages. C'est là l'intérêt de l'analyse secondaire».* (p. 489).

Une telle démarche a des conséquences autant épistémologiques que méthodologiques que nous allons maintenant développer.

## **I. 1. Une posture de chercheure impliquée, « pure » mais pas « dure ».**

---

Sans approfondir sa définition que nous verrons plus loin en détail, « *l'analyse secondaire désigne l'analyse de données produites dans d'autres circonstances que celles du processus d'analyse, qu'il s'agisse de réexplorer ses propres données ou d'interroger celles recueillies par d'autres chercheurs avec souvent des hypothèses de départ différentes* » (Mercklé, 2009)<sup>58</sup>. D'un certain point de vue, une telle démarche s'apparente à celle de l'historien qui va analyser un corpus documentaire délimité, de données qualitatives dont il va falloir extraire un sens nouveau : « *Une donnée qualitative est par essence une donnée complexe et ouverte. Ses contours sont flous, sa signification est sujette à interprétation et est inextricablement liée à son contexte de production, à sa valeur d'usage ainsi qu'à son contexte d'appropriation* » (Paillé & Mucchielli, 2010, p. 51). La conduite d'une démarche d'analyse secondaire sur des données qualitatives s'inscrit donc pleinement dans le paradigme de la recherche qualitative, compréhensif et interprétatif, en ce sens qu'il ne vise pas de vérification d'hypothèses, mais bien « la génération de théories inductives » (Dale, 1993).

En opérant à la manière d'un historien, qui prend du recul et de la hauteur pour étudier des documents d'archives en observant la présence de dénominateurs communs ou d'écarts entre les données qualitatives produites par d'autres chercheurs de mon laboratoire, mon projet est de repérer ce que les données expérientielles collectées dans le cadre de recherches en psychopédagogie de la perception, peuvent contenir

---

<sup>58</sup> Document consulté en ligne et référencé dans la bibliographie.

d'informations indicatrices de transformation des processus de la pensée, alors même que cet objet n'est pas spécifiquement interrogé. L'analyse secondaire n'est conduite ni sur des données issues de ma pratique d'accompagnement, ni sur des données que j'aurais antérieurement produites moi-même. Je ne suis donc pas positionnée en tant que praticien-chercheur, posture adoptée par mes collègues chercheurs dont je réutilise les données de recherche en analyse secondaire qualitative. J'adopte une posture de chercheur « pure » c'est-à-dire sans interférence directe avec ma pratique professionnelle, ni rencontre directe sur le terrain avec des participants.

Si l'objet de ma recherche ne concerne pas ma pratique professionnelle, il concerne directement cependant une dimension fondatrice de mon parcours expérientiel, dont le vécu reste toujours présent, à toutes les étapes de la recherche, comme un état d'arrière-plan, peut-être encore plus prégnant à l'étape de l'analyse et de l'interprétation des données. J'aborde donc cette partie de ma recherche en assumant ma propre subjectivité et, cependant consciente d'un risque de prophétie auto-réalisatrice, qui doit m'inciter à faire preuve d'une grande vigilance pour ne pas écarter des données qui viendraient contredire un certain nombre de résultats escomptés. La présence répétée d'éléments apportant la contradiction serait en fait un résultat de recherche en soi et un stimulant sur le plan réflexif, de même que tout ce qui pourrait émerger des données de manière imprévisible, donnant lieu à d'heureuses trouvailles liées à la sérendipité (Catellin, 2014).

Tout au long du déploiement de cette recherche, j'ai pu constater comment son processus et les résultats, auxquels elle a abouti, ont affecté et affectent encore la personne que je suis et la chercheuse que je deviens. Ce sentiment de « concernation », très intense procède d'une dynamique d'implication propre aux situations de recherche-formation telles que définie par Lanaris (2001) et Josso (2011). Elle est partie intégrante du projet de ma recherche et participe de la dynamique de collecte et d'analyse des données autant que de ma quête de connaissances et de compréhension théoriques. C'est donc une posture qui doit être pleinement assumée et prise en compte.

## **I. 2. Une posture de recherche identique à celle épousée par les chercheurs ayant produit les données primaires.**

---

Les données secondaires vont émerger d'un *corpus* de données primaires issues, comme nous l'avons dit plus haut, de recherches en psychopédagogie de la perception. Ces données ont été produites à l'aide d'une méthodologie et à partir d'une épistémologie particulière qui s'appuie sur le paradigme du Sensible. Pour tenir compte du reproche que l'on fait souvent aux analyses secondaires de ne pas connaître le terrain et les enjeux des recherches ayant produit les données primaires (Mercklé, 2009 ; Dale, 1993), il m'apparaît essentiel que ma propre posture épistémologique s'accorde parfaitement à ce contexte pour ne pas détourner le sens des informations contenues dans ces données.

Les travaux étudiés font tous référence à une posture épistémologique convoquant un *lieu du Sensible* au sein duquel se déploie une *posture du Sensible*. Ces notions ont été théorisées récemment par Bourhis (2012) et Berger, Austray & Lieutaud (2014), tous chercheurs du CERAP.

### **2.1. Posture de chercheur du Sensible.**

Bourhis (2012) retrace dans sa thèse de doctorat la genèse de la *posture du Sensible* et souligne qu'au départ les recherches menées au sein du CERAP concernaient le Sensible comme objet de recherche, puis qu'un glissement s'est opéré, le Sensible devenant également une posture épistémologique au fur et à mesure de l'avancée des travaux de recherche ayant permis la construction de son paradigme :

«On note que les questions de recherche et thèmes de réflexion étaient au début centrés sur la donnée du Sensible, d'où ont été dégagés de façon très fouillée les contours du Sensible, ses caractéristiques et ses impacts. Durant cette période, le Sensible avait le statut d'objet de recherche et ce n'est que plus tard qu'il a été envisagé de mener des recherches depuis le lieu de Sensible, donnant place à une nouvelle posture épistémologique (la posture impliquée ou la posture de neutralité active) ».(p. 146)

Ma recherche sur les processus de pensée au contact du Sensible porte à la fois *sur* le paradigme du Sensible lui-même, en ce sens qu'elle questionne les phénomènes et

processus liés à une forme de pensée *autre* qui émane d'une relation sensible au corps. Elle sera en même temps menée *depuis* le lieu du Sensible. En ce sens, elle convoque des positionnements et une dynamique relationnelle à soi et aux données qui sont spécifiques de l'univers du Sensible :

« Une caractéristique de la posture du Sensible qui résulte d'un 'lieu de connaissance d'expérience' à partir duquel le chercheur valorise les contenus de vécu spécifiés pour les avoir expérimentés lui-même et d'un 'lieu de proximité à soi' d'où s'affirme la manière d'être du chercheur, ainsi que sa qualité de présence et son agilité perceptive et cognitive face aux données. Finalement, envisagé sous cet angle, le lieu du Sensible n'est pas dissociable du sujet qui l'habite, animé d'un 'sentiment d'existentialité incarné'. » (Bourhis, 2012, p. 148).

## **2.2. Le chiasme épistémologique de la neutralité active et de la distance de proximité.**

Cette imbrication entre objet et sujet de la recherche constitue un chiasme épistémologique particulier qui mobilise des positionnements spécifiques. Notamment, la posture du Sensible combine plusieurs ressources et modalités pratiques, dont celles de la *neutralité active* et de la *distance de proximité*.

Dans sa recherche doctorale, Berger , (2009) met en relief la caractéristique de la posture de neutralité active :

La neutralité active résulte d'une subtile association, dans l'harmonie et sans prédominance, de deux pôles d'activité de la conscience, contemporains bien qu'apparemment paradoxaux : d'une part, l'établissement et le maintien dans le temps d'un contact ferme et d'une proximité étroite avec les manifestations du Sensible ; d'autre part, une capacité à laisser sa conscience ouverte, panoramique, de façon à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l'on ne saurait anticiper ou provoquer. » (p. 238).

Cette posture introduit une nouveauté dans le paradigme qualitatif puisqu'il ne s'agit plus d'alterner deux attitudes successivement, en étant par moment « neutre » et à d'autres « actif », mais de les mobiliser conjointement, d'être à la fois neutre et actif, ce qui a pour effet de déployer une autre qualité d'écoute et d'accueil qui potentialise la dynamique créatrice du chercheur qualitatif.

De même, face aux données, le chercheur du Sensible mobilise simultanément une attention impliquée, orientée sur le flux de la subjectivité vécue au contact du Sensible dont témoignent les données, et une attention qui reste en surplomb, ouverte à la saisie et à l'émergence de tous les sens possibles. Cela le place dans ce lieu à la fois proche et distancié qui a été nommé *distance de proximité* par Bois (2007). Cela revient à « *tenir*

*ensemble à la fois l'implication incontournable du praticien chercheur et la nécessaire objectivation.*» (Austry & Berger, 2009, p. 6). Une implication qui, dans mon cas, sera celle du chercheur impliqué au plan expérientiel. Une telle concomitance a un effet potentialisateur de chacune des deux postures par le fait même qu'elles se déroulent ensemble. C'est le fait de *tenir ensemble* (Bois, *ibid.*) deux positions en apparence opposées, qui produit une mise en tension créatrice permettant l'émergence d'autre chose.

La combinaison de ces deux postures de neutralité active et de distance de proximité instaure une dynamique de *réciprocité* entre le chercheur, son objet et ses données de recherche qui favorise l'émergence de nouveautés véritables. Cette facette de la posture du chercheur du Sensible est bien décrite dans la thèse de Bourhis (2012) :

Le terme 'réciprocité' constitue le principe actif de la posture de neutralité, il exprime l'Eurêka qui jaillit et offre un fait de connaissance inattendu, inconcevable parfois. Le chercheur qui est imprégné du Sensible recherche en lui-même de façon active le lieu de suspension et de silence qui lui permet d'accéder à une atmosphère de neutralité dans un lieu d'ouverture à tous les sens possibles et qui se donne d'un coup, sans réfléchir. Ainsi, dans le paradigme du Sensible, la relation féconde entre le chercheur et le texte est qualifiée de réciprocité. (p. 151).

Cette relation génère un processus évolutif, tant chez le chercheur qui découvre les mouvements de sa propre pensée, que dans les étapes de l'analyse qui gagne en profondeur : « *Chaque acte posé depuis le lieu du Sensible et sur la base de la neutralité active génère une résonance qui crée une boucle évolutive où en même temps que le chercheur touche le texte, le texte touche le chercheur.* » (Bourhis, 2012, p. 151).

### **2.3. Mise en suspens de la pensée prise en relais par la résonance corporelle.**

Au plan opérationnel, l'accomplissement d'une telle combinaison de postures s'appuie sur la mise en œuvre d'une *époque* phénoménologique et Sensible (Berger, 2009a), qui s'appuie sur une mise en suspension de la pensée du chercheur tout en mobilisant activement sa résonance corporelle porteuse des indicateurs de cette neutralité active et de cette distance de proximité.

Cette dynamique corporelle consciemment intégrée à l'ensemble de la recherche constitue une véritable originalité de la posture du chercheur du Sensible. Elle paraît particulièrement adaptée à ma recherche sur la pensée qui se donne au contact du

Sensible, puisqu'elle me permet de laisser émerger de façon ouverte, de saisir efficacement et de donner de l'amplitude aux phénomènes et processus créateurs qui caractérisent cette pensée. Cet ensemble de modalités qui me conduisent à mener ma recherche « *sur et depuis le lieu du Sensible* » (Bourhis, 2012 ; Berger & al., 2014) permet à mon sens de dépasser les limites de la pensée conceptuelle, ou du raisonnement classique dont, le risque de produire des résultats convenus ou attendus, faute de ne pas avoir pris en compte les aspects novateurs qui émergent des données.

Une telle posture demande un certain entraînement (*Ibid.*). Ma pratique personnelle et professionnelle, d'accompagnement en psychopédagogie de la perception me confère une expertise de cette habileté particulière de mise en suspension de la pensée. Toutefois, dans cette thèse, je vais la mobiliser dans un contexte nouveau, celui de la recherche.

La mobilisation de ma présence corporéifiée tout au long du déroulement de la recherche constitue donc le cœur de la posture que j'ai adoptée. La subjectivité incarnée qu'elle engage, permet au chercheur d'apparaître en tant que sujet.

## **2.4. Une écriture en première personne du singulier et du pluriel.**

La qualité de présence et les habiletés perceptives et cognitives que le chercheur du Sensible peut ainsi déployer font qu'il devient véritablement « *chercheur-sujet* ». C'est au titre de cette dimension, participant d'une posture épistémologique impliquée, que j'ai fait le choix d'une écriture en première personne, qui me permet d'assumer à la fois la subjectivité de ma démarche et ma dimension de chercheur-sujet. Comme le dit Poisson (1991) « *la subjectivité du chercheur ne doit pas être considérée comme un handicap. Il s'agit plutôt d'un avantage et il faut en tirer le maximum de bénéfices.* » (p. 18).

A l'appui des recommandations de Dilthey (1992) de ne pas faire abstraction de la personne qui conduit la recherche, j'ai fait le choix d'une écriture à la première personne qui se déploie selon deux modes : en utilisant notamment le « Je » dans les moments d'implication les plus marqués ; et en utilisant le « Nous » pour marquer ma distance avec le propos ou quand je parle au nom de la communauté scientifique. Le

« Je » a une valeur plutôt singulière alors que le « Nous » porte une dimension plus universelle.

## Chapitre II. La méthodologie de recherche.

---

La méthodologie de recherche va déployer deux mouvements autour d'un projet d'analyse secondaire de données qualitatives. Le premier mouvement présente le champ de l'analyse secondaire en sciences sociales et notamment appliquée aux démarches et aux données qualitatives. Le second déroule la méthodologie de constitution du *corpus* de données et celle de l'analyse secondaire proprement dite qui a été suivie dans cette recherche. Elle a consisté, après une analyse classificatoire *a priori*, à mener une analyse d'inspiration phénoménologique cas par cas et, enfin, dans un mouvement interprétatif, à déployer une analyse herméneutique transversale.

### II. 1. Inscription de la recherche dans le champ de l'analyse secondaire qualitative.

---

Ce chapitre développe d'abord une brève étude de la tradition de l'analyse secondaire en Sciences sociales et les clivages dont elle hérite aujourd'hui. Ensuite, sera déployée la pertinence d'inscrire cette recherche dans le courant de l'analyse qualitative secondaire. Dans cette perspective, nous avons exploré la littérature afin de repérer les méthodes de réutilisation des données qualitatives habituellement rencontrées. Nous en avons tiré un ensemble de critères d'admissibilité présidant au choix des données primaires qui vont constituer notre *corpus* de recherche, ce qui revient à établir les critères d'inclusion des données initiales.



## **1.1. Tradition de l'analyse secondaire qualitative en sciences sociales.**

Selon Hakim (1982) : « *l'analyse secondaire est définie comme étant la ré-exploitation de données d'enquêtes dont les résultats prolongent et se distinguent de l'analyse originale issue du recueil de données* » (p. 7). Pour Thorne (2004), elle « *consiste dans le réexamen d'un ou plusieurs ensembles de données qualitatives dans l'optique de poursuivre des questions de recherche qui sont distinctes de celle de l'enquête initiale* ». (p. 1006). Dans les deux cas, il s'agit bien d'une analyse de données primaires selon des objectifs et au bénéfice d'hypothèses qui n'ont pas présidé à leur production. Elle s'applique à un large inventaire de données, depuis des données issues d'entretiens bilatéraux jusqu'aux notes de terrain consignées dans des carnets en ethnométhodologie, mais son utilisation principale, au moins dans ses débuts, reste celui de données d'enquêtes (Dale, 1993). Pour Glaser (1962) les notes de terrain et le journal de recherche peuvent être des sources pertinentes d'une analyse secondaire : « *Les notes d'observation, les entretiens non structurés et les documents peuvent être ré-analysés avec profit* ». (p. 74).

La réutilisation des données qualitatives (ou RDQ) peut être assimilée à l'analyse secondaire qualitative. Il s'agit d'une pratique de recherche courante en Sciences sociales dans les pays anglo-saxons, mais elle reste encore peu fréquente en France. Cette méthodologie est pratiquée depuis longtemps dans le cadre de recherches quantitatives avec plusieurs déclinaisons dont la plus connue aujourd'hui reste la méta-analyse très développée dans le champ des sciences biomédicales et de la santé. Dans les pays anglo-saxons (Etats-Unis, Royaume-Uni) son usage dans le champ des sciences sociales s'est développé dès les années 1960 à l'appui de vastes enquêtes officielles qui en forment la pierre de touche (Dale, 1993). L'apparition de l'informatique, puis de l'internet dans les années 1990 ont largement contribué à son essor, et à résoudre les problématiques d'archivage et de stockage (*Ibid.*). Cependant, elle demeure encore balbutiante dans le monde des chercheurs francophones, principalement pour des raisons éthiques liées à la fiabilité et de la confidentialité des données archivées (Dargentas *et al.*, 2006 ; Beaucher, 2009.) De même, la fiabilité des données primaires, ne peut pas être totalement assurée dans le cadre d'une analyse secondaire, dans la mesure, où la légitimité et la scientificité d'une donnée valent pour un contexte précis et

peuvent perdre ces qualités dans un contexte différent : « *Les savoirs scientifiques qui concernent la société, les représentations intellectuelles comme les productions matérielles qui leur sont associées sont, en général, laissés de côté, notamment parce que leur méthodologie ne passe pas par la vérification expérimentale et ne recourt qu'en partie à la quantification. Évoquer la question des archives des sciences humaines soulève donc le problème de leur légitimité en tant que disciplines et domaines du savoir scientifique* ». (Wolikow, 2006, p. 3).

Pour Dargentas, Brugidou, Le Roux & Salomon (2006), le développement de l'analyse secondaire dépend du développement des systèmes de stockage et d'archivage de masse, ainsi que des règles de ré-utilisation des données qualitatives, mais, elle ouvre une perspective prometteuse pour les approches scientifiques inter et transdisciplinaires : « *La capitalisation des données qualitatives et leur ré-utilisation en vue de nouvelles études (analyse secondaire) constituent un nouveau domaine de recherche à l'intersection de toutes les disciplines formant les sciences humaines et sociales et interrogeant les pratiques de la recherche qualitative.* » (p. 43). Selon Duchesne (2010), la réutilisation de données qualitatives (RDQ) en analyse secondaire est également freinée par les craintes des chercheurs qui ont recueilli les données primaires et redoutent la décontextualisation de leurs données, considérant qu'elles perdent leur sens lorsqu'elles sont sorties de leur contexte : « *Ce refus radical de la décontextualisation des données, qui relègue la conservation des données à la construction d'archives pour l'histoire des sciences de demain, se voit opposer un soupçon de déni de vérification* » (Duchesne, 2010, p. 9). Cette « décontextualisation » des données, associée à la non-connaissance du terrain du chercheur « secondaire » forment une critique récurrente à la pertinence et la fiabilité scientifique des analyses secondaires qualitatives.

Notons que nous sommes à l'abri de cette critique, puisque dans le cas des travaux de recherches retenus, nous avons eu accès à toutes les informations nécessaires (contexte de la recherche, méthodologie détaillée ayant présidé à la collecte des données primaires), nous connaissons les chercheurs que nous pouvons questionner directement et nous sommes formée aux mêmes outils pratiques et méthodologiques qu'eux. Nous nous trouvons donc dans un contexte particulièrement favorable pour conduire une analyse secondaire qualitative sur un socle solide.

## **1.2. Discussion sur la pertinence de l'analyse secondaire déployée dans cette recherche.**

Au-delà des inconvénients qui forment les freins principaux à son développement et que nous venons de balayer rapidement, l'analyse secondaire qualitative présente trois avantages principaux selon Dale (1993) qui s'intéresse surtout à la valorisation des grandes enquêtes nationales :

- le premier est la disponibilité immédiate des données à coût réduit (pas de préparation et de mise en place d'une enquête, pas de tri ni de documentation des données). Ceci a cependant son inconvénient : les données ont été recueillies dans un but différent de celui de l'utilisateur secondaire, qui ne peut donc pas compléter les manques par des questions complémentaires. Un autre élément de fragilité, déjà évoqué plus haut, concerne: la qualité des données initiales, sur laquelle il est impossible d'influer.
- Le deuxième est la possibilité d'effectuer des comparaisons qui n'ont jamais été faites (historiques, longitudinales, internationales), voire d'extrapoler des conclusions à des populations entières lorsqu'il s'agit d'analyses sur enquêtes officielles.
- Le troisième est d'accéder à des données de sous-populations qui ne sont pas échantillonnées dans les grandes enquêtes nationales, en d'autres termes, cela offre la possibilité de petites masses de données collectées localement et/ou ponctuellement. De telles analyses de données ont généralement pour vocation l'approfondissement d'un trait ou d'un phénomène particulier.

Ces trois avantages se retrouvent également dans cette recherche, puisque

1. les journaux de bord, d'analyse de pratiques et de recherche, ciblés sur une thématique de recherche, que nous allons analyser forment une base assez

homogène, bien circonscrite et localisée de données permettant d'approfondir un phénomène celui des processus de pensée au contact du Sensible

2. nous allons pouvoir rapprocher et mettre en dialogue des données qui n'avaient pas été comparées, celles des journaux de trois recherches différentes
3. nous avons accès « à moindre frais » à des données de terrain, puisque nous n'avons pas besoin de conduire la collecte de ces journaux pour disposer des données initiales. Le gain de temps qui en résulte nous permet de nous concentrer sur le champ théorique et, donc la conceptualisation et d'aller plus en profondeur dans l'analyse des données.

La problématique des données que nous n'avons pas constituées nous-mêmes ne se pose pas véritablement, puisque c'est précisément le motif qui a présidé au choix de conduire une analyse secondaire : le caractère « exploratoire » et endogène de notre question de recherche, a fait apparaître la pertinence de procéder à une ré-exploitation des données d'enquêtes initiales présentes dans de précédents travaux de recherches réalisés au CERAP.

Par ailleurs, nous présupposons, avec Turgeon & Bernatchez (2009), que les données primaires produites par nos collègues chercheurs du CERAP, ont été largement sous-exploitées et que nous avons matière à y trouver des informations pertinentes pour notre propre recherche : *« Il est rare qu'un agent chargé de la collecte des données primaires(...) effectue une analyse exhaustive des données qu'il a en main. Le plus souvent, les données sont recueillies dans un but précis et l'analyse primaire s'en tient à cet objectif. Les mêmes données peuvent cependant délivrer d'autres messages. C'est là l'intérêt de l'analyse secondaire ».* (p. 489)

Il y a cependant un travail important de construction du *corpus* des données qui vont pouvoir bénéficier d'une analyse secondaire. Cela passe par un travail pré-conceptuel consistant à sélectionner les éléments constitutifs du *corpus* et les organiser de manière cohérente. Ce travail peut s'avérer stimulant sur le plan intellectuel donnant lieu à un véritable acte de création lié à la singularité du chercheur.

L'originalité de notre démarche méthodologique tient au choix de l'analyse secondaire qualitative relativement peu utilisée, au sein de laquelle s'intègrent une analyse d'inspiration phénoménologique cas par cas suivie d'une analyse herméneutique transversale proche de celles conduites par nos collègues chercheurs sur leurs propres données. En définitive, cette démarche nous permet d'utiliser la combinaison de trois jeux de données primaires de manière amplifiée dans l'objectif de répondre à une nouvelle question de recherche.

Cette démarche méthodologique s'applique à des données traitant et rapportant des processus expérientiels subjectifs et, ce faisant, nous sommes consciente de mettre en tension des registres d'analyse jugés généralement inconciliables comme subjectivité et objectivité (Arino, 2007 ; Austray & Berger, 2013) ou singularité et universalité (Roekens, 2013) mais que, pour notre part, nous mobilisons au sein d'une dynamique potentialisatrice.

### **1.3. Accès aux données initiales et admissibilité pour une analyse secondaire.**

Dans le champ encore balbutiant de l'analyse secondaire en recherche qualitative, les données réutilisées semblent essentiellement constituées d'entretiens (Dargentas & *al.*, 2006), les autres catégories de données n'étant quasiment pas mentionnées dans la littérature.

L'accès aux données initiales peut être parfois une source de difficultés, si bien que Beaucher (2009) rapporte les interrogations de certains chercheurs sur le bien-fondé scientifique et économique de l'analyse secondaire. En effet, il faut parfois se déplacer loin pour consulter des bases de données qui s'avèrent finalement inexploitable pour notre projet. Il faut également parfois de longues tractations pour obtenir les autorisations et les garanties de confidentialité, ainsi que les éléments de contexte de collecte de ces données. Le préalable à la constitution du corpus de données peut donc être long et fastidieux.

Par ailleurs, il importe de bien anticiper les critères de fiabilité des données qui vont constituer le matériau de la recherche. Et, cette étape d'investigation relève avant tout d'une démarche éthique et déontologique. Ainsi, selon Chabaud et Germain (2006) :

« *la légitimité et l'exercice de RDQ dépendent pour beaucoup de la méthodologie de recherche primaire et des présupposés sur la qualité du matériau retraité* » (p. 209). Ces auteurs insistent particulièrement ici sur la notion de qualité, au sens de valeur qu'il est possible d'attribuer ou non à la méthodologie de recherche et à celle des données obtenues. Cela rend donc incontournable le questionnement du chercheur qui mène sa recherche en analyse secondaire. Chabaud et Germain (*Ibid.*) insistent : « *Le débat qui entoure l'utilisation de matériaux bruts ou mis en formes est indissociable du parti pris épistémologique de la recherche dans la mesure où le "chercheur secondaire" a d'une part à se situer par rapport aux données primaires et, d'autre part, à élaborer un dispositif rigoureux au regard d'un projet de recherche structurant.* » (p. 211).

D'autre part, les données ne sont pas indépendantes des conditions de leur recueil (Baumard et Ibert, 2003). Si bien que la non-connaissance du contexte expérientiel de production des données prive le chercheur « secondaire » d'une marge d'interprétation qui peut être importante : « *La perte de l'expérience contextuelle essentielle du "être là" et le manque de capacité à engager une interprétation réflexive [par rapport aux données] peuvent être considérés comme une barrière à la réutilisation* » (Corti et Thompson, 2004, p. 335).

Notre appartenance au CERAP et le choix de conduire notre recherche sur les données de travaux antérieurs de chercheurs du laboratoire ont constitué des éléments très facilitateurs. En effet, tous les chercheurs dont nous avons consulté les travaux partagent cette posture de chercheur du Sensible qui est la notre en tant que doctorante au CERAP. Tous les travaux consultés sont conduits dans le champ de la psychopédagogie de la perception qui est aussi celui de notre expertise personnelle et professionnelle. Tous ont mis en œuvre les dispositifs de recherche propres au paradigme du Sensible dans la conduite de la collecte des données et la dynamique de recherche.

Le fait de partager la même culture scientifique et la même posture épistémologique que les chercheurs qui ont mené les recherches initiales nous a donc permis :

1/ de nous tenir au plus près du matériau brut et d'éviter le plus possible une déperdition qualitative en termes de signification des données.

2/ de disposer d'une flexibilité interprétative pertinente et adéquate dans la réutilisation des données initiales.

3/ de connaître le contexte des recherches et l'état d'esprit des chercheurs dans leur appréhension des données produites, nous évitant le piège d'interprétations coupées ou détournées du contexte et plus largement du champ de la recherche avec le risque de provoquer une *torsion* des données.

Pour définir la légitimité et la validité des données réutilisées dans notre analyse secondaire qualitative, il convenait de questionner les travaux sous des angles extérieurs différents des angles de pénétration adoptés dans le cadre des recherches initiales. Ce processus de repérage et de familiarisation avec le contexte des différents travaux de recherche, bien que facilité par tous les éléments de contexte que nous venons de mentionner, a tout de même été assez confrontant. Il nous a en effet fallu définir des critères d'exigence et d'inclusion/exclusion par rapport à la fiabilité de données que nous n'avions pas produites. Cette situation a influencé notre choix concernant les sources à sélectionner pour tenir compte des difficultés techniques, méthodologiques et déontologiques qui pouvaient éventuellement survenir. Elle nous a contraint à écarter certaines sources de données dans la mesure où certains critères de validation externes paraissaient insuffisants et risquaient d'affaiblir la validité de la recherche.

De ce fait, nous nous sommes imposée trois règles éthiques de sélection des recherches éligibles :

1/ l'auteur de la recherche devait être reconnu par ses pairs au plan scientifique (nombre de communications, statut d'universitaire...etc). Les données réutilisées devaient avoir donné lieu à des soutenance de doctorats ; l'obtention d'un titre académique, garantissant une qualité des données ayant fait l'objet d'une *validation externe* par la communauté scientifique.

2/ l'auteur devait être facilement accessible, au cas où nous aurions eu besoin d'obtenir des précisions sur le contexte, la méthodologie...etc.

3/ l'auteur devait nous autoriser à réutiliser ses données brutes et à les ré-exploiter dans une visée différente de sa question de recherche de départ.

## 1.4. Méthodes de réutilisation des données qualitatives (RDQ).

Dans la littérature, Heaton (2004, p. 34) a recensé quatre grandes formes de réutilisation des données qualitatives :

- la supra-analyse. « Par la supra-analyse, le chercheur remet sur le métier des données dont le potentiel dépasse le cadre de l'analyse primaire qui a été conduite, soit parce que les données collectées peuvent être soumises au test des théories en émergence, soit parce qu'elles peuvent aider à examiner des questions empiriques apparues. » (Chabaud et Germain, 2006, p. 208)
- l'analyse supplémentaire, qui consiste à regarder les énoncés sous un autre *focus* et de façon plus poussée, avec le but de faire émerger des sens et significations non traités, car non abordés sous cet angle dans les analyses primaires
- l'analyse amplifiée mobilise des sources de données de plusieurs recherches et permet d'élargir l'échantillon étudié
- et l'analyse assortie. « On parle d'analyse assortie lorsque les matériaux de différentes études sont détournés des finalités pour lesquelles ils avaient été initialement collectés et traités pour s'inscrire dans un projet de recherche inédit » (*Ibid.*, p. 208)

Nous avons déployé une analyse secondaire de façon totalement indépendante des productions initiales, mixant dans une certaine mesure ces quatre formes de réutilisation. Notre démarche relève d'une *supra-analyse* du fait de la nature endogène de la question de recherche qui émerge comme une nouvelle perspective empirique d'investigation des données primaires. Toutefois, le questionnement empirique que nous apportons est suffisamment éloigné des focus de recherche ayant orienté la production des données primaires pour faire de notre approche une *analyse supplémentaire*. En même temps, notre analyse est *amplifiée*, dans la mesure où nous utilisons trois jeux de données différentes afin d'élargir notre échantillon et dépasser le contexte particulier d'une étude. Enfin, le caractère inédit de la question posée et la méthodologie déployée inscrivent notre démarche dans une *analyse assortie*. Cependant, nous considérons que



ce sont les deux derniers types d'analyse qui correspondent le plus avec notre recherche et président à son originalité. Il s'agit d'une analyse secondaire qualitative *amplifiée*, étant donné la taille de l'échantillon et *assortie* car les données primaires qualitatives sont réutilisées dans l'objectif de répondre à une question de recherche différente de celles des précédents travaux de recherche.

Notons également qu'une grande variété de méthodes d'analyse secondaires qualitatives existe parmi lesquelles il semble difficile de trancher (Beaucher, 2009). Nous nous en tiendrons, ici, à la synthèse de Beaucher (*Ibid.*), qui distingue les méta-analyses qualitatives et ré-analyses d'études primaires, de la ré-utilisation de données de recherche. C'est ce dernier type qui, selon lui, forme le cœur véritable de l'analyse secondaire qualitative et celui auquel nous nous accordons également.

## **II. 2. Constitution du matériau de recherche : admissibilité et inclusion.**

---

Appliquer une méthodologie d'analyse secondaire à des données qualitatives impose une démarche de sélection préalable de données qualitatives primaires. Elle s'apparente à la phase de définition du terrain de recherche dans une recherche qualitative classique et consiste à cerner le *corpus* documentaire de données primaires qui sera pertinent et fiable pour la conduite d'une analyse secondaire.

Dans un premier temps, nous nous sommes retrouvée perplexe face à un matériau de recherche très riche : 69 masters, 5 thèses de doctorats, et un grand nombre de publications parues dans des revues avec comité de lecture.

Par ailleurs, l'analyse et l'interprétation des données des différents travaux étaient fondées sur trois grandes catégories de recueils de données qualitatives; des entretiens, des récits de vie et des journaux de bord, de formation ou d'analyse de pratique.

Ne sachant s'il fallait consulter tous les travaux répertoriés dans le cadre du CERAP, nous avons décidé de procéder par étapes :

1/ délimiter des contours du *corpus* de recherche en opérant une pré-sélection des recherches « admissibles » c'est-à-dire dont les données initiales sont susceptibles de répondre à la question de recherche. Les critères éthiques évoqués plus haut sont ici mis en œuvre. Et, une analyse des thématiques d'étude permet de retenir les thématiques relativement voisines de notre objet de recherche.

2/ évaluer la faisabilité d'une analyse secondaire, en d'autres termes appliquer une grille de critères d'inclusion formant une évaluation fine de la fiabilité des données primaires pré-sélectionnées. Cette évaluation a pris la forme d'une analyse documentaire des données primaires.

## **2.1. Délimitation des contours du corpus de recherche.**

Après avoir parcouru en diagonale un certain nombre de travaux, j'ai décidé d'éliminer certaines sources de données.

### **2.1.1. Critères de présélection.**

Parmi les critères éthiques évoqués plus haut, le statut universitaire et la reconnaissance scientifique de l'auteur ont fait porter notre choix en priorité sur les recherches doctorales, même si certains travaux de mestrado pouvaient s'avérer pertinents.

Nous avons choisi également d'écarter les recherches dont les thèmes étaient par trop éloignés de mon thème de recherche, en partant du principe que l'éloignement thématique formait un écart difficile à combler pour produire des données secondaires pertinentes, malgré la présence, dans certains recueils de données, d'éléments susceptibles de nourrir la réflexion sur les modalités de la pensée au contact du Sensible. Ainsi, par exemple, les travaux interrogeant les effets d'une pratique thérapeutique pointue n'ont pas été retenus (fasciathérapie et récupération du sportif de haut niveau, ressource attentionnelle du golfeur, ...)

Nous avons enfin décidé de ne pas retenir les entretiens comme sources de données primaires du fait de la diversité des méthodologies d'entretien retenus (non directifs pour certains, semi-directifs pour d'autres et majoritairement entretiens à directivité

informative), et de la qualité inégale des matériaux dont les enregistrements audio d'origine n'étaient pas toujours disponibles. En effet, l'on observe souvent une déperdition de qualité, voire d'information entre enregistrements et retranscriptions. De plus, les temps de silence, l'intonation, la prosodie de la personne interviewée comme ceux de l'enquêteur sont porteurs d'indices à la fois circonstanciels et de contenus non verbaux signifiants.

### **2.1.2. Délimitation du *corpus* de données.**

En définitive, notre choix s'est porté sur trois recherches doctorales qui ont utilisé les journaux de formation (Bois, 2007), d'analyse de pratiques (Bourhis, 2012) ou de recherche (Berger, 2009) dans leur méthodologie de recueil de données. Ils donnaient plus facilement accès au contexte de la recherche et au dispositif de collecte des données ainsi qu'aux « moments de vérité » non induits par le chercheur. Par ailleurs, nous pouvions facilement évaluer la formulation des consignes et notamment leur caractère ouvert qui laissait de la place à l'autonomie de la pensée des participants à la recherche.

De plus, leurs thématiques de recherche sont proches de notre propre thème d'investigation puisqu'elles interrogent toutes les trois une dimension existentielle de l'expérience du Sensible. La première recherche a étudié la transformation du champ *représentationnel* au contact de l'expérience du Sensible, la seconde traite de *l'intelligence sensorielle* qui se développe au contact du Sensible, et, la troisième, enfin, aborde la *question du sens* et de son *intelligibilité* qui se déploient au contact du Sensible. Ces trois thèmes abordent de façon directe certaines modalités de la pensée mobilisées dans un rapport à l'expérience du Sensible et sont donc susceptibles d'éclairer notre question de recherche.

De la sorte, nous disposons, dans la première thèse (Bois, 2007), d'un matériau constitué de *vingt-huit journaux* donnant lieu à trois cent soixante-treize pages de données. La seconde thèse (Bourhis, 2012) contient *douze journaux* produisant deux-cent-trente-six pages de données. Enfin, la troisième thèse (Berger, 2009) est une recherche menée en première personne radicale et comporte donc un *seul journal* de trente-cinq pages.

L'ensemble du matériau sélectionné est constitué de quarante et un journaux donnant six-cent-quarante-quatre pages de données initiales. Il correspond à une population de quarante et une personnes dont les témoignages vont contribuer à répondre à notre question de recherche.

Nous avons opéré une première lecture approfondie de ces trois recherches en tentant de repérer tout ce qui pouvait se rapporter à la pensée dans le cadre de l'expérience du Sensible. Nous pouvons ainsi confirmer qu'aucun chercheur n'a questionné directement les modalités de la pensée qui se donne au contact du Sensible. Certains questionnent des aspects cognitifs de l'expérience du Sensible, mais sans pour autant aborder spécifiquement la question des modalités de la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible. Ils n'évoquent pas directement non plus son articulation théorique avec les *autres* formes de pensée telles que la pensée intuitive (Le Roy, 1929 ; Bergson, 1934 ; Petitmengin, 2001), la pensée logique discursive ou encore conceptuelle (Descartes, Kant, Comte, Bachelard, Lakatos, 1970 ), la pensée créatrice (Poincaré, 1908; Einstein, Bergson, 1934 ; Meyerson, 1931; Pathy, 2001) et créative (Guilford, 1950 ; Osborn, 1963 ; De Bono, 1972 ; Gardner, 1993 ; Catellin, 2014). Ils ont cependant fourni des *mots clés* constituant autant d'entrées susceptibles d'éclairer les modalités de cette forme de pensée qui s'est donnée au cœur de mon expérience Sensible.

## **2.2. Analyse de validité des données initiales**

Une fois, le matériau de recherche initial pré-sélectionné, nous sommes rentrée en profondeur dans chacun des journaux et avons pu mesurer la richesse de certains journaux par rapport à la question de recherche et à notre expérience vécue.

Nous avons toutefois pris soin de conduire une évaluation rigoureuse et systématique de la réutilisation des données. Après une phase de tâtonnements qui correspondait au temps de familiarisation et d'appropriation de la méthodologie de l'analyse secondaire, nous avons opté pour la reprise d'un tableau d'analyse proposé par Chabaud et Germain (2006), adapté de Stewart et Kamins (1993), Hinds, Vogel et Clarke-Steffen (1997) et Heaton (2004), et auquel nous avons ajouté deux items, à savoir le titre de la thèse et les critères d'inclusion liés à notre projet (voir **Tableau 1**).

**Tableau 1 : Grille d'analyse documentaire des données primaires des recherches sélectionnées, adaptée de Chabaud et Germain (2006)**

Catégorie	Item documenté
	Titre de la thèse
	Critères d'inclusion au regard de mon thème de recherche
Signalétique des données	Auteur, Objectifs de la collecte primaire, Description des données recueillies, Déroulement de la collecte et consignes données aux participants,
Adéquation des données à la RDQ	Le jeu des données est-il adapté aux objectifs de la recherche ? Le jeu de données est-il adapté au contenu de la recherche ? La quantité des données permet-elle de traiter la question de recherche ? Le type et le format des données sont-ils compatibles avec la RDQ en cours ? Les données ne sont-elles pas trop contextualisées, voire périmées?
Qualités des données	Le jeu de données est-il complet pour répondre aux finalités de la recherche( i .e., pas ou peu de données manquantes) ? Les données ont-elles été enregistrées entièrement et de façon adaptée ? Des données ont-elles été modifiées (e . g. pour préserver l'anonymat) ? Les données ont-elles été préparées d'une façon compatible avec une RDQ ? Dispose-t-on d'une documentation sur les données (note méthodologique, manuel de codage...) suffisante pour les besoins de la RDQ ? L'étude primaire a-t-elle été bien conçue et mise en œuvre ? Les données sont-elles compatibles entre elles et sont-elles homogènes ? Les données peuvent-elles être comparées (validation externe) avec d'autres jeux de données au besoin ?

Nous l'avons appliquée aux trois jeux de données, produisant ainsi trois fiches descriptives.

## Fiche jeu de données 1

**Titre :** *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte.* (Thèse de doctorat en sciences de l'Education)

**Critères d'inclusion/ mon thème de recherche :** niveau de pertinence élevé/ma recherche ; *représentations* mot en rapport étroit avec la pensée, *corps sensible*, lieu de l'expérience et d'émergence d'une nature de pensée autre, *transformation* ; idée que la pensée se transforme au contact du Sensible.

➤ **Signalétique des données.**

**Auteur :** D. Bois. (2007)

**Objectifs de la collecte primaire :** Produire des sources pour mener la recherche ; faire relater à des étudiants « *leur vécu d'un processus de transformation d'une représentation - choisie pour son caractère prégnant pour eux - au contact de leur expérience du corps sensible* » (p. 148), « reconstituer a posteriori, et au plus près de la réalité vécue, un cheminement personnel étalé parfois sur une période très longue » (*Ibid.*).

**Description des données recueillies :** 28 journaux de formation d'étudiants en somato-psychopédagogie écrits selon des consignes mais de manière assez libre, 20 pages maximum, ce qui permet à la pensée de s'exprimer et de se déployer au contact de l'expérience du Sensible, d'où l'intérêt pour ma propre recherche.

**Déroulement de la collecte :** Travail de rédaction réalisé de manière autonome sans médiation du formateur durant l'année universitaire et remis en avril 2006 au formateur.

Consignes données aux participants :

- « spécifier le processus décrit dans son journal par une contextualisation, en répondant aux questions suivantes : où, quand, comment et avec qui ? » (p. 149)
- « construire son écrit selon les directions possibles suivantes :
  - *Un contenu d'expérience : décrire dans la post-immédiateté (évite la déperdition) ou en différé le contenu des expériences qui ont participé au processus de transformation visé par le journal.*
  - *La résonance de ces expériences : qu'est-ce qu'elles m'ont fait, en quoi elles m'ont touché ?*

- *La compréhension de l'expérience : on entre alors dans un processus de réflexion sensible, qui vise à retrouver la manière dont les expériences du sensible ont progressivement modifié la représentation de départ.*
- *L'apport de l'écriture elle-même : en quoi le fait de nommer et de décrire le processus de transformation prolonge-t-il à cette transformation ? » (p. 149-150)*
- 

➤ **Adéquation des données à la RDQ.**

Le jeu des données est-il adapté aux objectifs de la recherche ? :

Oui, l'auteur souligne que les étudiants rédigent leurs travaux en entrant dans un processus de « *réflexion sensible* »

Le jeu de données est-il adapté au contenu de la recherche ?

Non seulement, le mode d'écriture descriptif et sensible est utilisé mais le contenu produit fournit des renseignements sur les modalités de la pensée au contact du Sensible.

La quantité des données permet-elle de traiter la question de recherche ?

Partiellement, mais j'utilise deux autres jeux de données, complémentaires par les thèmes abordés.

Le type et le format des données sont-ils compatibles avec la RDQ en cours ?

Oui, tous les matériaux qui vont servir à constituer mon *corpus* sont des journaux appartenant à trois jeux de données différents. Ils vont être rendus homogènes par l'application d'une première grille catégorielle servant à organiser les données à partir de mes objectifs opérationnels et éventuellement de catégories émergentes.

**Les données ne sont-elles pas trop contextualisées, voire périmées?**

Question non applicable à la recherche

➤ **Qualités des données.**

Le jeu de données est-il complet pour répondre aux finalités de la recherche( i .e., pas ou peu de données manquantes) ?

Oui, dans la mesure où le contenu des journaux abordent de façon directe les manifestations corporelles vécues en lien avec l'expérience du Sensible et traitent du renouvellement de la

pensée à travers une transformation représentationnelle. Les données primaires, réutilisées en analyse secondaire, sont susceptibles d'apporter de nouveaux compréhensifs à propos des modalités de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible ainsi que sur sa dynamique processuelle.

**Les données ont-elles été enregistrées entièrement et de façon adaptée ?**

On accède aux énoncés bruts dans un CD-Rom inclus en annexe de la thèse et répondant aux exigences des travaux universitaires.

**Des données ont-elles été modifiées (e . g. pour préserver l'anonymat) ?**

L'identité des participants est préservée par l'attribution d'un code alphanumérique à chaque journal.

**Les données ont-elles été préparées d'une façon compatible avec une RDQ ?**

Oui, la nature des matériaux et leur mise en forme conviennent ; journaux de formation, contexte spécifié clairement + lignes numérotées en marge ce qui permet de prélever des passages constituant des unités de sens, étapes du processus apparaissant dans le journal ; titres en gras.

**Dispose-t-on d'une documentation sur les données (note méthodologique, manuel de codage...) suffisante pour les besoins de la RDQ ?**

Oui, une note méthodologique figure dans le corps de la thèse.

L'étude primaire a-t-elle été bien conçue et mise en œuvre ?

Dans la mesure où ces données sont extraites d'un Doctorat en Sciences de l'Education, université publique de Séville, Espagne, l'analyse et l'interprétation des données des journaux ont été validées/ à leur pertinence et leur cohérence scientifiques.

**Les données sont-elles compatibles entre elles ? Les données sont-elles homogènes ?**

Il s'agit 28 Journaux de formation rédigés sur une année universitaire à partir des mêmes consignes qui ont été recueillies auprès d'une population d'experts de la discipline, inscrits dans un cursus de post-graduation universitaire.



**Les données peuvent-elles être comparées (validation externe) avec d'autres jeux de données au besoin ?**

Les données concernent de façon très spécifique le champ de la psychopédagogie perceptive. Les données proviennent d'une recherche qualitative, interprétative et compréhensive qui n'a donc pas vocation à généralisation. Toutefois, la rigueur de la méthodologie et son innovation permettent à tout chercheur en sciences sociales de reproduire le mode de recueil de données, d'analyse et le mouvement herméneutique.

**Fiche jeu de données 2.**

**Titre :** *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle. Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*

Critères d'inclusion/ mon thème de recherche :

Fort. Le cadre d'expérience du toucher de relation fait apparaître en convoquant le rapport au Sensible, une *intelligence sensorielle*, qui en corolaire semble vectrice d'autres modalités et/ou qualités de la pensée que je cherche à étudier.

➤ **Signalétique des données.**

**Auteur :** H. Bourhis. (2012)

**Objectifs de la collecte primaire :** Produire des données pour « comprendre les processus perceptifs, cognitifs et relationnels sollicités dans le toucher manuel de relation sur le mode du Sensible ». (p. 155).

Description des données recueillies :

Le mode de recueil des données consiste à faire réaliser *une pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible* (p.156). Il s'agit donc d'un journal de bord de 10 à 30 pages, rédigé par des praticiens experts du toucher de relation.

**Déroulement de la collecte :** Plusieurs étapes bien décrites apparaissent :

- **Critères d'inclusion des participants :** « douze praticiens en somato-psychopédagogie sélectionnés parmi cent praticiens contactés par e-mail selon les critères d'inclusion suivants : être diplômé de cette discipline, avoir été formé par un ensemble de formateurs, avoir une

pratique de cabinet conséquente, être volontaire pour participer à ma recherche sur la base du projet présenté et enfin, renvoyer le document écrit final dans un délai d'un mois et demi. » (p. 154)

- **Profil des participants à la recherche** : « Six sont des kinésithérapeutes ou médecins et six des praticiens qui ont réalisé une conversion professionnelle. Parmi eux, huit sont des femmes et quatre sont des hommes, et l'âge moyen des participants à la recherche est de quarante cinq ans. » (p. 155-156)

- **Adoption de règles d'éthique** : « règle de ne pas sélectionner les candidats en fonction de leurs compétences connues ou reconnues, de leur habileté d'écriture, de leur aptitude à mener à bien une réflexion sur leur pratique ou de la relation d'affinité que j'avais avec eux. En effet, je souhaitais toucher une population la plus représentative possible de l'ensemble des praticiens afin de respecter la disparité de compétences et d'habiletés parmi les personnes formées au métier de somato-psychopédagogue » (p. 154)

- Consignes d'écriture :

Quatre consignes construites de manière ouverte sont proposées aux participants, « pour faciliter la compréhension de la tâche proposée, pour créer une structure de déploiement de leur expérience et enfin pour cibler l'écriture, sans induire le déploiement de l'écriture centré sur l'objet de ma recherche ». (p. 157)

Une contrainte est donnée aux participants : « rédiger un écrit de 10 à 30 pages, dans le format de police « Time new roman », avec un interligne de 1,5 ». (p. 157)

Sept recommandations ouvertes leur sont adressées:

« - Rester proche de l'expérience du Sensible en se tenant dans une perspective en première personne et dans une écriture descriptive.

-Respecter les consignes d'écriture précisant l'objet sur lequel chacun devait questionner son expérience.

- S'engager personnellement dans un travail d'objectivation qui reflète sa manière propre de questionner l'expérience à partir de ce qu'il est advenu.

- Centrer leur réflexion autour de leur processus perceptif, cognitif et relationnel sollicités dans le toucher manuel de relation sur le mode du Sensible.

- Identifier leurs ressources, leurs stratégies de résolution des difficultés rencontrées dans leur période d'apprentissage.

- Identifier leurs ressources, leurs stratégies de résolution des difficultés rencontrées, qu'ils déploient dans leur phase d'expert.

- Repérer les indices de mobilisation d'une intelligence spécifique en lien avec leur pratique du toucher manuel de relation sur le mode du Sensible ». (p. 157-158)

Des consignes précises ont été formulées pour qu'ils rédigent de manière descriptive et Sensible et opèrent un retour réflexif sur leur pratique du toucher manuel de relation :

**Consigne 1** : Avant la formation, quel était votre rapport au toucher ?

**Consigne 2** : Selon votre expérience quelles ressources avez-vous mobilisées lors de vos situations d'apprentissages du toucher de relation d'aide manuelle ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées et quelles stratégies avez-vous utilisées pour les dépasser et acquérir un référentiel stable ?

**Consigne 3** : Selon votre expérience, quelles ressources mobilisez-vous dans les différents touchers utilisés ainsi que les critères de justesse (ce qui vous permet de réguler votre geste) :

**Consigne 4** : En faisant appel à votre expérience, avez-vous le sentiment d'avoir développé une intelligence particulière ? Si oui, décrivez l'évolution de la mobilisation de cette intelligence.

➤ **Adéquation des données à la RDQ.**

**Le jeu des données est-il adapté aux objectifs de la recherche ? :**

Oui par le thème concernant l'existence d'une intelligence sensorielle proche de celui de ma recherche sur les modalités de la pensée.

**Le jeu de données est-il adapté au contenu de la recherche ?**

Les données ne sont pas saturées par la recherche menée et laissent apparaître des informations concernant notre thématique non prises en compte car ce n'était pas directement l'objet de la recherche.

**La quantité des données permet-elle de traiter la question de recherche ?**

Partiellement, mais notre travail d'analyse comportera 3 jeux de données différents et complémentaires sur des thèmes voisins.

**Le type et le format des données sont-ils compatibles avec la RDQ en cours ?**

Ces données sont homogènes par leur type (journaux d'analyse de pratique) avec les autres jeux utilisés

**Les données ne sont-elles pas trop contextualisées, voire périmées?**

Elles proviennent du même champ disciplinaire que celui où s'inscrit ma recherche. Les données ont moins de 5 ans, ce qui est peu en Sciences Sociales.

➤ **Qualités des données.**

**Le jeu de données est-il complet pour répondre aux finalités de la recherche( i.e., pas ou peu de données manquantes) ?**

Les données ont-elles été enregistrées entièrement et de façon adaptée ?

Un Cdrom figure en annexe de la thèse.

**Des données ont-elles été modifiées (e . g. pour préserver l'anonymat) ?**

L'anonymat des participants est garanti par l'attribution d'un prénom.

**Les données ont-elles été préparées d'une façon compatible avec une RDQ ?**

Les données sont homogènes : 12 journaux de compte-rendu de pratique réflexive sur le toucher manuel de relation, les consignes données servent de guides mais sont suffisamment ouvertes pour ne pas induire les réponses. La méthodologie et les précautions prises pour que les participants soient représentatifs de la population des praticiens experts entre hommes et femmes, fasciathérapeutes (médecin ou kiné) ou somato-psychopédagogues.

**Dispose-t-on d'une documentation sur les données (note méthodologique, manuel de codage...) suffisante pour les besoins de la RDQ ?**

La description de la construction des consignes et les objectifs du chercheur sont mentionnés explicitement et permettent une bonne prise en main du jeu des données.

### **L'étude primaire a-t-elle été bien conçue et mise en œuvre ?**

Cette thèse de doctorat a été soutenue à Paris 8 et la chercheuse a été validée et reconnue par ses pairs pour la qualité de sa recherche avec la mention très honorable.

### **Les données sont-elles compatibles entre elles ? Les données sont-elles homogènes ?**

Les données proviennent toutes de journaux de formation de praticiens experts qui ont répondu aux mêmes consignes et dans les mêmes conditions sur leur pratique du toucher (pas d'échanges avec le chercheur, ni entre praticiens)

### **Les données peuvent-elles être comparées (validation externe) avec d'autres jeux de données au besoin ?**

Elles ont été produites spécifiquement pour cette recherche en psychopédagogie de la perception. Dans la mesure où les consignes et leur méthode de construction et de collecte sont décrites avec précision, le même chercheur ou un autre chercheur qui voudrait prolonger l'étude sur un plus grand nombre de participants pourrait proposer le même type de pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible.

## **Fiche jeu de données 3.**

Titre : *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique.*

### **➤ Critères d'inclusion/ mon thème de recherche :**

La question du corps Sensible liée à la question de la création de sens est en rapport direct avec la question de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. La saisie du sens s'opère parfois au sein de l'immédiateté de l'expérience du Sensible au moment où la pensée se donne spontanément ou bien, le sens se construit *a posteriori*.

### **➤ Signalétique des données.**

**Auteur :** E. Berger. (2009)

**Objectifs de la collecte primaire :**

Ce passage sur la méthodologie montre clairement qu'il s'agit de produire des données en première personne radicale à travers un récit descriptif concernant une expérience introspective passée comme le précise cette chercheuse :

« La méthodologie utilisée pour cette recherche a donc consisté à me mettre en relation avec une expérience de création de sens puisée dans mon expérience passée, et à décrire cette expérience de manière suffisamment complète et détaillée pour satisfaire aux exigences de la recherche. » (p. 243)

**Description des données recueillies :**

Texte brut descriptif d'un moment de vécu en introspection sensorielle de 35 pages.

**Déroulement de la collecte :**

La procédure mise en place décrit les étapes utiles à la production des données, « depuis la séance d'introspection sensorielle choisie comme expérience de référence jusqu'à la méthode d'écriture descriptive dans ses aspects les plus concrets » (p. 243)

➤ **Adéquation des données à la RDQ.**

**Le jeu des données est-il adapté aux objectifs de la recherche ?**

Il contient des éléments d'information permettant d'éclairer la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible, notamment dans un certain nombre de processus répondant à l'objectif opérationnel visant à comprendre ce qui se joue à l'interface corps/pensée.

**Le jeu de données est-il adapté au contenu de la recherche ?**

Le thème est proche et découle de celui sur la pensée au contact du Sensible. L'utilisation de la pratique introspective sur le mode du Sensible constitue un cadre d'expérience favorable à la naissance et à la construction de la pensée à l'œuvre au cœur du Sensible.

**La quantité des données permet-elle de traiter la question de recherche ?**

Le jeu de données est constitué d'un seul journal de bord qui est très riche en données concernant mon thème de recherche. J'utiliserai d'autres jeux de données produites pour des thèmes très proches de mon étude sur la transformation des représentations et celle de l'existence d'une intelligence sensorielle.

**Le type et le format des données sont-ils compatibles avec la RDQ en cours ?**

Il s'agit de données rédigées sur un mode descriptif et sensible semblables sur le plan formel à celles des quarante autres journaux issus des deux autres thèses utilisées.

Le format du journal de bord unique est conséquent, il atteint 35 pages.

**Les données ne sont-elles pas trop contextualisées, voire périmées?**

Elles proviennent du même champ disciplinaire que celui où s'inscrit ma recherche. Les données ont moins de 5 ans, ce qui est peu en sciences sociales.

➤ **Qualités des données.**

**Le jeu de données est-il complet pour répondre aux finalités de la recherche( i .e., pas ou peu de données manquantes) ?**

Oui

Les données ont-elles été enregistrées entièrement et de façon adaptée ?

Les données figurent intégralement en annexe (p. 487-522)

**Des données ont-elles été modifiées (e . g. pour préserver l'anonymat) ?**

Non car il s'agit d'une recherche en première personne radicale dans laquelle la chercheuse se « prend » comme sujet de recherche, cette précaution apparaît donc sans objet.

**Les données ont-elles été préparées d'une façon compatible avec une RDQ ?**

La chercheuse a préparé le « verbatim brut » constitué de 35 pages en numérotant les paragraphes à chaque saut de lignes.

« Pour préparer l'analyse, les paragraphes ont été numérotés, dans le verbatim brut, en suivant une logique assez simple : chaque saut de ligne, inséré naturellement en cours de rédaction, a tout d'abord été respecté comme changement de paragraphe ; j'ai par ailleurs imposé après coup un ou des changement(s) de paragraphe quand, au sein d'un passage assez long, se trouvaient des idées nettement différentes. J'anticipais ainsi la nécessité qui ne manquerait pas de survenir durant l'analyse, de scinder ces passages pour les traiter de manière distincte ». (p. 265)

Ce travail lui a permis de construire ensuite un texte descriptif plus léger, en même temps qu'ordonné qui a servi de matériau à son travail d'analyse sur son vécu expérimentiel (cf annexe 2).

**Dispose-t-on d'une documentation sur les données (note méthodologique, manuel de codage...) suffisante pour les besoins de la RDQ ?**

Un chapitre conséquent (p. 243-266) explique la méthodologie et les conditions de production des données. La production a été fragmentée en plusieurs « sessions », l'écriture est réalisée sur un mode descriptif d'inspiration phénoménologique et Sensible avec l'appui méthodologique de l'auto-explicitation. (Vermersch)

**L'étude primaire a-t-elle été bien conçue et mise en œuvre ?**

Cette thèse de doctorat a été soutenue à Paris 8 et la chercheuse a été validée et reconnue par ses pairs pour la qualité de sa recherche avec la mention très honorable.

**Les données sont-elles compatibles entre elles ? Les données sont-elles homogènes ?**

Les données proviennent de la même source donc l'homogénéité est complète.

**Les données peuvent-elles être comparées (validation externe) avec d'autres jeux de données au besoin ?**

Elles ont été produites spécifiquement pour cette recherche en psychopédagogie perceptive et concerne un vécu expérimentiel singulier. La méthodologie qui s'appuie sur la pratique de l'introspection sensorielle et la description d'inspiration phénoménologique en première personne radicale pourrait être facilement transférable ou transposable à des recherches sur des questions de mises en sens et pourrait aboutir à la production de jeux de données semblables par d'autres chercheurs. C'est bien dans ce sens que la chercheuse (Berger, 2009) a conçu la mise en œuvre d'une méthodologie relevant du « pas à pas » : « *J'ai essayé, dans l'ensemble de ce chapitre, de maintenir une clarté didactique propre à aider les praticiens-chercheurs qui souhaiteraient utiliser cette voie d'approche descriptive en première personne dans leur recherche.* » (p. 244).



### **2.3. Production des données secondaires et corpus de recherche.**

D'un point de vue méthodologique, il est important de préciser que nous ne sommes pas appuyés sur l'interprétation menée par le chercheur au contact de ses données primaires. Il ne s'agit donc pas d'une méta-analyse qualitative (Beaucher & Jutras, 2007), mais bien, comme nous le verrons plus loin d'une analyse secondaire, fondée sur le recueil de données brutes. En l'occurrence ces données initiales sont constituées par le contenu de quarante et un journaux de formation/analyse de pratique/récit d'expérience, issus de trois thèses de doctorat. Pour deux d'entre elles, ces journaux sont rédigés sur un thème proposé à des étudiants ou des praticiens experts et pour une des thèses, le journal est écrit par le chercheur lui-même qui est objet et sujet de sa recherche.

Chacun de ces jeux de données est produit conformément aux questions et objectifs des recherches considérées avec une méthodologie explicite et cohérente, qui n'a pas nécessité de retour vers le chercheur pour des précisions supplémentaires. Les informations de contexte et des dispositifs de recueil de données, au regard des critères de validité utilisés dans la littérature, permettent d'accepter tous les contenus des journaux de ces trois recherches comme sources de données initiales.

Le matériau initial étant très volumineux, avec ses six cent quarante-quatre pages, il a fallu opérer un traitement préalable de réduction, qui a consisté à sélectionner les données secondaires, à les rendre homogènes pour constituer un *corpus* de données permettant de répondre à notre question de recherche. Pour cela, nous avons procédé à l'identification et au prélèvement, dans chaque journal, des énoncés bruts qui nous paraissaient significatifs et, donc pertinents pour répondre aux objectifs opérationnels et généraux déterminés au début de cette thèse.

Pour éviter les biais liés à nos préconceptions et nos attentes, et pour anticiper l'étape suivante de notre méthodologie de recherche, nous nous sommes appuyés sur les

objectifs opérationnels de notre recherche qui ont ensuite servi de catégories de classification *a priori*. L'ensemble ainsi constitué peut être consulté en annexe.

## **II. 3. Méthodologie d'analyse qualitative d'inspiration phénoménologique et herméneutique.**

---

L'observation compréhensive dans le champ de l'analyse secondaire peut se déployer en différentes approches. Notre enjeu est ici de mettre en relief des données qui ont une forte valeur qualitative puisque touchant aux différentes modalités de pensée qui se dégagent de l'expérience du Sensible. « *Le chercheur qui fait de la recherche qualitative veut donc parvenir à la compréhension, à l'interprétation et à la présentation de l'essentiel des phénomènes humains et sociaux qu'il étudie.* » (Poisson, 1991, p. 16)

Dans cette perspective, il nous incombait de créer une méthodologie de recherche qualitative appropriée et susceptible d'aboutir à une meilleure compréhension de la réalité telle qu'elle est vécue par les participants à la recherche. De ce point de vue, la subjectivité expérientielle des contenus de vécus rapportés dans les données collectées ne constitue pas un handicap, dès lors que la méthodologie de collecte s'appuie sur des consignes d'objectivation de l'expérience et que la méthodologie d'analyse des données collectées permet d'organiser le matériau recueilli en un large éventail de situations et de nuances tenant compte de la singularité de chaque participant.

C'est précisément le cas de l'approche catégorielle d'inspiration phénoménologique et herméneutique que nous avons choisie d'utiliser, à savoir, la *dynamique anticipation/émergence* mise au point et conceptualisée par Bois *et al.* (2013). Elle consiste en une première étape d'analyse catégorielle, suivie d'une analyse phénoménologique, toutes deux conduites cas par cas à partir des catégories *a priori* reposant sur mon expérience fondatrice et progressivement enrichies. Puis vient une analyse herméneutique transversale conduite sur chacune des catégories des deux analyses précédentes, permettant de s'affranchir des contenus de vécus pour dégager des hypothèses de modélisation et de conceptualisation à travers une dynamique théorisante (Paillé & Mucchielli, 2010) d'enrichissement des catégories préalables.

Cette démarche présente une certaine audace épistémologique et méthodologique, dans la mesure où une telle radicalité qualitative dans le champ des analyses secondaires en sciences sociales est encore assez rare dans l'univers des recherches qualitatives, et particulièrement en France. Mais elle s'est accompagnée d'un fort sentiment de créativité et de solidité, qui nous a conforté dans la pertinence de notre posture et quant à la qualité des données sélectionnées, ainsi que dans la justesse de la méthode d'analyse employée, qui a laissé toute son amplitude à l'inattendu pour émerger.

Nous nous reconnaissons donc fort bien dans le témoignage de Duchesne (2010) qui, plaidant en faveur des méthodes d'analyse qualitative secondaire, témoigne de la créativité scientifique qu'elle a pu y développer alors qu'elle y était réticente initialement :

Dans mon propre parcours de recherche, tous les résultats dont je suis satisfaite m'ont été inspirés à l'envers des données, indépendamment presque des hypothèses qui m'avaient conduite à les construire. Si l'histoire des sciences sociales peut reconstruire les logiques qui sont au motif des résultats majeurs de nos disciplines, les chercheurs eux-mêmes, il me semble, vivent ces découvertes comme d'heureux accidents, lesquels ne peuvent se produire que si la place est laissée à l'adaptation, l'improvisation et l'imagination. Le développement de l'analyse secondaire (et des procédures d'archivage qui lui sont nécessaires) me paraît une chance à saisir pour favoriser la réflexivité et stimuler ainsi l'imagination des chercheurs (p. 16)

### **3.1. Analyse catégorielle.**

Il convient de préciser que la grille catégorielle se justifie dans la mesure où « *chaque fois qu'une portion de témoignage semblera correspondre à l'une ou l'autre des catégories pré-construites, l'analyste devra appliquer la catégorie correspondante jusqu'à ce que se dégage un paysage d'ensemble.* » (Paillé & Mucchielli, 2010, p. 244). L'approche catégorielle *anticipation/émergence* relie et amplifie par un effet cumulatif chaque étape de la recherche avec l'étape précédente. De ce point de vue, elle constitue un cadre de méthode théorico-pratique facilitant pour le chercheur car le parcours de traitement des données empiriques est clairement balisé. Comme le soulignent Bois & al. (2013), « *la démarche anticipatrice est née de la préoccupation d'aider les étudiants en formation à la recherche à élaborer un mouvement de problématisation bien articulé.* » (p. 117) Les auteurs soulignent d'ailleurs la nécessité d'une « *logique anticipatrice qui vient répondre en partie à la problématique de "l'errance épistémologique"* » (Ibid., p. 117) Son intérêt est donc de dessiner un horizon

épistémologique et méthodologique qui assure au chercheur un cadre solide de référence car conçu selon une codification précise :

Les termes “ anticipation / émergence ” désignent ce qui est relatif à l’avenir et vise de façon permanente l’horizon dans une logique relationnelle, tandis que le terme « dynamique » représente le déploiement processuel cohérent de la recherche où chaque étape est en lien avec la précédente et introduit l’étape à venir dans un mouvement amplificateur. (Bois, 2011).

L’objectif qui préside à la conception de cette démarche classificatoire est la recherche de la cohérence entre toutes les étapes de la recherche, proche de la notion de « *points- charnières* » de Pourtois, Desmet & Lahaye (2001) qui envisagent ainsi une « *validité de reliance* » entre les différentes étapes d’une recherche.

Cette approche catégorielle crée une dynamique d’ouverture qui ne fige donc pas la recherche ni le chercheur dans un cadre étroit et permet un déploiement reposant sur la capacité d’anticipation entrelacée à la disponibilité du chercheur à l’inattendu. Il peut donc apparaître dans sa dimension créatrice à chacune des étapes de l’analyse.

En effet, si la catégorisation *a priori* forme une étape d’anticipation prudente, les axes catégoriels esquissés permettent de pénétrer le texte des données en les questionnant de manière précise et surtout non naïve. D’autre part, cette lecture guidée met en lumière, par contraste, les informations non catégorisées. Leur analyse plus spécifique au regard des catégories initiales, fait apparaître des aspects de l’objet de la recherche qui n’avaient pas été anticipés et favorise l’émergence de nouvelles catégories ou l’enrichissement des premières.

La trame rassurante constituée par les catégories *a priori* assortie d’une perspective d’enrichissement permet en effet au chercheur d’aborder les données avec un regard ouvert et attentif à l’inédit, favorable à d’heureuses trouvailles liées à la possibilité de nouveaux points de vue :

cette dynamique anticipatrice doit rester ouverte à l’émergence en devenant le socle d’où se détacheraient des propriétés émergentes fortes sur un fond théorique et expérientiel déterminé. Dans cette perspective, le chercheur confère à l’imagination un sens d’ouverture herméneutique. (Bois & al. p. 118)

L’analyse catégorielle s’est donc déroulée en deux temps : tout d’abord la classification catégorielle de notre *corpus* de données en utilisant une grille catégorielle *a priori*. Puis, au décours de la lecture réitérée des données primaires, la classification *a priori* s’est enrichie d’une catégorie émergente.

Cette démarche nous apparaît pertinente pour pénétrer le *corpus* de données de façon efficace et avertie. Cette première étape représente la prise en main du *corpus* des données tout en prenant soin d'accueillir les catégories émergentes. Cette collecte de données par l'entremise de la grille classificatoire n'avait évidemment pas l'ambition d'étudier de façon exhaustive la totalité du matériau et d'atteindre sa saturation, mais d'extraire dans un mouvement d'observation des données, les énoncés, les plus pertinents pour répondre à notre question de recherche.

Dans cette perspective, nous avons réalisé une analyse classificatoire *a priori* qui apparaissait pertinente pour pénétrer le *corpus* de données. En mobilisant à la fois des connaissances issues de notre expérience fondatrice et la littérature spécialisée du champ du Sensible, par exemple, Bourhis (2012), nous avons donc anticipé la visée de notre lecture des données et construit trois catégories *a priori*, capables d'accueillir, de classer les données qualitatives susceptibles de traiter les différents volets de notre question de recherche. Une quatrième catégorie que nous n'avions pas anticipée, a émergé en cours d'analyse.

Cette première grille catégorielle nous a ainsi permis de nous familiariser avec le texte initial et d'organiser les données. Il s'agissait ensuite de déployer une analyse phénoménologique cas par cas, puis une analyse transversale davantage herméneutique pour dépasser, voire transcender le texte initial reprenant ainsi une formule de Ricoeur (1986) selon laquelle « *interpréter, c'est expliciter la sorte d'être-au-monde déployé devant le texte* » (p. 128)

### **3.1.1. Catégories *a priori*.**

Au-delà de l'appropriation d'un champ théorique, nous avons réalisé un retour réflexif sur notre expérience Sensible, à partir duquel, nous avons pu expliciter ses contenus, en termes de dynamique de pensée *matérialisée, spontanée, immédiate, non réfléchie, créative et créatrice* de sens. C'est donc, enrichie des apports du mouvement théorique et du retour réflexif sur cette expérience Sensible, que nous abordons les énoncés initiaux afin de les *actualiser* à la lumière d'une nouvelle question de recherche.

Sur une base de connaissance théorique et d'expérience vécue, et par retour sur les objectifs opérationnels de ma recherche, j'ai dégagé une première liste de catégories, dites *a priori* car posées avant l'analyse classificatoire du *corpus*, et qui sont en lien avec la pensée à l'œuvre dans l'expérience du Sensible : *les conditions de validité de l'expérience du Sensible*, conditions nécessaires, préalables, mais non suffisantes à l'émergence de la pensée ; *les différentes caractéristiques de la pensée* ; le lien, c'est-à-dire *l'interface ou l'articulation entre vécu du corps et émergence de la pensée*.

➤ **Identifier les conditions de validité de l'expérience du Sensible.**

La première catégorie rapporte les conditions d'expérience du Sensible favorisant la mobilisation d'une forme de pensée particulière. Elle nous permet de vérifier l'effectivité de l'expérience du Sensible dont témoignent les participants, en nous appuyant sur la présence dans leur discours d'indices évoquant des phénomènes propres au Sensible ou aux effets qu'il génère. Ces conditions sont nécessaires mais pas suffisantes pour qu'apparaisse une forme de pensée particulière comme nous en avons nous-mêmes fait l'expérience.

➤ **Préciser les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Cette deuxième catégorie rassemble les éléments caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible. Elle porte le projet de préciser les contours de cette pensée qui se donne au contact du Sensible et qui seront mis en regard de ce que la littérature spécialisée en rapporte. Elle est suffisamment large et accueille un panel très riche d'informations variées.

➤ **Comprendre les processus à l'interface corps/pensée.**

La troisième catégorie renseigne sur ce qui se joue à l'interface entre corps et pensée, avec une visée processuelle devant permettre d'approcher au plus près et mieux comprendre les conditions et mécanismes d'émergence de nouvelles modalités de pensée

### 3.1.2. Catégorie émergente et grille finale de classification.

Au décours de notre lecture réitérée des données, du prélèvement des énoncés les plus significatifs par rapport à la question de recherche et de leur classification dans cette grille d'analyse, nous avons constaté que le matériau dont nous menions l'analyse secondaire présentait de manière récurrente une richesse d'information concernant *l'opérationnalisation de la pensée rencontrée* par les participants aux différentes recherches lors d'expériences du Sensible.

Nous avons choisi d'en faire une catégorie supplémentaire que nous avons ajoutée à notre grille d'analyse catégorielle en tant que catégorie émergente.

Cette catégorie englobe aussi bien les transferts observés de l'expérience à la vie quotidienne ou à la vie professionnelle que les transformations plus profondes des modalités de la pensée enrichie dans ses contours, plus humaine et Sensible. Ces éléments étaient suffisamment nombreux et stimulants par rapport à notre recherche pour justifier la création d'une catégorie que je n'avais pas envisagée au départ.

Au final, la grille catégorielle, ainsi enrichie au cours des étapes de l'analyse classificatoire catégorielle est constituée des trois catégories *a priori* (catégories de départ correspondant aux objectifs opérationnels de la recherche) et d'une catégorie émergente. Elle est présentée au **Tableau 2**.

**Tableau 2 : Grille d'analyse catégorielle finale utilisée, intégrant les trois catégories a priori et une catégorie dite « émergente »**

Identifier	Préciser	Comprendre	Evaluer
les conditions de validité de l'expérience du Sensible	les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible	Les processus à l'interface corps/pensée	Les modes d'opérationnalisation de la pensée en lien avec le Sensible.

C'est donc sur cette base de classification que nous avons construit notre analyse catégorielle. Elle nous a permis d'effectuer un tri des données brutes en orientant ce tri dès l'amont autour des enjeux de notre recherche, à travers nos objectifs opérationnels. Cette démarche procède d'une dynamique d'action (s'accorder aux objectifs de la recherche) et de neutralité (laisser émerger des catégories non identifiées par le projet initial de la recherche) conforme avec la posture de neutralité active qui traverse notre recherche. Elle est très dynamique par rapport à la classification thématique couramment employée en analyse de contenus qui ne permet pas de facilement prendre en compte les processus et les relations. Nous y avons découvert une puissance créatrice très nourrissante doublée d'une solidité méthodologique rassurante.

Toutefois, durant tout le temps de l'analyse, nous sommes restée disponible, ouverte, dans une attitude d'accueil, aux émergences susceptibles de ressortir par contraste, de façon à favoriser, voire convoquer la nouveauté et l'imprévisible. C'est ainsi qu'une catégorie que nous n'avions pas pu anticiper, car je ne l'avais pas repérée dans ma propre expérience et, elle n'apparaissait pas non plus nommée en tant que telle dans les travaux des chercheurs primaires, est apparue au décours de mes lectures réitérées du *corpus*. Elle concerne des aspects se rapportant à *l'opérationnalisation de la pensée au contact du Sensible*.

## **3.2. Analyses phénoménologique cas par cas et herméneutique transversale.**

L'étape qui suit est déployée en deux mouvements successifs. Le premier est une analyse cas par cas d'inspiration phénoménologique. Le second vise une perspective d'universalisation et croise les sources de données entre elles pour dégager des hypothèses de modélisation.

### **3.2.1. Analyse phénoménologique cas par cas.**

Cette étape est une nouvelle forme de réduction des données, puisqu'il s'agit de traduire sous forme de *mise en intrigue phénoménologique* (Bois, 2011), le sens des différents énoncés bruts dans une visée intégrative passant du singulier à l'universel, en



exprimant de façon saturée, la totalité de ce qui est contenu dans les énoncés, sans travestir ni enrichir leur sens et leurs nuances. C'est une étape déterminante de la démarche de recherche anticipation/émergence de Bois & al. (2013), qui demande beaucoup de vigilance.

De façon pragmatique, nous avons d'abord procédé par catégorie, en repérant, au sein de tous les énoncés collectés et classés, ceux qui apportaient de nouveaux compréhensifs en correspondance avec la question de recherche. Cela nous a permis de regrouper les énoncés et les ordonner les uns par rapport aux autres au sein de chaque catégorie indépendamment de leur chronologie d'apparition dans les documents sources, et cela a donc favorisé l'émergence d'une mise en intrigue adaptée à l'objectif sous-jacent de la catégorie.

Ensuite il a fallu expliciter en une phrase ce que chacun de ces groupes d'énoncés exprimaient, en saturant le sens, c'est-à-dire l'exprimer sans l'outrepasser. La formulation de ces phrases est une étape clé de la démarche d'analyse de Bois & al. (2013). Elle fait appel à une mise en suspension des savoirs du chercheur et à la nécessité pour lui de s'immerger dans le sens existentiel signifié par le participant auteur de cet énoncé, en même temps sans perdre de vue le fil directeur de l'objectif de sa recherche. Cette double dynamique procède de la posture de distance de proximité et de neutralité active évoquée plus haut. Elle est facilitée par l'instauration d'une réciprocité entre le chercheur et ses données, et, même entre le chercheur et les participants auteurs de ces énoncés, même s'il ne les a jamais rencontrés. Cette dynamique créatrice a été finement documentée par Bourhis (2012) et Lieutaud (2014).

L'ensemble de ces phrases suivies de l'énoncé brut référencé, organisées par catégorie constitue le corps de la « *mise en intrigue phénoménologique* » de Bois & al. (2013). Cette démarche d'analyse évite considérablement un « *effet de clôture* » (Paillé, 2010) et ouvre donc la voie à la créativité en favorisant la sérendipité.

La structure de l'analyse phénoménologique s'organise, pour chaque participant, de la manière suivante :

- Une fiche signalétique mentionnant : l'appartenance des journaux provenant de chaque thèse (Bois, Bourhis et Berger) et le code alphanumérique ou le prénom attribué à chaque participant à la

recherche et son niveau d'expertise, sauf dans le cas de la dernière recherche menée en première personne radicale.

- L'intrigue phénoménologique selon les quatre catégories de l'analyse catégorielle, elle-même structurée en commençant par les énoncés phénoménologiques, suivis des énoncés bruts référencés.

Cette analyse phénoménologique cas par cas figure en annexe sur CD-rom ainsi que l'analyse classificatoire qui nous a permis de prendre vraiment en main les données. Il en est de même des données brutes recueillies par les chercheurs qui ont mené les trois recherches initiales.

### **3.2.2. Analyse herméneutique transversale**

Durant la démarche herméneutique transversale à partir de quarante et un journaux de formation ou de recherche, nous avons visé une interprétation de plus haut degré car elle va au-delà du texte pour aller dégager des niveaux de connaissance qui ne se donnent pas en première instance. Nous sommes restée cependant fidèle à la catégorisation utilisée dans l'analyse phénoménologique cas par cas.

**TROISIEME PARTIE :**  
**ANALYSE ET INTERPRETATION DES**  
**DONNEES**

## Chapitre I. Analyse herméneutique transversale.

---

Durant le temps de l'analyse phénoménologique, nous nous sommes contentée d'une analyse au plus proche du texte, en adéquation avec la posture de phénoménologue qui considère : « *que le chercheur doit s'effacer le plus possible et focaliser ses interventions sur le vécu tel qu'il est réellement perçu par les sujets.* » (Poisson, 1991, p. 24)

Ce moment de l'analyse herméneutique transversale des données constitue le cœur de notre recherche et *me*<sup>59</sup> permet d'apparaître comme chercheuse impliquée, tant par des choix d'informations que par l'interprétation des données, actes par lesquels j'assume entièrement ma subjectivité. Elle repose sur une réciprocité Sensible qui, par voie de résonance, a contribué à instaurer un dialogue avec les analyses phénoménologiques cas par cas. Cette véritable *réciprocité actuante* a abouti au dégagement de thèmes interprétatifs de niveau inférentiel et conceptuel nettement plus élevés à l'intérieur des catégories initiales durant l'analyse herméneutique transversale. Grâce à l'évolutivité de la réciprocité actuante, qui s'est peu à peu amplifiée au fur et à mesure des différentes étapes de l'analyse, Nous avons ainsi pu pénétrer les données avec une plus grande acuité et les interpréter à un niveau plus poussé en nous laissant guider par la dimension créatrice de la pensée au contact du Sensible, sur un mode entre « résonance et raisonnement »<sup>60</sup>.

Les quatre catégories, *a priori* et émergente, initiales ont été en effet considérablement enrichies en cours d'analyse au point de se teinter de dimensions « conceptualisantes » et théorisantes. A ce propos, il importe de préciser ce que l'on nomme « catégorie », car, en fait, cette notion conceptuelle est à géométrie variable. Au sens strict, « *la notion de catégorie renvoie, en effet, essentiellement à la désignation d'une classe d'objets et renvoie à une fonction de classement* ». (Paillé & Mucchielli, 2010, p. 241) Les auteurs soulignent que dans l'analyse de contenu, « *l'usage de la*

---

<sup>59</sup> Ce temps de l'analyse est le plus impliquant pour la chercheuse et justifie donc le recours à nouveau à la première personne du singulier pour les moments considérés comme les plus intenses.

<sup>60</sup> Aumônier, 2014, à paraître dans *Réciprocités*.

‘‘catégorie’’ y est instrumentale : elle tient lieu d’étiquette provisoire et contribue très peu au travail d’analyse interprétative ou théorisante du matériau. » (Ibid.) Pour Paillé & Mucchielli, la catégorie devrait, dans un contexte pur d’analyse de contenu, plutôt porter la dénomination de « rubrique » sorte de boîte de rangement, qui, en réalité, n’amorce pas de conceptualisation ni de théorisation mais sert juste à organiser les données. C’est à l’évidence ainsi que nous avons utilisé au départ des catégories *a priori* pour classer les énoncés pertinents par rapport à la question de recherche, prélevés dans les journaux. A cette étape, je cherchais simplement à répondre à une question du type : « quels sont les énoncés les plus pertinents qui entrent en adéquation avec ma question de recherche? » A l’étape suivante, lors de la *mise en intrigue phénoménologique* (Bois & al., 2013), j’ai commencé à théoriser en créant des énoncés phénoménologiques qui, tout en restant au plus près des données les faisait glisser de la *singularité du cas* à une certaine *universalité* dans la mesure où la question que je me posais alors était devenue : « quels éléments de compréhension nouveaux les énoncés retenus apportent-ils à ma question de recherche? » Au stade de l’analyse herméneutique transversale, j’ai cherché à répondre directement aux objectifs opérationnels associés à ma question de recherche. Les catégories initiales, déjà enrichies à l’étape précédente de la mise en « intrigue phénoménologique » du cas de chaque participants, ont davantage ‘‘glissé’’ vers la conceptualisation en rapport avec des références théoriques propres au champ de la psychopédagogie de la perception. La question que je me posais alors était : « A quelles notions ou concepts de la psychopédagogie de la perception les thèmes dégagés sur les modalités de la pensée au cœur de l’expérience du Sensible se réfèrent-ils? » En conservant ce questionnement présent à l’esprit, je dégageais des thématiques d’interprétation importantes à partir des témoignages permettant de regrouper et de généraliser des aspects récurrents ou à l’inverse de mettre en relief des aspects singuliers à l’intérieur des quatre catégories utilisées précédemment.

Cela permet d’établir une progression conceptualisante des catégories. En effet, « *Le travail d’interprétation et de théorisation (...) se situe à une distance plus importante du témoignage analysé.* » (Paillé & al., Ibid.). Selon ces deux auteurs, dès que l’on s’éloigne de la description la plus proche du témoignage, tout devient interprétation ou théorisation. Ils envisagent deux mouvements différents d’interprétation/théorisation. Le premier concerne ce qu’ils nomment *déduction interprétative* :

La déduction interprétative est un essai de sens du matériau à l'étude faisant appel sur le plan de la catégorie d'analyse proposée, à des éléments référentiels déjà constitués. Ces éléments sont souvent tirés de leviers théoriques bien articulés et relativement englobants qui, en vertu de ces qualités permettent de replacer le témoignage ou l'observation à l'intérieur d'un contexte interprétatif, explicatif, théorisant.[...] Il arrive également que les catégories d'analyse, sans être issues de référents théoriques formels, proviennent de recherches antérieures ou même de l'expérience professionnelle ou personnelle du chercheur. Ces catégories *a priori* peuvent même avoir fait l'objet d'un listing au sein d'un inventaire préalable à l'enquête. (*Ibid.*, p. 247)

C'est en partie la manière dont j'ai procédé dans ma recherche inscrite dans le cadre général constitué par le modèle de la dynamique *anticipation/émergence* (Bois, 2011 ; Bois, Bourhis & Bothuyne, 2013) qui suppose la création de catégories *a priori* et l'imagination de l'horizon épistémologique, à travers le *design* de toutes les étapes de la recherche dans un mouvement d'anticipation situé en amont de la prise de connaissance des données. Les catégories que j'ai été conduite à anticiper reposent clairement sur des connaissances théoriques en psychopédagogie de la perception et sur les contenus de vécu de mon expérience fondatrice décrite dans les pertinences au début de cette thèse. D'autre part, Paillé & Mucchielli évoquent le travail d'analyse catégorielle comme impliquant également des procédés d'*induction théorisante*. Selon ces deux auteurs,

L'induction théorisante, comme processus de genèse de catégories, est le produit à la fois d'une observation proximale et attentive de la trame des événements et des expériences et d'un essai de conceptualisation du phénomène correspondant, du processus en jeu, de la logique à l'œuvre, à partir non pas de leviers théoriques déjà constitués mais d'une construction discursive originale. Ainsi, le chercheur n'emprunte pas directement à un système ou à des référents pré-existants pour nommer les phénomènes examinés, il cherche plutôt à les épeler de lui-même, à les amener à un niveau d'intelligibilité à l'intérieur de leur propre logique, en faisant appel aux ressources de la langue pour créer la catégorie appropriée. [...] Il arrive bien sûr que l'analyste, pour son induction, fasse en partie appel à des concepts analogiques ou à un univers conceptuel précis pour générer sa catégorie, mais le travail va demeurer essentiellement inductif dans la mesure où il y a une certaine construction de la catégorie et non une reproduction *stricto sensu*, d'une catégorie pré-existante.» (*Ibid.*, p.248)

Je reconnais bien dans ce passage la démarche qui, par un regroupement d'informations, m'a permis de concevoir une catégorie émergente. Je n'avais pas repéré nettement dans mon expérience fondatrice les éléments qui présidaient à une opérationnalisation de nouvelles modalités de pensée, en tout cas sur le moment et même dans le travail de mise en récit et de brève analyse de mon vécu expérientiel. C'est pourtant ce que j'avais vécu durant l'expérience, mais j'étais restée focalisée sur les phénomènes de ces nouvelles modalités dans l'expérience par un effet de sidération.

C'est indubitablement à la lecture des journaux contenant ou pas les expériences de quarante et une autres personnes relatives à de telles modalités de pensée, que j'ai vraiment pris conscience soit de l'opérationnalité directe de la pensée au contact du Sensible, soit de processus qui continuaient à se déployer avant de se transférer dans les différentes sphères du quotidien. J'ai ainsi identifié ou distingué à travers les témoignages des items concernant les processus d'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.

En cours d'analyse, j'ai rencontré quelques difficultés pour étudier et interpréter les différentes modalités de la pensée qui, à mon sens constituent une entité synthétique et dynamique. J'ai constaté certaines redondances dues à l'approche catégorielle qui, par nature classe les faits, les éléments descriptifs et induit donc des effets de disjonction. Pour rétablir l'équilibre d'unité, j'ai cherché à introduire le plus possible la *dimension relationnelle entre ces différentes catégories*.

C'est ce qui participe d'ailleurs à l'aspect conceptualisant car évolutif, dynamique des catégories de départ. Constatant qu'il y avait des points de chevauchement entre une sous catégorie nommée de manière imprécise *l'entre-corps-et-pensée* incluse dans la catégorie *les caractéristiques de la pensée qui se donne* et la catégorie *phénomènes et processus à l'interface corps /pensée*, je décidai de renommer la première *un lieu d'unité entre corps et pensée*. En précisant ce titre de la sorte, je renforçais la progression conceptualisante et théorisante des deux catégories évoquées, dans la mesure où le contenu de *un lieu d'unité entre corps et pensée* se référait davantage à des éléments descriptifs visibles, ce qui, en quelque sorte, « sautait aux yeux des participants en cours d'expérience », tandis que les phénomènes et processus, souvent plus sous-jacents, se dévoilaient, par mon travail d'analyse de *mise en relation* d'éléments présents, qui n'apparaissaient pas directement reliés entre eux dans le discours des participants.

Par cet exemple, pour donner quelques indices au lecteur sur le procès méthodologique suivi pour construire l'analyse herméneutique transversale, j'ai procédé par essais/erreurs avec des phases de nécessaire réajustement du classement des contenus analysés dans chacune des quatre grandes catégories et par des lectures répétées des analyses phénoménologiques cas par cas. Cela m'a permis d'observer des dénominateurs communs ou des invariants mais, aussi des nuances ou des éléments de

différenciation dans le discours des participants. Ma propre expertise de ce type d'expérience, décrite et analysée brièvement, dans la pertinence personnelle de la recherche, autorisait et, même, favorisait ce regard croisé avec le contenu des journaux des participants sur les modalités de la pensée qui se donne au contact du Sensible.

L'analyse herméneutique transversale comporte donc quatre moments différents correspondant aux catégories initiales considérablement enrichies par référence aux concepts de la psychopédagogie du Sensible et par un début de mise en relation entre certains éléments constitutifs de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible. Nous verrons d'abord quelles sont *les conditions de validité de l'expérience du Sensible*, conditions nécessaires mais pas suffisantes à l'émergence de ce types de pensée. Puis, nous analyserons *les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible*. Nous dégagerons ensuite *les phénomènes et processus en interaction à l'interface corps/pensée*. Enfin, nous mettrons en évidence l'opérationnalisation de la pensée qui se décline en cinq modes différents, parfois plusieurs apparaissent conjointement dans les témoignages de quelques participants.

Dans cette étape de l'analyse herméneutique transversale, la discussion que nous avons engagé sur la base de quarante et un témoignages a donné des informations si amples et si conceptualisées qu'elle fait déjà figure de véritables résultats de recherche. Nous relèverons les points les plus saillants pour servir de pôles à la discussion croisant les résultats de recherche avec notre propre expérience et par rapport aux éléments importants sur les modalités de la pensée dégagés dans le champ théorique.



## **I. 1. Conditions de validité de l'expérience vécue du Sensible**

---

A la lumière d'une exploration approfondie de l'analyse et de l'intrigue phénoménologiques, différents indices se sont faits jour. J'ai dû opérer un travail de réflexivité pour aboutir à une première formulation des témoignages qui tendent à valider l'expérience du Sensible et à en dégager les grandes lignes qui font apparaître un certain nombre de conditions. Les quarante et un participants à la recherche ont établi un rapport singulier à l'expérience du Sensible. Certains mettent l'accent sur le caractère inédit de l'expérience, d'autres l'abordent sous l'angle des états psychiques et corporels vécus, le plus souvent, elle est rapportée comme étant bouleversante, voire confrontante.

Au-delà du rapport singulier nous relevons un certain nombre d'invariants qui apparaissent très souvent dans les différents témoignages, renforçant ainsi les critères de validité de l'expérience du Sensible. Parmi ces invariants, nous trouvons le vécu d'une animation interne *matérialisée* quasiment chez tous les participants et des états de présence, de paix de sérénité et d'authenticité.

Enfin, un grand nombre de participants mentionnent le caractère bouleversant de l'expérience, en termes d'intensité du vécu, le plus souvent inédit et en termes de confrontation cognitive remettant en question les valeurs et représentations existantes.

La validation de l'expérience du Sensible est retenue lorsque la personne qui témoigne de son expérience rapporte au moins un contenu de vécu appartenant au modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007) avec des marqueurs très signifiants (présence d'une mouvance interne matérialisée) signifiants (états de présence, de paix, de sérénité, de chaleur ou sentiment d'existence ou d'exister) et relativement signifiants (confrontation cognitive, connaissance par contraste).

Dans certains témoignages apparaît déjà aussi une mise en relation entre l'expérience du Sensible et une forme de pensée inhabituelle selon les participants.

### **Le caractère inédit et bouleversant de l'expérience.**

Sur quarante et un participants, quinze mentionnent en termes explicites avoir vécu une expérience inédite lorsqu'ils rencontrent le Sensible. Les critères de l'inédit de l'expérience apparaissent lorsque les termes *inédit*, *nouveauté*, *première fois*, *découverte*, *différent* sont prononcés dans le discours des participants de façon suffisamment explicite pour constituer un indice fort de l'expérience Sensible. Prenons quelques exemples pour illustrer cela : « *c'est complètement nouveau pour moi* » (B1 : l. 193) ou « *ce fut une seconde naissance* » (D1 : l. 12). D'autres participants donnent des indices qui renforcent la dimension inédite de l'expérience en précisant son inaccessibilité précédemment : « *j'ai eu le sentiment d'entrer dans un nouveau monde qui m'était jusqu'alors inaccessible.* » (Thomas : l. 183.)

En explorant plus profondément les témoignages, nous nous rendons compte qu'il s'agit d'un vécu intense qui met en scène le ressenti. Les personnes disent « *j'ai senti* », « *j'ai ressenti* » depuis l'intériorité incarnée qui touche le moi profond : « *différent de tout ce que j'avais pu sentir de moi* » (J1 : l. 93) ou bien « *je me rencontre de manière originale* » (M1 : l. 66), d'où se délivre « *un goût savoureux inédit* » (Thomas : l. 181-182). Pour Bastien, cette expérience inédite est révélatrice d'un univers de sensations inexplorées jusqu'alors : « *je n'avais jamais senti ça, cette expérience m'a révélé un univers de sensations* » (Bastien, l. 153-154) Cependant tous les participants n'ont pas eu accès consciemment à l'expérience du Sensible, même si certains indices sur lesquels nous reviendrons montrent qu'ils sont entrés en contact avec le Sensible ; ainsi un des participants témoigne de sa déception en ces termes : « *Je n'ai pas eu, comme certains de mes amis, la "rencontre" fabuleuse avec le mouvement lors d'une séance "choc* » (K1 : l. 79-80)

Pour certains participants, l'expérience du Sensible se révèle aussi **bouleversante**. D'ailleurs, l'un d'entre-eux en témoigne exactement en ces termes : « *L'expérience est bouleversante* » (C1 : l. 84). Céline, semble profondément marquée par son vécu dans l'expérience et évoque ce caractère bouleversant ainsi : « *cette expérience sera gravée à jamais dans mes cellules* » (l. 58) Un autre participant témoigne également d'une certaine radicalité de l'expérience : « *j'ai ressenti qu'une révolution était en train de se produire dans mon corps!* » (E1 : l. 14-15) D'autres participants encore nomment le fait

d'être touché par l'expérience du Sensible ; ainsi, Eve : « *Je me sens très concernée* » ([16]: l. 1) ou II : « *J'étais touché au plus profond.* » (l. 115)

Chez d'autres participants, la rencontre avec le Sensible se traduit à un niveau différent ; elle leur permet de la valider et de se valoriser au sein de l'expérience vécue. Ainsi, A1 précise clairement : « *pour moi, à ce moment-là, je rentre dans ma propre validation de l'existence de ce monde du Sensible.* » (A1 : l. 545-547) Amandine, elle, affirme avec force : « *je devenais sujet de mon vécu ,ce qui m'a permis de reconnaître, valider et entrer en dialogue avec mon expérience* » (A : l. 105-106)

### **Les états vécus dans l'expérience.**

Nous retrouvons chez vingt cinq participants des éléments indiquant clairement les états vécus dans l'expérience, à travers des tonalités corporelles agréables, une certaine sérénité ou bien encore une qualité de présence.

Dix participants mentionnent une perception de chaleur souvent associée à un état de bien-être. Ainsi, Amandine évoque une « *chaleur douce* » (l. 105), Julie précise que la chaleur est localisée dans son thorax : « *je perçois des effets, des manifestations de chaleur dans mon thorax* » ( l. 240) La perception de la chaleur s'accompagne pour un autre participant d'un état de confiance : « *Ma matière se réveillait, elle m'apportait une sensation chaude, rassurante et je n'avais pas besoin de me battre pour y arriver* » (P1 : l. 98-100) Pour un autre encore, la sensation de chaleur est liée à une relation étroite avec la présence d'une mouvance interne : « *La chaleur de cette présence si intime si rassurante me donnait corps et matière...* » (L1 : l. 168)

Un grand nombre de participants rapporte également, à des degrés différents, le ressenti d'états de bien-être à la fois sur le plan physique et le plan psychique dans l'expérience du Sensible. Ainsi, une participante nous dit :« *La première chose que j'ai ressenti c'est que l'expérience était agréable.* » (H1 : l. 99) D'autres participants apportent des précisions. A1, par exemple, témoigne d'un « *sentiment de présence à moi bien réel.* » (A1 : l. 545) » qui se prolonge ensuite, sur fond d'un rapport perceptif ancré dans le corps, par : « *j'ai l'impression d'exister avec un corps, des sensations.* » (A1 : l. 587) Une autre participante mentionne son rapport plus intense à son corps en ces termes: « *J'ai l'impression que mon corps se déploie, qu'il devient plus vivant ...* » (B1 : l. 190)

Certains témoignages comme celui de G1 révèlent plus particulièrement des états d'âme en lien avec l'expérience du Sensible : « *Les états d'âme correspondent plus à des émotions engrammées et se révèlent à nous sous la forme de différentes tonalités lors d'introspections par exemple.* » (G1 : l. 494-495) Ainsi, certains participants disent rencontrer ce qu'ils nomment un « état d'amour » dans leur corps au contact du Sensible : *J'ai reconnu cette douceur si intense qu'elle en est presque douloureuse chez moi ; une douceur aigue si je peux mettre ensemble ces deux mots là : c'est de l'amour.* » (H1 : l. 196-197) Cet état est également ressenti par d'autres participants comme O1 qui dit : « *Lors des premiers traitements manuels, j'ai ressenti de l'amour en moi, un grand bonheur.* » (O1 : l. 115) Une autre personne nous confie qu'elle vit dans son intériorité un état de paix et de sérénité supportés par la lenteur mouvante dans l'expérience du Sensible : « *Une ambiance interne de couleur violette, tranquille, paisible et en même temps complètement instable mais une instabilité lente.* » (J1 : l. 97-98). D'autres témoignages vont dans le même sens ; ainsi, non seulement, O1 vit un état d'amour mais rencontre aussi d'autres tonalités internes : « *Cette présence à moi-même issue d'une Présence en mouvement à l'intérieur de moi me remplit d'amour, de douceur, de paix et de confiance.* » (O1 : l. 153-154) Son témoignage montre que la perception de ces tonalités agréables dépend de sa qualité de présence au mouvement interne. Héloïse observe également un lien direct entre son rapport au mouvement interne et un état psychique particulier de paix et de sérénité : « *Je le reconnais à un état psychique particulier dans lequel j'ai un sentiment de paix, d'espace et de temps car je suis accordée à la vitesse lente du mouvement interne que je capte comme une substance consistante et mouvante, colorée d'un bleu profond et reposant.* » (Héloïse : l. 612-614)

Douze participants, à l'instar par exemple de Q1, observent que ces états psychiques positifs trouvent un terrain d'expression favorable dans la pratique de l'introspection sensorielle : « *Je ressens lors de chaque introspection un état de calme, de paix, de sérénité et d'amour ou de joie qui unifient mon être. Je fais l'expérience du sensible en moi* » (Q1 : l.399-400) Une participante nous éclaire quelque peu sur ce qui produit ces bénéfiques : « *La première découverte fut l'appui, le repos que m'apporta le silence, puis de cette qualité est née un rapport intense.* » (F1 : l. 110-114) F1 attribue à la qualité du silence rencontré en introspection sensorielle un état de calme qui lui permet d'établir une relation intense à elle-même. Plusieurs témoignages mentionnent la question du

**rapport à soi-même** en relation avec les états vécus dans l'expérience. Certains participants semblent y voir une condition de perception de ces états comme nous l'avons noté dans le discours de O1, tandis que pour d'autres personnes, il semble s'agir plutôt d'une conséquence comme chez F1.

### **La présence d'une animation interne.**

Comme nous l'avons précédemment repéré chez L1, une animation interne se manifeste en général dans l'intériorité corporelle ; c'est d'ailleurs le cœur de l'expérience du Sensible dont témoigne la majorité des participants à la recherche (trente six sur quarante et un) à l'exemple de ce participant : « *je rentre dans le ressenti de mon corps animé.* » (A1 : l. 308). Certains nomment clairement cette rencontre sous l'expression **mouvement interne** comme A2 (l. 76) ou Eve ([136]), d'autres parlent d'animation ou de mouvance, ou encore de déplacement ou de flux dans leur corps. Ainsi, ce participant témoigne d' « *un flux qui se matérialisait dans mon propre corps...* » (C1 : l. 84). Une autre participante, Héloïse associe cette sensation de flux à celle d'une temporalité qui se déploie dans le corps « *la profondeur de mon corps et le flux de l'immédiateté.* » (l. 713-714) Le discours de Gabrielle est particulièrement révélateur car il établit une sorte de synthèse de ce qui ressort des différents témoignages sur le mouvement ou l'animation interne. « *. Le mouvement interne laissait des traces à chaque vécu, et il m'apparaissait comme une construction stable malgré sa mouvance autonome : lenteur épaisse, incarnée avec déplacements de volumes à travers ma matière corporelle, sans que rien ne bouge objectivement.* » (Gabrielle : l. 531-534) Cette animation ou ce mouvement interne apparaît donc très en lien avec une consistance, c'est un mouvement « *matié* », épais, qui se manifeste dans le corps de certains participants. Ainsi, il est perçu par l'un d'entre eux comme une nappe : « *j'ai ressenti le mouvement sous forme d'une nappe qui se déplace* » (B2 : l. 140) Ce même participant précise que cette perception se prolonge au dehors de son corps : « *Le mouvement interne porte en lui cette dimension d'au-delà du corps, cette sensation d'une nappe de mouvement qui commence derrière moi par exemple et qui se prolonge devant moi.* » (B2 : l. 114-115) La perception est aussi très incarnée et, à l'origine d'un sentiment organique unifiant, comme en témoigne cette autre participante : « *Là, j'ai perçu 2 volumes, celui du cœur et celui des viscères qui glissaient l'un par rapport à l'autre et cela produisait une saveur toute particulière ; de même entre le cœur et le*

*cerveau où j'ai perçu une coloration semblable, quelque chose qui unit et renforce »*  
(Y1 : l. 357-361)

D'autres participants attribuent à leur rencontre avec le mouvement interne un changement de rapport à eux-mêmes et à la vie : Cette rencontre avec le mouvement interne est la toute première expérience qui a changé mon rapport à moi et mon point de vue sur la vie que je voyais chez les autres mais pas en moi. » (D1 : l. 10-12) ou encore : « il y a un lien certain entre ma perception du mouvement et mon « état d'esprit » » (S1 : l. 158) Une autre participante, Céline, nous livre un indice à ce sujet : « l'état était puissant, concernant et apaisant.[...]mais en plus j'éprouvais du bonheur alors qu'aucun événement extérieur ne l'avait déclenché. » (Céline : l. 62-64) Elle précise ensuite : « (...) il s'agit pour moi d'une véritable rencontre avec le bonheur 'd'être tout simplement vivant'... » (Céline : l. 68) Il est donc clair que le rapport au mouvement entraîne chez Céline des effets psychiques très bénéfiques. Céline n'est pas un cas isolé. Bon nombre de participants rapportent également que le rapport au mouvement interne génère un état positif en eux: « C'est tout d'abord une présence, mouvement interne doux et juste, avec laquelle il est bon d'être en relation... » (C1 : l. 104- 105) ou encore : « Je suis heureuse, une sensation d'être entrée dans ma propre maison, de rentrer chez moi » (T1 : l. 89) Nous commençons à entrevoir ici un autre aspect lié au contact avec le mouvement interne, qui concerne une **qualité de présence à soi-même**. Une autre personne associe dans son témoignage l'entrée dans un univers perceptif inhabituel et un gain en qualité de présence à elle-même : « Mes perceptions ne se limitaient plus aux structures purement corporelles, aux mouvements usuels et visibles, mais c'est tout un monde se dévoilait ou le plus grand et le plus petit, le dedans et le dehors se côtoyaient et un incroyable ballet bleu dans ma matière s'offrait sous mes paupières closes. Je me sentais présente à moi-même. » (R1 : l. 153-157) Ces éléments apparaissent dans le discours d'autres participants ; par exemple, V1 découvre avec bonheur un nouveau rapport au temps du présent en introspection : « Dans ce moment, il n'y avait plus d'« avant » ni d'« après », mais juste le « pendant ». Cela était doux, léger et savoureux, libéré des enjeux habituels d'un « tout à l'heure » ou d'un « demain ». (V1 : l. 229-231)

### **La connaissance par contraste et la confrontation cognitive.**

Cependant, la rencontre avec le mouvement interne dans l'expérience du Sensible est confrontante sur le plan cognitif pour certains participants, comme le témoignage de Marie nous le montre : « *Mon côté cartésien a été terriblement secoué !* » (Marie : l. 102) Ce type d'expérience semble induire, en effet, **une manière inhabituelle de connaître**; à cet égard le témoignage de R1 nous paraît éloquent : « *Evidemment, la découverte du mouvement interne et de ses effets sur les différentes structures du corps ainsi que sur la personne a été prépondérante. Ce fut, pour moi, une rencontre immédiate qui est venue bouleverser bien des idées, bien des croyances et bien des certitudes.* » (R1 : l. 148-152) La connaissance produite par contraste, directement au contact du mouvement interne semble provoquer inéluctablement une remise en cause de certaines représentations et engendrer du même coup des résistances assez inconfortables. C'est le cas, par exemple, pour ce participant, E1 : « *Pendant huit longs jours, j'ai été confronté à mes représentations c'est-à-dire à mes connaissances anciennes du corps humain, de la vie et de la place de l'Homme dans le monde; et ces nouvelles sensations qui s'ouvraient vers une nouvelle dimension, la sensation que ce mouvement serait peut-être le fil conducteur entre chacun ?* » (E1 : l. 15-18) Une autre personne, I1, fait état d'un abîme entre ses représentations et ce qu'elle découvre par contraste au cœur de l'expérience du Sensible : « *Et là, l'expérience dont parle Husserl, celle d'une rupture avec une manière habituelle d'observer, de penser et de percevoir, m'attendait au tournant : une multitude d'informations est venue me renvoyer une réalité toute différente, contrecarrer mes a priori, bouleverser le fragile -et erroné- édifice que je m'étais construit.* » (I1 : l. 84-87) Il s'agit donc pour cette participante d'une rupture plutôt brutale sur le plan cognitif avec sa façon habituelle de penser : « *Je suis donc ressortie de cette première rencontre en état de choc, avec des informations nouvelles qui remettaient en question un certain nombre de points de vues très profondément ancrés en moi.* » (I1 : l. 129-130) Cependant, I1 laisse en même temps entendre, que cet écart ou ce fossé créé par l'expérience est aussi un espace dans lequel peuvent émerger d'autres points de vue: « *Une hypothèse émergeait en moi : celle que le corps était peut être un interlocuteur valable...* » (I1 : l. 117-118) Son discours montre en effet nettement un début de reconfiguration de sa représentation sur le corps. La confrontation psychique produite par **le différentiel entre ce qui est et ce que l'on croyait** semble également en partie atténuée par la naissance d'une motivation interne et

une tonalité agréable, la douceur, chez une autre participante, N1 : «.. *une interrogation totale, un enthousiasme joyeux, un bouleversement inévitable, un changement inévitable qui par le présent se concrétise, une transformation du tout au tout, une douceur exceptionnelle, une prise de conscience nouvelle...* » (N1 : l. 230-233) Nous remarquons donc le questionnement ou la forte sollicitation cognitive nés de l'expérience du Sensible. Le cas de Z1 est très représentatif à cet égard : cette personne fait l'expérience de la **force autonome du mouvement** dans son corps qui la touche d'autant plus que l'expérience se révèle plus intense que l'idée qu'elle s'en faisait : « *Quelque chose bougeait en moi sans que je ne le décide. C'était doux et fort à la fois, une évidence vivante, touchante. Il me faut bien avouer que j'avais du mal à y croire car l'idée que j'avais jusqu'alors de ce qu'était percevoir était bien pâle en comparaison avec l'expérience elle-même.* » (Z1 : l. 156-159) Un autre élément important pour la compréhension de la confrontation cognitive au sein de l'expérience du Sensible se dégage du témoignage de Valériane, à travers la **notion de chiasme**, : « *Je peux faire référence à ma première expérience du chiasme, où j'ai découvert le lieu d'émergence du mouvement. Le mouvement était immobile et je ne savais plus ce qu'était une mobilité ! J'étais perdue et cela remettait en cause toutes mes connaissances ! Quand l'effarement, la confusion ont fait place à la compréhension de ce que je venais de découvrir, je me suis dit que s'il en était ainsi pour le mouvement, il pouvait en être de même pour tout ce que je savais.* » (V., l. 500-505) Nous observons que la déstabilisation ne perdure pas et qu'une malléabilisation de la sphère psychique au sens large est à l'œuvre. Ce constat se retrouve dans le discours d'autres participants ; ainsi chez Eve dont le mouvement d'écriture traduit le passage très rapide de la surprise à l'envie d'apprendre de la nouveauté portée par la connaissance par contraste : « *La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est nouveau. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.* » (Eve : [81])

### **La relation avec la pensée.**

Vingt et un participants, sur les quarante et un étudiés, établissent clairement dans leurs écrits une **relation entre expérience du Sensible et mobilisation de nouvelles modalités de leur pensée**. Ces témoignages assez hétérogènes présentent donc des



points de vue et des degrés de précision très variés sur la relation expérience du Sensible/pensée. Ainsi, une participante, U1, ne sait pas dire exactement sur quoi elle repose : « *Par ailleurs, le travail avec et sur le corps sensible à bel et bien un effet sur la pensée, mais cet effet ne m'apparaît pas comme direct* » (U1 : l. 57-58). Une autre personne sent cette relation sans toutefois pouvoir la préciser davantage et s'interroge : « *y aurait-il une correspondance entre le domaine du corps et celui de l'esprit* » (I1 : l. 119) De même, une participante, T1, associe étroitement son rapport au mouvement interne à une nouvelle compréhension sans fournir d'éléments plus précis : « *Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du mouvement interne* » (T1 : l. 307-308) Une autre participante, M1 observe enfin que sa pensée habituelle, neutralisée en quelque sorte, n'a pas sa place au sein de l'expérience du Sensible, : « *La pensée n'a pas sa place, je me sens libre, grande, et l'inconnu ne me fait plus peur. Je ne sais pas où je vais et cela me fait du bien.* » (M1 : l. 70-71)

A un autre niveau de profondeur, une personne nous informe de sa découverte que la pensée est incarnée au sein de l'expérience du Sensible: « *Quelle expérience! C'est ainsi que j'ai découvert que la psyché était très liée au corps, ou plutôt qu'elle était d'abord corporelle* » (B1 : l. 238-239) Selon cette personne, la pensée qui se donne au sein de l'expérience du Sensible n'est pas concevable tant que la personne ne l'a pas vécu dans son corps. B1 ajoute en effet : « *Moi qui avais étudié un semestre à la faculté de psychologie et passé trois années à étudier en sciences de l'éducation où nous avons eu quelques cours de psychologie de l'enfant, j'étais bouche bée! Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques.* » (B1 : l. 244-248)

Un degré d'information supplémentaire, sur la relation entre les vécus corporalisés de l'expérience et de nouvelles modalités de pensée, se dégage du témoignage d'autres participants. Nous observons, dans le journal de Gabrielle, que les états de bien-être et sa qualité de présence à elle-même, générés par l'expérience du Sensible, colorent autrement sa manière de penser, : « *Ces sentiments de bien-être envahissaient mon champ de pensée comme si ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis ma tête, mais venait d'une nouvelle présence à moi, et qui remontait de tout mon être.* » (Gabrielle : l. 659-662) Héloïse rapporte des éléments qui vont dans le même sens, insistant encore davantage sur l'ancrage identitaire organique et vasculaire dont procède sa pensée au contact du Sensible : : « *Dans cet état particulier, j'observe que ma pensée*

*est plus fluide et plus claire, j'accède à un niveau de conscience qui me donne un fort sentiment d'existence. Il s'appuie sur un ancrage identitaire organique ; une sorte d'épaisseur chaude et mouvante comme de la lave au niveau viscéral, la présence marquée de manifestations vasculaires qui me font dire que j'habite mon corps en profondeur et que ma pensée s'y élabore et s'y diffuse au rythme de la vie qui s'écoule dans mes artères et mes veines. »* (Héloïse : l. 340-346) Selon cette participante, sa pensée gagne en clarté au contact des vécus du Sensible et se diffuse depuis la profondeur de son corps, comme véhiculée par son système vasculaire.

On relève, enfin, à travers les témoignages, une possibilité d'apprentissage en relation avec la subjectivité corporelle à partir de laquelle se dégage une nouvelle stratégie d'accès à la connaissance : *« j'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance. »* (A1 : l. 309), cet aspect se retrouve également chez F1 : *« Mon vécu est devenu ma source d'apprentissage. »* (F1., l. 11) Cette dimension apparaît très fort également dans le témoignage de Bastien : *« ce n'est pas un savoir purement intellectuel. C'est vraiment une expérience du corps »* (Bastien : l. 265). Une autre personne évoque une relation, au contact du Sensible, entre son écoute intérieure et la **justesse** non seulement de sa pensée mais aussi des décisions et actes qui en résultent : *« Je peux écouter mon instinct, mon être (-ce que j'appelle le flux, - le mouvement peut-être ?). En découlent des moments justes : harmonie, pensée, parole, action, état. »* (C1 : l. 18- 19 ) C'est encore le cas d'une autre participante, X1, qui met en lien résonance interne et intelligence sensorielle : *« j'ai sentie une forte résonance interne qui m'a connectée à moi même à un niveau profond. Cette résonance conjugait une sensation d'y être comme poisson dans l'eau, avec l'éveil de mon intelligence corporelle. »* (X1 : l. 169-171). Elle attribue donc cette modalité de résonance Sensible, qui lui permet d'établir un rapport étroit à son intériorité, à l'éveil d'une intelligence sensorielle.

Les éléments très riches et variés relevés dans cette première étape de l'analyse herméneutique transversale des quarante et un journaux de formation permettent de broser les grands traits des conditions qui président dans l'expérience à la manifestation de modalités de pensée différentes. Nous pressentons déjà quelques caractéristiques de ces modalités que nous nous sommes attachée à dégager dans la deuxième période de l'analyse.

## **I. 2. Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

---

Nous avons mesuré, dans la première partie de l'analyse herméneutique transversale qui vise à établir les conditions de validité de l'expérience du Sensible et qui nous a également permis de sonder les relations entre expérience et pensée, à quel point, l'analyse qualitative en tant que projet de compréhension et d'interprétation des données s'avère complexe et délicate à mener. Nous nous sommes rendue compte, en effet, que tous les énoncés ne traitaient pas directement de notre objet, la pensée qui se donne, mais en révélaient souvent les contours ou les processus par une lecture entre les lignes qui nécessitaient d'être replacés en perspective avec le contexte de l'expérience du Sensible, c'est-à-dire, *re-liés à*. Comment, cependant, aborder efficacement un texte qui ne traite pas du thème de la pensée en tant que telle, mais plutôt ses notions satellites et, le faire « parler », dans la mesure où les recherches initiales ne sont pas ciblées spécifiquement sur ce sujet ? C'est par un processus de lecture itératif, avec de nombreux aller/retours sur les différents énoncés sélectionnés dans l'analyse phénoménologique, que nous avons pu créer un échange, voire, même instaurer un véritable dialogue avec le texte. En repérant d'abord un certain nombre de mots clés corrélés à la pensée nous avons pu pénétrer dans le discours des participants et par voie de résonance Sensible saisir les informations véhiculées, parfois de manière sous-jacente, par des données qui nous semblent adéquates pour apporter des éléments de compréhension sur les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.

### **2.1. Approche sémantique autour de la pensée qui se donne.**

Nous avons tout d'abord cherché à nous familiariser à la compréhension des termes satellites de la pensée rencontrés dans le discours des participants à notre recherche. Ils nous permettent de cerner la pensée entrevue sous ses diverses formes par les participants. Des termes qui, par leur champ lexical, font référence à la pensée en tant que substance et acte. Il nous a donc fallu cerner les relations subtiles qui évoquent une

pensée en acte. Nous avons donc dégagé le sens que les participants experts de l'expérience du Sensible donnent à certains mots ou expressions tels que information, idée, intelligence, conscience, connaissance, sens, processus psychiques, réflexion, prise de conscience et élargissement de point de vue, dans le contexte de leurs vécus expérientiels. En procédant ainsi, nous avons découvert un champ sémantique très spécifique plus vaste, qu'il importe de prendre en compte pour comprendre la logique dans laquelle s'inscrit notre analyse sur la pensée qui se donne au contact du Sensible et dégager ensuite un certain nombre de processus.

Le terme **information** présente des occurrences variées ; elles revêtent des sens différents selon les participants. Ainsi pour Céline, l'information « *est immanente, immédiate, fugace* » ( l. 191) Nous trouvons un écho et quelques précisions sur la dimension fugace et donc subtile des informations saisies au contact du Sensible dans le témoignage de V1 : *les informations nées du sensibles sont particulièrement subtiles, et (...)le mouvement peut nous proposer des orientations, des impulsions à peine ébauchées.* » (V1 : l. 160-161) Selon J1: « *l'information est dans le présent qui s'écoule, la substance de la pensée naît alors d'un corps, corporéisée.* » (J1 : l. 262-263) Nous observons donc une relation entre le mot information et la notion d'**immédiateté**. L'information est aussi dans cette perspective une sensation qui véhicule une **connaissance**, « *c'est-à-dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi* » (A2 : l. 219) .Nous voyons poindre ici une relation à la **nouveauté**. Le terme **idée** apparaît également souvent relié à la **nouveauté**, ainsi chez Céline, par exemple : « *la profondeur du silence m'inspirait des idées nouvelles.*»(Céline, l. 119) Il en va de même pour le terme **réflexion** qui apparaît plutôt lié à une modalité nouvelle ou qui n'était pas actualisée jusqu'alors. Ainsi, dans le discours de F1, on peut observer clairement cette nouvelle façon de mobiliser sa réflexion, de manière surprenante selon cette participante : « (...) *je laisse la place à une réflexion nouvelle inattendue en vue d'apprendre autant de l'inconcevable que de mes mécanismes comportant des représentations personnalisées et mes représentations interprétatives.* » (F1 : l. 30-32) Selon une autre participante, le terme réflexion apparaît également en lien avec un fait nouveau pour elle et naît du vécu de l'expérience : « *je rencontre une autre forme de réflexion qui naît d'un fait d'expérience et qui se déroule loin de toutes représentations.* » (M1 : l.292-293).

La dimension corporelle est aussi omniprésente dans le discours des participants et le terme **intelligence** renvoie le plus souvent à **l'intelligence corporelle ou sensorielle** : « *une forme d'intelligence en lien avec la perception de mon corps totalement nouvelle et inédite* » (Céline, l. 913-914) Le mot **connaissance** est employé dans une dimension incarnée comme le précisent deux participants : « *j'apprends de la subjectivité de mon corps ressenti une nouvelle forme d'accès à la connaissance* » (A1 : l. 309) ou encore « *ce qui est ressenti au fond de nous-mêmes est d'une richesse et d'une variété infinies, sources de connaissance à partir du corps* » (A2 : l. 112-113) Eve s'interroge, pour sa part, sur le contraste à l'origine du fait de connaissance : « *(...)qu'est-ce qui était nouveau ce jour-là ? en quoi était-ce différent, puisque c'est la différence qui semble permettre – ou annoncer, ou inaugurer, ou faire naître – le fait de connaissance?* » (Eve : [88])

De même l'utilisation du mot **conscience** apparaît en relation avec le corps ou le vécu du corps dans l'expérience. Un participant A2 nomme clairement le fait que sa conscience est sensorielle et que cette dimension lui semble éducable : « *cette conscience sensorielle que je m'applique à développer.* » (A2 : l. 108) Ce participant précise encore : « *C'est l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière.* » (A2 : l. 229) Selon Eve, la conscience est aussi associée à la **clarté de l'évidence** portée par un **savoir du corps** : « *Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.* » (Eve : [150]) Eve pointe également dans son journal un **double niveau de conscience** portée par la **matière** du corps, lieu de l'expérience en même temps qu'organe perceptif du fait de la présence d'une force tonique particulière : « *Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).* » (Eve : [155]) Eve relie, ainsi que de nombreux autres participants, le terme **conscience à un fait vécu dans l'expérience** qu'elle présente d'ailleurs comme une **dimension sensorielle de l'expérience** : « *Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ?* » (Eve : [100]) Enfin, pour Eve, une distinction s'opère entre **conscience** et **attention** : « *Ma*

*conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là). » (Eve : [139])*

Le terme conscience est employé aussi, dans le discours des participants, en lien avec un **acte** ; celui de **prendre conscience** ou **prise de conscience**. Cet acte et son résultat semblent fortement corrélés à la **nouveauté**, vécue corporellement, comme nous en informe B2 : *« Ce qui est nouveau c'est la prise de conscience corporelle d'un continuum, d'une continuité du mouvement interne. » (B2 : l. 146-147)* Cette prise de conscience corporelle s'accompagne de la **présence du mouvement interne** pour ce participant. G1, pour sa part, témoigne également que **l'éprouvé corporel** joue un rôle important dans la prise **de conscience de sa manière d'être et de faire** : *« grâce à l'éprouvé la personne peut prendre conscience de ses fonctionnements et repérer les comportements qui lui sont familiers. » (G1 : l. 574-575)* Son témoignage introduit aussi la question de la **connaissance qui apparaît par contraste**, révélée par l'expérience, ce dont témoigne plus nettement une autre personne : *« Cette analyse de mon ancienne représentation de mon rapport à moi-même et à l'autre est possible aujourd'hui parce qu'il y a eu perception, prise de conscience (...) » (R1 : l. 119-120)* Dans le discours de R1 se dévoile également, par l'accolement des termes, une **corrélacion entre perception et (prise de) conscience**. Cette relation apparaît aussi dans le témoignage d'autres participants, comme chez S1 par exemple : *« Ma façon de percevoir a alors complètement changé à partir du moment où j'ai placé ma conscience dans l'ensemble de mon corps. : j'ai réalisé que j'éprouvais pour la première fois une sensation de globalité. » (S1 : l. 81-83)* » Nous observons que ce discours évoque à la fois une forme de conscience perceptive associée à une prise de conscience favorisée par cette conscience corporelle. La prise de conscience est également porteuse de **nouveauté** comme en témoigne par exemple une participante, N1 : *« (...) une prise de conscience nouvelle encore plus présente par rapport à mon expérience précédente. » (N1 : l. 233-234)*

Ces prises de conscience ancrées dans la corporéité sont vectrices, selon O1, de choix, de mise en pratique ou en acte : *« (...) nous pouvons avoir des prises de conscience qui nous amènent à faire un choix, ce choix nous devons le mettre en*

pratique, en acte dans la vie de tous les jours (...) » (O1 : l. 447-448) Nous commençons donc à entrevoir ici que l'utilisation de l'expression « prise de conscience » se réfère à une opérationnalisation de la pensée dans le prolongement de l'expérience du Sensible.

La notion de **sens** se rattache également aux vécus de l'intériorité **Sensible** durant l'expérience : ainsi, T1 associe étroitement son rapport au mouvement interne à une nouvelle compréhension qui se donne : « *Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du mouvement interne* » (T1 : l. 307-308) Le témoignage de U1 confirme assez bien ce point de vue sur le sens ; pour cette participante, il semble clair que le sens va se dégager des vécus du corps Sensible, elle introduit l'idée de **résonance** : « *(...) tout le corps est là, tout le corps résonne à cette idée, à cette émotion, à cette manière de voir, de comprendre les choses, ça doit donc avoir du sens* ». » (U1 : l.55-56) Pour G1 le sens est bien issu des vécus du corps et de **l'éprouvé corporel** : « *L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple, mais en même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens .* » (G1 : l. 543-545) Nous apprenons, d'ailleurs, à partir du discours d'une autre personne, que le sens ne se donne pas nécessairement spontanément dans l'expérience du Sensible : « *les choses ne font pas nécessairement sens a priori, mais que le sens, la cohérence des choses peut émerger au fur et à mesure des événements, voire même se lire dans une histoire a posteriori .* » (V1 : l. 39-41)

D'autres participants mentionnent des **processus psychiques** à l'œuvre dans l'expérience du Sensible, ainsi B1 : « *Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques.* » (B1 : l. 248) Selon S1, son rapport au mouvement sensoriel a une incidence sur son état d'esprit : « *(...) il y a un lien certain entre ma perception du mouvement et mon « état d'esprit » dans mon interaction avec mon quotidien.* » (S1 : l. 158-159) Pour d'autres encore, à l'instar de G1, il est question **d'élargissement de leurs points de vue**, dans le sens d'une capacité à ouvrir leur pensée à d'autres possibles : « *Ce ne sont plus les savoir qui priment mais la possibilité de s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité donne un goût infini de liberté à la pensée.* » (G1 : l. 553-554)

## 2.2. Les traits de la pensée décrits par les participants.

Peu à peu, en nous familiarisant avec les notions satellites relatives à la pensée qui se donne au contact du Sensible, nous avons pénétré plus finement les énoncés des journaux de formation et repéré des éléments qui décrivent cette forme de pensée, souvent par contraste avec la pensée logique et réflexive utilisée habituellement. Ces traits constitutifs nous révèlent également, outre, l'*entre* corps et pensée dans l'expérience du Sensible, l'importance de la perception dans cette forme de pensée, décrite aussi comme immanente, singulière, spontanée, en amont de toute réflexion, ample et, créatrice.

### ➤ Un lieu d'unité entre corps et pensée.

Dans l'univers du Sensible, corps et pensée semblent ne faire qu'un comme en témoigne une participante : « *Penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps* » (Julie : l. 205) Nous avons, en effet, retrouvé de manière récurrente à travers tous les discours des participants mais à des niveaux différents, la question de l'**union** ou de l'**unité** entre le corps et l'esprit. Différents paramètres nous montrent qu'on ne peut comprendre la genèse de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible, si on ne l'envisage pas sous l'angle de l'unité corps/esprit.

Cette **unité** peut faire l'effet d'une **révélation** dans l'expérience du Sensible, car certaines personnes vivaient jusque là une séparation entre les deux ; c'est le cas, par exemple de A1, qui constate : « *ce travail m'a fait prendre conscience de la grande séparation qui existait entre mon mental et mon corps.* » (A1 : l.156-157) ou encore : « *j'avais l'impression de n'habiter que dans ma tête ou de ne me voir que de l'extérieur.* » (A1 : l. 157-158) Le témoignage de X1 va dans le même sens : *c'est au contact de cette pédagogie perceptive que j'ai reconnecté mon corps et mon esprit, et que j'ai pu développer un accord entre mes actions, mes pensées et mes intentions.* » (X1 : l. 159-161) ou encore : « *Je ressens un sentiment de globalité, mon corps et ma tête ne sont plus séparés dans ma perception de moi.* » (X1 : l. 208-209) Pour C1, la **connaissance par contraste** produit l'effet d'une **révélation** : « *Le passage par mon corps – donc initié depuis peu – est pour moi une révélation. Ce changement de*



*représentation en cours ne pourrait pas avoir lieu de la même façon – voire pas du tout – sans lui.* » (C1 : l. 101-102)

Dans d'autres témoignages, l'incapacité ou la **difficulté à définir le lieu de la pensée** transparaissent. Vient-elle de l'esprit, du corps ? Ainsi, on sent que Damien cherche à définir, les choses avec son mode habituel de pensée et ne parvient à le faire que par contraste, en négatif, tant sa manière de penser lui paraît inadéquate et inopérante au cœur de l'expérience du Sensible : « [...] *ma raison logique n'y est pas à l'aise, 'comme chez elle', elle n'y a pas de prise directe. Il s'agit pourtant d'un lieu où s'échangent des informations, où je prends acte d'états de fait, d'où des décisions sont prises, des actes y sont impulsés, ce lieu n'est pas étranger à moi-même et pourtant mon intellect n'y est pas autorisé.* » (Damien : 1.376-381) Pour sa part, N1, s'appuie sur les effets bénéfiques d'un travail corporel en gestuelle sur sa pensée et observe une sorte de **dynamique partagée entre corps et pensée** : « *Cela m'a permis de travailler la pensée en même temps que mon corps bougeait. Je m'aperçus au fil des mois et des années que plus on travaille le corps en mouvement avec sa pensée, plus la pensée et le corps deviennent libres, positifs, réflexifs, ouverts à toutes nouveautés, stables et solides.* » (N1 : l. 278-281) Chez Z1, la question de l'entre corps et pensée est évoquée au cœur de l'expérience du Sensible comme un **lieu où psychisme et corps sont sollicités simultanément** : « *je trouvais un lieu qui à la fois nourrissait mon intellect et mon esprit tout en réveillant mon corps d'une façon qui m'interpellait* » (Z1 : l. 72-73) Dans le discours d'Amandine, nous assistons à une sorte d'**eureka** en lien avec l'**immédiateté** via l'**émergence** et la **reconnaissance instantanée en une pensée de la nouveauté corporelle** vécue dans l'expérience du Sensible : « *une intelligence de la réciprocité prompte à saisir la nouveauté dans l'enceinte du corps, à saisir l'immédiateté, à saisir la potentialité et à l'actualiser en temps réel dans une pensée.* » (A, l. 337-340)

Ce qui ressort des différents témoignages est donc l'existence d'un « **lieu** » où la pensée apparaît. Non pas un lieu au sens géographique mais, un **lieu relevant à la fois du corps et de la pensée**. Certains participants le nomment très clairement. Ainsi, L1, rapporte que sa pensée émerge d'un **savoir de son corps**, révélé par l'expérience du Sensible : « *La pratique du biorythme me révéla le lieu de la pensée. Je réalisai que c'étaient mes jambes qui savaient, qui faisaient, qui allaient.* » (L1 : l. 159-160) Julie témoigne, pour sa part, d'un **chiasme** entre **réflexion et résonance** : « *Aujourd'hui, je*

*ressens physiquement un équilibre de raisonnement, de résonance.* » (Julie : l. 358) Elle donne quelques précisions sur ce lieu d'équilibre et les modalités de la pensée qui en découlent : « *j'ai placé mon intelligence à la place du cœur. J'aurais l'intelligence du cœur. Quand ma tête était à cet endroit, je voyais tout, je savais tout, grande liberté.* » (J., l. 207-208) Damien, entrevoit également dans ce lieu un **processus chiasmatis** : « *le lieu où idée et acte se rejoignent. Se tenir dans le lieu où jaillissent les possibles, les idées se déploient, se présentent comme autant de directions dans un éventail de subtiles nuances.* » (D., l. 122-124) A travers le discours de A2, nous observons qu'il s'agit d'accéder à un **lieu de profondeur** à travers « *l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière.* » (A2 : l. 229) C'est ce qu'on retrouve, dit autrement, par Bastien qui évoque une **source de connaissance commune à tous** : « *ma pensée se donne alors comme si elle puisait directement à la source de la connaissance, comme si elle émergeait du lieu commun de toute pensée.* » (B : l. 396-397)

D'autres participants franchissent un pas supplémentaire, considérant que **la pensée est incarnée et émerge d'un lieu unitaire, indifférencié** au cœur de l'expérience du Sensible. Ce fait transparaît dans le témoignage de B1 : « *(...), j'ai découvert que la psyché était très liée au corps, ou plutôt qu'elle était d'abord corporelle* » (B1 : l. 238-239) ou encore « *Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques.* » (B1 : l. 248) Ce **lieu d'unité corps/esprit** semble aussi relever de l'évidence pour E1, pour qui, la pensée naît de l'animation interne : « *L'inter relation corps- esprit venait de prendre place dans mon expérience du Mouvement.* » (E1 : l. 125) Pour Héloïse, une autre participante, il est aussi manifeste que sa pensée émerge de la **matière Sensible du corps** : « *elle repose sur une épaisseur de vécu dans mon corps qui donne plus de sens aux mots et aux idées.* » (Héloïse : l. 726-727) ou encore « *j'habite mon corps en profondeur et ma pensée s'y élabore et s'y diffuse au rythme de la vie qui s'écoule dans mes artères et mes veines.* » (Héloïse : l. 345-346) Dans le discours de Gabrielle, nous voyons également poindre une pensée qui engage tout l'**être** grâce à sa nouvelle **qualité de présence** à elle-même : « *Ces sentiments de bien-être envahissaient mon champ de pensée comme si, ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis ma tête, mais venait d'une nouvelle présence à moi, et qui remontait de tout mon être.* » (Gabrielle : l. 659-661) Aspect que l'on retrouve également dans le discours de I1 : « *la présence n'est complète que lorsque le corps est engagé.* » (I1 : l. 97) Mais, peut-être la formule lapidaire de H1 constitue-t-elle le *summum* du contenu

des discours sur l'entre corps et pensée ? : « *je suis mon corps tout autant que je suis ma pensée* » (H1 : l. 36)

➤ **Les liens entre perception et pensée.**

Une deuxième caractéristique se dégage du témoignage de nombreux participants à travers la **réciprocité entretenue entre pensée et perception**. En découvrant un certain nombre de témoignages, nous sommes en droit de nous interroger : s'agit-il d'une « **pensée perçue** » ou bien d'une « **perception pensante** » ? Nous sommes donc là face à une pensée qui se rapproche d'une pensée phénoménologique. Dans d'autres témoignages, moins nombreux, la perception apparaît comme le maillon central d'une trilogie associant **corps/perception/pensée**. Dans le témoignage d'un petit nombre de participants, il semble que la présence conjointe et interactive car, emboîtée de ces trois éléments, emboîtement qui n'est pas sans rappeler la structure de la spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 20007), indique vraiment **l'incarnation de la pensée** ou sa **profondeur** dans le corps Sensible. N'y aurait-il pas là une **pensée de l'Être** ?

A travers les différents discours, nous pouvons constater généralement qu'avant d'avoir vécu une expérience du Sensible, les personnes distinguent, voire, même, opposent pensée et perception, ce dont témoigne par exemple, H1: « *La perception n'était pas pour moi un outil sérieux de connaissance et surtout, je ne m'étais jamais entraînée à la pratiquer et à tenter d'étiqueter mes découvertes.* » (H1 : l. 68-69) Le **chiasme perceptivo-cognitif** vécu dans l'expérience du Sensible semble donc nouveau et étonnant, comme le constate O1 : « *Tout s'interpénètre, tout s'enrichit.* » (O1 : l. 336) Amandine l'évoque également dans son témoignage, en termes de réciprocité, soulignant le lien contigu entre perception corporelle et pensée : « *j'en percevais en temps réel les effets dans mon corps, des effets organiques ( sensation de chaud ou froid par ex, des accélérations ou ralentissement du cœur, des tensions et relâchements dans la colonne vertébrale), des effets sur ma pensée (des idées, des pensées ,des images, émergentes en relation avec la perception).*» (A, l. 76-82) Une autre participante, F1 en témoigne également et nomme clairement le phénomène : « *Cette perception-pensée est nouvelle, avant je pensais, mais je n'associais pas la pensée et la perception. Je connaissais les effets de ma pensée chez l'autre et les effets de la sienne sur moi, mais de là a être dans le lieu ou émerge ma pensée et le percevoir.* » (F1 : l. 342-348) A2,

pour sa part, mentionne le rôle d'une **perception inhabituelle** qui lui permet de **saisir** et/ou de **reconnaître le sens** profond d'un ressenti : *Cette perception extraquotidienne m'a permis de capter le signifiant de ce ressenti, sa valeur intrinsèque et immanente.* » (A2 : l. 195-196) Sans doute peut-on reconnaître ici une « perception pensante » ? Une autre participante, Y1 montre que la perception au cœur de l'expérience élargit le champ représentationnel et la pensée : « *La pensée et la perception se construisent autour de nos représentations ; Mais si je perçois quelque chose que je ne pouvais me représenter auparavant je vais obtenir une nouvelle représentation qui va ouvrir mon champ représentationnel* » (Y1 : 618-620) Selon Emile, un autre paramètre intervient avec la perception du corps qui repose sur une lenteur sensorielle : « *cette sensorialité me mettait dans l'instant présent où tout était lenteur ce qui favorisait ma concentration et ma réflexion.* » (Emile : l. 23-24)

### ➤ **La trilogie corps/perception/pensée dans l'expérience du Sensible.**

Une minorité de participants fait état, outre les relations corps/pensée et perception/pensée, d'une **trilogie corps/perception/pensée** dans l'expérience du Sensible. Cette trilogie révèle la profondeur de la pensée à travers des niveaux d'emboîtements en même temps que sa spécificité. Cette pensée est en effet, **au-delà** d'une pensée perçue ou d'une perception pensante, et, au-delà également d'une pensée simplement incarnée, à moins qu'elle ne se situe **en deçà** ? Certains participants, nous l'avons indiqué précédemment, mentionnent la **matière** Sensible et animée du corps.

Dans le cadre expérientiel de l'introspection, Q1 évoque les trois termes de cette trilogie : « *Je témoigne avec étonnement des perceptions sensorielles éprouvées* » (Q1 : l. 396) L'adjectif sensoriel renvoie au ressenti du corps et l'éprouvé concerne le fait de mettre à l'épreuve de sa réflexion les effets des vécus corporels perçus durant l'expérience du Sensible. Un autre participant, A2, précise que le vécu corporel et perceptif de l'expérience s'est incarné en une pensée : « *La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée...* » (A2 : l. 216) Selon J1, la pensée émerge d'un rapport perceptif au présent incarné : « *L'information est dans le présent qui s'écoule. La substance de la pensée naît alors d'un présent corporéisé.* » (J1 : l. 262-263) Pour R1, l'emboîtement trilogique paraît clair ; la **modulation tonique** dans le corps produit un changement perceptif, entraînant lui-même une malléabilisation

de la cognition : « *Au fur et à mesure de l'expérimentation des modifications toniques et des modifications perceptives qui en découlent, les représentations deviennent plus mobiles, changeantes, de plus en plus influencées par la vie et les évènements.* » (R1 : l. 255-258) H1 nous fournit peut-être un indice permettant de mieux comprendre cette spirale trilogique par son constat : « *L'essentiel (...) n'est pas le fait, la pensée, la situation, mais le rapport qu'on entretient avec eux.* » (H1 : l. 58-59) Selon Amandine, tout dépend, en effet, de la qualité relationnelle déployée au sein de l'expérience qu'elle envisage comme réciprocité actuante et qui se traduit pour cette participante comme une relation globale et simultanée, caractérisée par : « *une virtuosité perceptive où le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur)* » (A, l.340-342) L'éclairage apporté par F1 révèle **l'emboîtement instantané, corps/perception/pensée**, au sein d'un rapport intense et créateur à l'immédiateté, à travers une dimension de **pensée en acte** : « *la perception de ma pensée, de ma réflexion et l'action, me donne le sentiment d'appartenir à la création d'un moment.* » (F1 : l. 431-432) F1 précise aussi que tout repose sur un **rapport perceptif** qui joue ensuite le **rôle d'interface ou d'articulation** dans cette trilogie : « *je laisse entrer beaucoup plus d'informations venant de l'extérieur grâce à cette présence à mon intériorité (les détails de mon corps en empathie avec ce qui est en train de se passer). Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée.* » (F1 : l. 338-342) C'est ce que semble également évoquer une autre personne, C1, à travers ce constat un peu surprenant : « *J'ai développé deux outils d'une meilleure perception : un cerveau B (ou méta, qui regarde ce que je pense) et une écoute de l'instinct/corps.* » (C1 : l. 133-134)

➤ **Une non pensée, libre, émergente, ample, juste et créatrice.**

Des facettes inhabituelles de la pensée, différentes des éléments constitutifs de la pensée logique et, discursive, sont mentionnées dans le témoignage des participants. D'abord la pensée qui se manifeste dans l'expérience du Sensible se donne dans l'immédiateté, elle émerge dans une sorte de jaillissement ou d'*Eurêka* sur fond corporel et perceptif, en amont de toute réflexion élaborée. Est-ce alors une pensée ? Un certain nombre de témoignages la décrivent aussi comme une pensée libre, ample, juste et créatrice.

Selon Émile, la pensée au contact du Sensible n'est pas élaborée par la réflexion : « *C'est le lieu où émergent des pensées qui ne sont pas issues d'une réflexion.* » (Émile : l. 264-265). Du point de vue d'Olivia, il s'agit d'une non-pensée, son témoignage est éloquent : « *cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet d'accueillir les informations venues de la matière Sensible.* » (Olivia., l. 194-195) A ce propos, Bastien nous dit: « *ma pensée se donne* » (Bastien : l. 96) et évoque un phénomène d'**émergence**: « *J'ai aussi des informations de sens, de signification, qui m'éclairent sur les enjeux véritables, psychopédagogiques, de ce qui se passe dans le corps du patient. Ce sont des pensées émergentes.* » (Bastien : l. 283-285) Pour L1, cette **pensée, émergente et silencieuse, est l'expression de son corps**, elle contraste singulièrement avec le bruit de ses pensées habituelles plutôt obsédantes : « *mes pensées ritournelles devenaient fétus de paille, agitation de plus en plus lointaines et peu à peu s'aplanissaient pour laisser parler mon corps dans le silence de la pensée émergente.* » (L1 : 162-163) Le témoignage de N1 rejoint le précédent, cette participante l'envisage comme une pensée au service du corps : « *La pensée est un outil merveilleux du corps humain...* » (N1 : l. 341) ou même comme l'expression du temps du corps : « *La vraie pensée c'est la pensée que je pense à cet instant...A cet instant où je pense.....* » (N1 : l. 334-335) Une autre personne, W1 nous le confirme, ajoutant que ce temps du corps ouvre à d'autres possibles : « *je suis dans l'immédiateté qui est porteuse de solutions inédites.* » (W1 : l. 193). C'est également ce à quoi Bastien fait référence quand il mentionne « *une pensée naturelle (...), une pensée qui déploie son plein potentiel et (re)trouve sa physiologie. Une pensée libre, vive, droite et pourtant capable de tous les virages.* » (Bastien : l. 399-401) Concernant la vivacité de sa pensée, Bastien précise : « *elle s'appuie sur la perception en tant qu'outil de relation à l'instant, au réel. Cela contribue aussi sans doute à sa vivacité plus grande.* » (Bastien : l. 373-375)

**Cette pensée vive apparaît aussi libre, en même temps que malléable et adaptable.** On le voit dans le discours de Bastien et plusieurs autres participants l'attestent également. Ainsi pour G1, « *il s'agit d'une pensée libre qui émerge de l'expérience sensorielle.* » (G1 : l. 478) Cette participante mentionne également : *la possibilité de s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité donne un goût infini de liberté à la pensée.* » (G1 : l. 553-554) Cela transparaît aussi dans le témoignage de Z1 qui fonde la liberté de sa pensée sur un rapport plus proche à son corps : *C'est aussi une nouvelle forme de liberté de penser, de plus en plus en lien avec mon corps. Et je me*

*laisse surprendre par cette nouvelle essence de pensée, plus libre que bien des idées qui étaient plus arrêtées que je ne voulais bien le croire... » (Z1 : l. 317-320) Pour M1, la liberté de sa pensée repose sur l'appui d'une confiance immanente au contact du Sensible, ce qui rend la pensée indépendante et autonome : « Un peu comme le déroulement d'un mouvement libre, ma pensée prend des directions inattendues, et surtout ne se réfère pas à des valeurs extérieures à moi, comme le « ça ne se fait pas » ou le regard des autres. » (M1 : l. 293-296) Cette dimension se retrouve encore dans la pensée de Bastien qui en assume la subjectivité et l'authenticité: « Parfois j'ai l'impression que ma pensée s'est simplement affranchie du besoin de rationaliser ses choix, de les justifier a posteriori par des arguments logiques. Qu'elle assume sa subjectivité, mais une subjectivité qui n'est plus le fruit de mon émotion, ni l'inévitable produit de mon histoire ou de mes représentations, plutôt une subjectivité qui tient de la nécessité intérieure, de ce qui est juste. » (Bastien : l. 411-415)*

La liberté de sa pensée se colore également de justesse dans le discours de Bastien. D'autres participants insistent également sur la **justesse** de leur pensée dans l'expérience du Sensible. Pour Damien la justesse est associée à la clarté et à l'évidence : « certains faits cognitifs s'imposent par une étonnante clarté, justesse, évidence. » (Damien : l. 436-437) Ces caractéristiques sont présentes dans d'autres témoignages Ainsi C1 nous confie : « En découlent des moments justes : harmonie, pensée, parole, action, état. » (C1 : l. 18- 19 ) Ce participant précise que ces moments justes correspondent à des émergences qui se donnent au sein de sa **globalité** et, dans l'**immédiateté** : « Ces moments sont ici et maintenant, dans l'émergence. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit. » (C1 : l. 19-20) Dans son témoignage, J1 évoque également ce rapport à l'immédiateté, nécessaire, pour penser juste : « je savais mieux et plus juste, en étant au plus près du temps de mon corps. » (J1 : l. 188) Selon Bastien encore, cette justesse de la pensée vient d'une plus grande coïncidence avec la réalité, avec **ce qui est** : « Surtout, ma pensée est beaucoup plus ancrée dans la réalité. Mes représentations ont moins de poids. Je ne m'accroche plus à des rêves, je ne m'évalonne plus au monde tel que je voudrais qu'il soit, mais au réel tel qu'il est. » (Bastien : l. 370-372) Pour un autre participant, E1, la justesse semble venir effectivement d'un déconditionnement de ses représentations: « Serait ce une renaissance dans la connaissance, emplie de mon expérience libérée des anciennes représentations. » (E1 : l. 269-270) Comme l'exprime aussi F1, la **justesse** de la pensée

passer par l'absence de toute **interprétation** et, repose sur le sens porté par la matière animée : « *La rencontre avec la physiologie du corps en mouvement me permet de donner un sens à mes états, un sens et pas une interprétation.* » (F1 : l. 268-270) Le témoignage de M1 apporte un éclairage différent sur la justesse de la pensée ; selon l'expérience de cette participante la première pensée qui se donne n'est pas nécessairement la plus juste et un processus pour la nuancer peut s'engager de manière profitable : « *J'ai appris à ce moment-là que la pensée peut être une apparence, il y a cette pensée première qui émerge un peu comme une réaction à un événement, puis la pensée évolue, amène une autre pensée qui elle-même évolue, je me suis rendue compte que de manière générale, mon rythme pour arriver à une pensée moins systématique, moins commune est de 3 - 4 jours, où là une pensée pré réflexive peut apparaître, une pensée où je commence à sortir de mes systèmes et apprendre quelque chose de l'événement.* » (M1 : l. 219-225) La pensée qui se donne continue donc à se déployer dans le cas de M1 pour gagner en justesse et précision.

La pensée apparaît aussi plus **large, ouverte** ou encore **ample** mais également **mouvante**, selon les témoignages. B2, par exemple, évoque un **élargissement** : « *comme si j'avais repoussé mes barrières mentales et que cela me faisait accéder à un autre possible.* » (B2 : l. 128-129) Une participante, T1 partage également ce point de vue : « *C'est comme si l'horizon devenait plus grand dans mes vécus et dans ma compréhension intellectuelle* » (T1 : l. 195-196) Olivia mentionne une **pensée dilatée** : « *je suis dans un lieu de pensée dilatée, c'est-à-dire que je ne pense pas mais que mon écoute est disponible, dans une grande plénitude mouvante.* » (Olivia : l. 160-161) Pour Bastien, cela se traduit par un **déploiement ample** de sa pensée dans de **nouvelles directions** : « *Je veux dire par là, comme pour la gestuelle, qu'elle a acquis de nouvelles orientations possibles, qu'elle se déploie dans une amplitude plus grande...* » (Bastien : l. 361-363) Nous retrouvons des similitudes dans le témoignage de Damien qui décrit aussi sa pensée comme **mouvante** : « *je m'aperçois que ma pensée participe à ce mouvement comme entité mouvante.* » (Damien : l. 450-451) D'autres participants en font état en termes d'**ouverture**, de **changement**, d'**évolution**, d'**amplification**, d'**incarnation**. Pour sa part, N1 associe travail corporel et travail sur la pensée dans une interaction qui les libère et les ouvre à de l'inédit : « *plus on travaille le corps en mouvement avec sa pensée, plus la pensée et le corps deviennent libres, positifs, réflexifs, ouverts à toutes nouveautés, stables et solides.* » (N1 : l. 279-281) Une



autre participante, R1, observe que le travail corporel en gestuelle et par le toucher favorise le mouvement de la pensée *via* des changements perceptifs : *j'ai pu constater qu'avec le travail corporel pratiqué et, particulièrement avec le toucher psychotonique et l'accordage gestuel somato-psychique, on arrive rapidement à un changement perceptif et également à un changement cognitif.* » (R1 : l. 251-255) Thomas souligne l'évolution de sa pensée qui se teinte de **nuances** : *« par l'évolution de ma pensée pour sortir du système binaire et entrer dans la nuance... »* (Thomas : l. 985-986) Une autre personne, S1, souligne aussi l'intérêt de **passer par la perception pour transformer la cognition** : *« un changement de représentation perceptive est simple car concret. Un changement de représentation conceptuelle est complexe car abstrait. »* (S1 : l. 214-215) Y1 évoque également cette question : *« J'augmente mon champ représentationnel par l'intermédiaire de mon champ perceptif. »* (Y1 : l. 636) Cependant, X1 nuance ce point de vue, selon elle, **sa pensée doit s'incarner pour s'ouvrir vraiment** : *« les événements ont montré que mon ouverture était restée dans ma tête seulement, dans ma compréhension des choses, et n'était pas une vérité incarnée en moi. »* (X1 : l. 105-107)

**La pensée s'accompagne parfois d'une dimension créatrice** dans l'expérience du Sensible comme le rapportent quelques participants.

Selon N1, la pensée semble porteuse de potentialités créatrices qui s'actualisent en lien avec l'expérience du Sensible dans un effet d'amplification puissant : *« La pensée est comme une toile d'araignée que je tisse ou une peinture que je dessine...Le souffle de la pensée me fait rêver des choses merveilleuses... »* (N1 : l.324-325) N1 constate donc la puissance créatrice de la pensée à travers un imaginaire riche. Bastien, lui, évoque l'aspect créateur de la pensée en termes de renouvellement du rapport à soi et de la pensée en elle-même : *« Elle est l'émergence visible d'un processus invisible de création de soi, de la gestation incarnée, souterraine, d'une pensée nouvelle et renouvelante. »* (Bastien : l. 407-408) Il note encore : *« C'était de la pensée inédite, qui me surprenait moi-même. »* (Bastien : l. 426) Céline mentionne aussi cette dimension créative qui survient quand elle s'impose une contrainte réflexive *via* un point d'appui : *« ici contrainte réflexive que je m'applique à moi-même afin de réveiller et de déployer ma créativité »* (Céline : l. 189).

### I. 3. Les phénomènes et processus à l'interface corps/pensée.

---

En analysant les liens entre corps et pensée, perception et pensée, puis les relations au carrefour corps/perception/pensée, nous avons perçu la complexité et la richesse des phénomènes et des dynamiques à l'œuvre. De nombreux témoignages éclairent, notre compréhension plus en profondeur sur ce qui se joue par l'observation de **processus véritablement chiasmiques**, qui, eux-mêmes, reposent sur différents paramètres ; émergence, profondeur, immédiateté, simultanéité...etc. Le discours de plusieurs participants mentionnent l'influence du mouvement interne sur l'activité cognitive. Et, l'ensemble nous ramène à la **perception/pensée-en-corps** à travers la notion d'**éprouvé** qui semble se décliner en plusieurs degrés selon les témoignages.

#### ➤ **Dynamique de l'immédiateté dans la relation pensée / perception**

Dans l'émergence de la pensée, nous pouvons observer des microprocessus liés à la temporalité de l'immédiateté : **Absence de temps de latence ; simultanéité** du ressenti, de la perception, de l'**éprouvé** ; pensée perçue et perception pensée, **profondeur**

Une participante, G1, atteste que « *L'expérience corporelle met en relation la pensée et le ressenti, permettant à la personne de tirer du sens de ce qu'elle vit.* » (G 1 : l. 572-573) Ce témoignage assez général pourrait évoquer une *simultanéité du ressenti et de la pensée*. D'autres participants rapportent sans ambiguïté, *l'absence de temps de latence* ou encore *de traduction* à l'interface corps/pensée. Selon Eve, par exemple, il y a *simultanéité entre la sensation corporelle et le sens* qui se donne pour le sujet qui vit l'expérience du Sensible, un sens clair qui surgit dans l'immédiateté : « *Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici.* » (Eve : [18]: l. 3-5) Le même constat se retrouve chez Bastien qui évoque la « rapidité » de la pensée sensorielle : « *la vivacité est telle qu'elle semble effacer le temps de la réflexion.* » (Bastien : l.395-396) Pour Amandine, c'est également très net et, elle ajoute *l'absence de déperdition entre vécus de l'expérience et sens* qui s'en dégage : « *le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur)* » (Amandine : l. 341-342)

La notion d'**émergence** de la pensée est très présente également dans les témoignages, à l'interface corps/psychisme. Selon A2, il apparaît que la **pensée émergente** se manifeste en **relation** avec une **unité corps/esprit** : « *Je créais un contact avec un lieu interne de solidité organique. Je pénétrais ainsi en conscience dans ce lieu de l'émergence de cette information immanente.* » (A2 : l. 208-209) Le témoignage de C1 évoque l'émergence et la justesse de sa pensée en lien avec une **perception globale de soi** : « *Ces moments sont ici et maintenant, dans l'émergence. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit.* » (C1 : l. 19-20) La **formulation même de la pensée** peut traduire son **émergence au sein de l'unité corps/esprit**, comme dans une phrase relevée dans le discours de Julie : « *penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps* » (Julie : l. 205)

La notion d'**éprouvé** apparaît également centrale dans le témoignage d'une majorité de participants, même dans les cas où ce terme n'est pas mentionné. Il est situé au carrefour de la trilogie corps/perception/pensée déjà évoquée plus haut et comporte plusieurs niveaux ou degrés, en lien semble-t-il avec l'accès à la profondeur et/ou aux nuances. Thomas mentionne **l'éprouvé au niveau corporel** qui engage déjà un double niveau simultanément : « *l'apprentissage de l'éveil perceptif (soit en cours de pratique, soit par l'introspection, soit par la gymnastique sensorielle), ce qui m'a permis de m'apercevoir dans mon éprouvé corporel en étant acteur et spectateur simultanément.* » (Thomas : l. 954-956) F1 le mentionne d'une autre façon contacter son intériorité sans s'y identifier, montrant que cela produit en même temps un retour réflexif : « *Pour aller dans cette réflexion, le préambule fut ce paradoxe : regarder mon intimité sans m'identifier à elle. C'était bien ce que je ressentais et en même temps je le mettais à l'épreuve, je l'éprouvais totalement* ». (F1 : l. 22-24). G1 précise aussi sans nommer l'éprouvé, dans ce passage, qu'il s'agit de prendre en compte ses émotions au cœur de l'expérience : « *Etablir un rapport d'attention à nos émotions est le premier pas vers un ressenti plus profond.* » (G 1 : l. 474) Plus loin dans son discours, elle envisage l'éprouvé comme un moyen de **prendre conscience de** ... : « *grâce à l'éprouvé la personne peut prendre conscience de ses fonctionnements et repérer les comportements qui lui sont familiers. Dans la mesure où certains de ses comportements lui sont préjudiciables, la personne peut décider de modifier certaines attitudes.* » (G 1 : l. 574-577) U1 l'atteste également : « *En effet, le corps participe d'une prise de*

*conscience, indique que "quelque chose" est touché (les points de vue?), mais sa réaction n'est pas analysée en tant que telle.* » (U2 : l. 52-54) Une autre personne associe clairement l'éprouvé à la perception : « *perceptions sensorielles éprouvées* » (Q1 : l. 396) ce qui se retrouve dans le témoignage d'héloïse : « *cela ne se traduisait pas comme lors de la rencontre avec le mouvement interne par des manifestations spectaculaires mais plutôt par de petites touches subtiles dans les sensations et les perceptions éprouvées (...)* » (Héloïse : l. 192-194) Nous voyons déjà poindre au passage l'accès à des **nuances perceptives** qui se répercutent sur le plan de la pensée : « *j'acceptais alors plus facilement d'autres points de vue tandis que quelques mois auparavant, j'aurais campé ferme sur mes positions.* » (Héloïse : l. 196-197) A2 montre que la notion d'éprouvé est présente en lien avec les **vécus du corps en temps réel** de l'expérience mentionnant « *une solidité corporelle très incarnée et vivante éprouvée dans une intensité et une globalité de la tête au pied.* » (A2 : l. 222-223) G1 précise que le **ressenti organique** est une **première étape de l'éprouvé** : « *L'émotion physiologique est la première phase de l'éprouvé corporel.* » (G1 : l. 466) et définit ce qu'elle entend par ce terme d'**éprouvé** : « *L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple, mais en même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens.* » (G1 : l. 543-545). Cette participante souligne la nécessité d'un **retour réflexif** sur l'expérience introspective pour s'entraîner à catégoriser les trois différents niveaux d'éprouvés : « *Après chaque introspection, je prenais des notes afin de catégoriser ce que j'avais perçu.* » (G1 : l. 425)

### ➤ **Mouvement interne et activité perceptivo-cognitive.**

La présence du mouvement interne et/ou l'animation dans la matière influence l'activité perceptivo-cognitive: nouveauté, motivation attention/ intention pensée qui est autonome et s'auto-alimente Un certain relâchement du vouloir apparaît conjointement.

Le cas de Céline qui évoque sa **manière d'apprendre par contact et imprégnation avec une perception kinesthésique Sensible** nous le montre bien : « *J'apprenais par imprégnation, imbibition du mouvement interne dans ma chair. Celle-ci devenait réceptive et de plus en plus sensible aux nuances, aux tonalités internes perceptibles*

*dans un corps humain.»* (Céline : l. 112- 114) Céline associe aussi ce mode perceptif au développement d'une intelligence sensorielle : « *la fréquentation du mouvement interne m'a donnée des compétences, des habiletés, et une forme d'intelligence en lien avec la perception de mon corps totalement nouvelle et inédite* » (Céline : l. 912-914) Une autre personne, G1, associe la présence du **mouvement interne** à des **réactions dans le corps qui s'accompagnent de pensées** sur fond de tonalités variées mais, précise que des effets dans la **matière** peuvent aussi survenir inversement lors de certaines **remémorations** : « *A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps, comme des grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions(...), avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme. Il est possible aussi que l'effet se produise à partir de pensées qui surgissent du passé avec une gestion organique des états d'âme de la matière corporelle.* » (G 1 : l. 500-504)

Selon Marie, la pensée qui se manifeste au cœur de l'expérience du Sensible repose sur une **intelligence sensorielle** : « Cette intelligence me permet de passer toutes les étapes du processus de transformation, me fait gérer mes émotions autrement et accéder à une autre forme de pensée. » (Marie : l. 523-524). Marie décrit aussi cette intelligence comme **autonome** : « Elle se suffit aussi à elle-même, elle ne dépend pas d'un contexte, d'un état, d'un besoin, elle a une nature autonome . » (Marie : l. 579-580)

Nous découvrons aussi avec beaucoup d'intérêt une relation entre **mouvement interne et processus d'émergence d'une pensée en acte** dans la description très fine qu'en donne Eve dans son journal : Eve établit une relation entre l'émergence lente du mouvement interne et un acte de mise en action qui nécessite une prise de décision : « *L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.* » (Eve : [173])

Selon Eve, c'est le **mouvement interne** qui, dans une **dynamique anticipatoire**, inscrit en elle le **projet de l'acte** à réaliser : « *Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle veut faire, même, peut-être.* » (Eve : [202]) Pour Eve, l'activité du **mouvement interne** est déjà un **acte au-dedans de soi** : « *Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.* » (Eve : [203]) qui informe le sujet de la décision à prendre pour réaliser l'acte : « *Et c'est parce que son mouvement*

*interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte.* » (Eve : [205])

Ce processus apparaît comme une **microgénése** de la pensée en acte au sein de l'immédiateté à travers l'émergence d'une **décision**. Pour Eve, la notion de **décision** semble résulter d'un **chiasme entre mouvement et immobilité** qui crée une tension : « *L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.* » (Eve : [171]) Le mot **décision**, qui relève à la fois de la pensée et de l'action, ne s'est pas donné d'emblée, il s'agissait de produire un **acte** : « *Au début ce n'est pas le mot décision qui vient, c'est la conscience floue d'un acte qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.* » (Eve : [172]). Eve reconstitue finement le processus chiasmatique en amont de la notion de décision : « *Donc : sensation d'une tension → émergence d'un dessin d'acte → projet de réalisation de cet acte → notion de décision.* » (Eve : [176])

Certains participants font état d'une **mobilisation attentionnelle** particulière : « (cette expérience) *a clairement eu l'effet de créer un nouveau type d'attention à moi-même* » (A1 : l. 225-227). Ou encore : « *Mon corps est différent au toucher selon que je l'investis de mon attention ou non. C'est une grande découverte.* » (H 1 : l. 160-161)

Des éléments d'information importants relatifs à une **conversion de l'attention** ressortent également des journaux de onze participants. Dans le cas de V1, il s'agit d'un réajustement volontaire : « *J'observais ce qui se passait en moi avec un regard qui passait par le dehors de moi. Je me suis donc fait la proposition de vivre les choses de l'intérieur, au moins en méditation, de recentrer quelque chose de l'ordre de mon regard.* » (V1 : l. 86-88) » Dans le témoignage d'une autre personne, une assimilation s'est produite entre **attitude** et **attention**, est-ce un lapsus ? En tout cas, cette **attitude/attention** est à l'origine d'un processus donnant accès à la **profondeur** : « *En portant une attitude particulière sur le mouvement et les effets en moi, d'autres effets se produisent avec une autre résonance en moi jusqu'à cela m'entraîne dans une profondeur toujours plus importante.* » (Y1 : l. 331-334) H1 nous donne un aperçu des effets produits ; elle a fait le constat de variations dans son corps selon sa qualité d'attention : « *mon corps est différent au toucher selon que je l'investis de mon attention ou non. C'est une grande découverte.* » (H1 : l. 160-161) Amandine précise qu'il s'agit d'une forme d'**attention particulière, non volontaire**, qui ne nécessite pas

d'effort au **cœur de la perception** : *« je n'avais pas besoin de recruter un effort attentionnel pour poser mon regard et capter la nouveauté, non mon attention était happée, attirée irrésistiblement par elle. »* (Amandine : l. 212-214) Thomas évoque **l'enrichissement d'une modalité attentionnelle** propre à l'expérience du Sensible lui permettant d'accéder à une dimension perceptive plus fine et souligne son rôle fondamental pour le développement de **l'éprouvé du sujet** actif au cœur de la perception : *« l'enrichissement de mon attentionnalité m'a permis de développer une capacité perceptive supérieure : par l'apprentissage de l'éveil perceptif (soit en cours de pratique, soit par l'introspection, soit par la gymnastique sensorielle), ce qui m'a permis de m'apercevoir dans mon éprouvé corporel en étant acteur et spectateur simultanément. »* (T., l. 952-956) Ce que rapporte une autre participante, F1, le confirme clairement ; c'est une qualité d'attention, **présence à l'intériorité** qui facilite ses apprentissages à travers la perception, charnière entre ressenti et pensée : *« je laisse entrer beaucoup plus d'informations venant de l'extérieur grâce à cette présence à mon intériorité (les détails de mon corps en empathie avec ce qui est en train de se passer). Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. »* (F1 : l. 338-342) Cette participante nous livre un autre indice important pour comprendre la **mutation attentionnelle au cœur de l'expérience** : *« Le mouvement s'est petit à petit transformé en une présence à mon attention, à mon intention. »* (F1 : l. 541-542) Nous comprenons bien alors que l'**attention** dont il est question concerne aussi la **matière Sensible et animée du corps**. Elle semble posséder une **capacité d'« écoute » ou d'attention non focale**, mais plutôt **panoramique**, qui donne beaucoup plus d'acuité à la perception. C'est aussi le sens du discours d'Héloïse : *« Le fait d'avoir développé une attention panoramique grâce à la pratique régulière de l'introspection sensorielle, qui m'a donné une compétence à accueillir plusieurs paramètres simultanément »* (Héloïse : l. 638-640) Le témoignage d'Olivia apporte en plus une **synthèse sur l'attention** au cœur du Sensible : *« Cette forme d'attention se décline en trois orientations : une interpellation venue de ma matière, une forme d'émotion qui me permet d'être à l'écoute de ma matière et de celle des autres et une forme de mobilisation en moi qui me pousse à l'action et aux questionnements. »* (Olivia : l. 30-32) Elle décrit aussi ainsi, dans un accord entre corps et pensée, **l'état d'ouverture attentionnelle** qu'elle parvient à recruter : *« cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet d'accueillir les informations venues de la matière Sensible. »* (Olivia : l. 194-195) On voit poindre

ici clairement la **notion d'accueil**, c'est-à-dire de **relâchement de la volonté habituelle** pour laisser venir à soi dans un **équilibre entre corps et pensée**.

➤ **Des modes de réception ou d'appropriation de l'information différents.**

**Des décalages déroutants qui stimulent des dynamiques d'ajustement apparaissent dans les énoncés.**

Certains participants comme D1 témoignent d'un **décalage dans l'intégration de la nouveauté** entre son **corps qui l'absorbe vite** et sa **pensée qui y résiste** : « *Une autre constatation est que mon corps intègre, dans un premier temps, l'expérience mais la pensée ne suit pas. Elle reste dans les vieux schémas. Il y a un décalage entre les deux. Je me surprends à dire des choses qui ne correspondent plus du tout à ce que je ressens...* » (D1 : l. 289-291) Il semble que la rencontre avec l'inédit produit une **perte de repères** sur le plan psychique qui nécessite du temps pour en intégrer d'autres. Selon D1, la résistance se dissout ensuite, à l'occasion d'une nouvelle prise de conscience : « *Jusqu'à une nouvelle prise de conscience, et c'est à ce moment-là que le changement devient opérationnel.* » (D1 : l. 292-293) Selon E1, ce décalage provoque un **débat intérieur assez troublant** : « *voici une nouvelle sensation que tu ressens dans ton corps et sous tes mains, pour la conserver, voilà la représentation que tu dois faire grandir ou changer, et voilà la nouvelle. Que fais-tu? Acceptes-tu la nouveauté?* » (E1 : l. 24-26) Il a pris conscience qu'il dépassait cette problématique en adoptant une **posture adéquate** pour prendre de la hauteur : « *J'ai été alors spectateur et acteur d'un véritable ballet qui se passait en moi, dans mon corps et dans ma tête* » (E1 : l. 23-24)

**Une relation au silence.**

F1 constate que sa manière de penser est associée à certaines conditions de possibilité et fait état notamment d'une **relation au silence** lui permettant une réflexion avant d'agir, sinon, en son absence, des automatismes reviennent : « *Ma relation naissante au silence, me faisait entrevoir une autre façon d'agir, un agir nouveau, une possibilité de réflexion avant l'action . Je me rendais compte que quand je perdais cette relation, j'avais l'impression qu'un automatisme reprenait le dessus.* » (F1 : l. 21-24)



### **Des formes de résonance.**

V1 évoque la **résonance** « *La résonance que cette idée nouvelle aurait pu faire naître dans mon corps.* » (V1 : l. 56) Elle précise également la manière dont elle a intégré corporellement certains concepts : *Je les comprenais intellectuellement mais certains ont pris un autre sens, et une consistance nouvelle pour moi.* » (V1 : l. 372-373) Bastien mentionne aussi la résonance qui semble s'apparenter à une **pensée en acte** : « *cette résonance ne me donne pas tant des informations de contenus que des indices d'une posture juste, d'un geste adéquat en terme d'implication* » (Bastien : l. 276-277)

### **Le rapport à l'effort est revisité.**

Au cœur de l'expérience du Sensible, M1 découvre, en effet, que son **effort** ne se place pas au plan purement physique mais engage aussi des instruments internes de la cognition, comme l'attention et la perception, mais également l'éprouvé pour évaluer ce qu'elle ressent en tant que **sujet** au cœur de l'expérience : « *Je m'aperçois que le mouvement interne peut me mouvoir et que mon effort physique est un effort perceptif, un effort attentionnel, un effort de « coller » au plus près à moi-même, à mon corps en tant que « sujet » et non objet de ma volonté.* » (M1 : l. 91-94) Une de ses remarques traduit, dans une sorte de synthèse dynamique, les phénomènes actifs à l'interface corps/pensée dont, la **mobilité de sa pensée** au cœur de l'expérience du Sensible : « *L'effort physique qui devient perceptif, va devenir un effort sensible ou un effort d'attention au sensible.* » (M1 : l. 99-100) Cette participante se questionne alors sur **l'articulation entre effort physique ou perceptif et sollicitation de la cognition** : « *Un nouveau type d'effort apparaît, celui qui sollicite une réflexion, comment un effort « physique », perceptif, peut-il être à l'origine d'un processus réflexif ?* » (M1 : l. 256-258)

## **I. 4. L'opérationnalisation de la pensée.**

---

Du témoignage de presque tous les participants, se dégagent des éléments qui attestent que la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible est soit directement opérationnelle dans des modalités nouvelles ou enrichies, soit le devient, grâce à des processus de transfert, aussi bien dans la sphère privée que dans le domaine

professionnel. De la lecture attentive des analyses phénoménologiques cas par cas, nous avons pu tirer six items récurrents dans le discours de plusieurs participants. Certains énoncés traitent en effet du thème : *la pensée donne du sens à l'expérience incarnée*. D'autres concernent *la pensée au cœur d'une perception, associée et amplificatrice de l'expérience corporelle qui fissure ou fait voler en éclat les représentations*. D'autres révèlent *une pensée qui s'ancre dans le vécu du corps plus en lien avec ce qui est*. D'autres énoncés traduisent aussi que *la pensée participe à et/ou renforce l'expertise pratique*. Certains autres encore renseignent sur *une pensée qui s'adapte aux informations immédiates et a des retombées directes dans les actions*. Enfin, certains énoncés mentionnent *une pensée enrichie, renouvelée, voire plus créatrice au cœur de l'expérience du Sensible*.

#### **4.1. Item. la pensée incarne les vécus de l'expérience corporéisée.**

Sous cette première rubrique, trois thèmes principaux se dégagent d'énoncés émergents. De manière inattendue et, donc, assez étonnante, certains témoignages dévoilent **une pensée qui incarne les vécus du corps** ; elle apparaît véritablement comme **la pensée de « ce qui est »** Nous découvrons également une pensée qui éclot et prend sens à partir de sa résonance Sensible. Enfin, nous voyons poindre une pensée relevant d'un chiasme, associant simultanément corps et esprit et manifestant une intelligence du corps.

**La pensée qui incarne les vécus du corps** est une pensée qui cherche à exprimer *ce qui est*, au plus proche des vécus de l'expérience du Sensible. Certaines formulations peuvent alors s'apparenter à des kôans chinois, formules chocs et paradoxales, qui manifestent l'émergence Sensible de la pensée. Leur dimension existentielle profonde traduit un certain degré d'opérationnalité de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. Nous le mesurons, par exemple, à travers une phrase proposée par Emile : *« Le corps donnait sens et le sens prenait corps, c'était intimement lié. »* (Emile : l. 297) Comme nous l'indique si bien Emile, le corps livre un sens au sein de l'expérience du Sensible et le sens, véhiculé par la pensée, incarne les vécus Sensibles du corps. Cette formulation écrite permet à Emile de revivre, par le langage et la pensée, ce qui a

d'abord existé pour lui dans le champ perceptif. Pour une autre personne, il semble clair que la pensée qui se donne traduit ou incarne les vécus de l'expérience du Sensible : « *La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée, une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi.* » (A2 : l. 216-219) Chez Gabrielle, nous voyons apparaître une étape intermédiaire ; c'est le dévoilement de la forme à partir d'une sensation corporelle qui assure le dégagement du sens au cœur de l'expérience du corps Sensible : « *En fait cette sensation prend forme et cette forme crée du sens. Je sais qu'elle vient du Sensible parce qu'elle peut m'apparaître avec des qualités qui s'éprouvent dans ma matière corporelle, lorsque je me mets dans une certaine disposition de moi-même.* » (Gabrielle : l. 604-606) Une autre participante, Q1, rapporte d'ailleurs, sur un mode assez comparable que les vécus de l'expérience extra-quotidienne du Sensible donnent un sens concret aux concepts qui la sous-tendent : « *chacun des termes contenus dans l'énoncé du thème de cette formation est désormais devenu porteur d'un sens pour moi, dans le vécu d'expériences extra-quotidiennes* ». (Q1 : l. 21-23) De même, le discours de M1 montre que la pensée est tellement ancrée dans le vécu expérientiel, le fait d'expérience, que son expression reste au plus près de ce qui est : « *Or, je rencontre une autre forme de réflexion qui naît d'un fait d'expérience et qui se déroule loin de toutes représentations.* » (M1 : l. 292-293) Cette participante évoque aussi un apprentissage pour distinguer progressivement un fait d'une pure spéculation et éviter ainsi les risques liés à l'interprétation, source de pensées erronées : « *L'interprétation de la situation s'éloigne elle aussi progressivement de mon champ réflexif, je commence à faire la part des choses entre ce qui est un fait et ce qui est une interprétation d'un fait, ce qui spéculé sur le fait.* » (M1 : l. 296-298) Même type d'observation et un processus de déconditionnement par rapport à une pensée/jugement ou à des certitudes chez Julie qui constate que l'expression de sa pensée devient plus nuancée au contact du Sensible. Elle nous confie ce processus intérieur qui transmute sa pensée de base : « *Maintenant, je transmets une information dépourvue de jugement et d'interprétation puisqu'il n'y a pas d'affirmation mais plutôt une invitation à un questionnement. Cette information semble libérée et indépendante de mes pensées.* » (Julie : l. 445-446)

Dans les discours de certains participants, d'autres énoncés révèlent que **la pensée éclôt et prend sens à partir de la résonance Sensible**. Ainsi, dans le témoignage de Gabrielle, nous sentons poindre une curiosité qui naît de la résonance des vécus de

l'expérience : « *Cette résonance des vécus que je sens diffuser en moi lors des expériences du Sensible, est ce qui attise essentiellement ma curiosité.* » (Gabrielle : l. 655-656) Pour Valériane, la pensée peut prendre sens par sa résonance organique. Cette participante évoque l'émergence de la pensée qu'elle met à l'épreuve aux mêmes titre que d'autres catégories d'informations saisies par la subjectivité corporelle : « *Quand il s'agit d'une pensée, il y a de même captation de la pensée qui émerge. Elle est soumise à l'épreuve de la réflexion, c'est-à-dire un point d'appui qui évolue vers une autre pensée toujours en lien avec le corps sensible. Cela signifie en lien avec les critères du mouvement interne, avec sa résonance en moi ou dans l'autre, avec la transformation de mon état psychique ou émotionnel.* » (Valériane : l. 479-482) Peut-on aller jusqu'à parler concernant la **résonance** Sensible d'une « **voix** » **du corps** ? C'est semble-t-il le point de vue adopté par U1 : « *le corps participe d'une prise de conscience, indique que "quelque chose" est touché (les points de vue?), mais sa réaction n'est pas analysée en tant que telle. Sa "voix" participe de la pensée à titre de confirmation.* » (U1 : l. 52-54) Héloïse, pour sa part, parle même d'un **emboîtement au sein de l'expérience**, comme si le sens prenait alors la forme d'une **révélation soudaine vécue corporellement** : « *j'ai vécu un emboîtement en moi à ce sujet. Il s'est donné sous la forme d'une pensée que je peux qualifier d'émergence du Sensible tant les mots sont venus éclater comme des bulles de savon à la surface de ma conscience ; je passais de la puissance à la puissance douce en laissant faire le mouvement et du même coup en me laissant agir et surprendre à partir de ce que je percevais dans le corps de l'autre et en moi.* » (Héloïse : l. 127-132) Selon Eve, il y a **simultanéité entre la sensation corporelle et le sens qui se donne** pour le sujet qui vit l'expérience du Sensible, un sens clair qui surgit dans l'immédiateté : « *Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici.* » (Eve, [18]: l. 3-5) Ce sens lui est révélé par une phrase spontanée, mais selon Eve., ce n'est peut être que la partie visible du processus : « *(...) je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase.* » (Eve : [39]: l. 1-3) En effet, Eve **sait intérieurement**, par son corps, **sans que le fait soit encore formulé**, que quelque chose va émerger : « *Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ».* Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un

*'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.* » (Eve : [150]) **De la résonance dans la matière Sensible, la pensée se prépare à émerger.**

Une autre participante, V1, semble considérer la résonance comme un **moyen adéquat** pour **renforcer l'intégration ou l'assimilation de connaissances intellectuelles** via le ressenti corporel : *« Quelle information me manquait-il à l'époque ? La résonance que cette idée nouvelle aurait pu faire naître dans mon corps ? »* (V1 : l. 54-55 ) Elle évoque donc la nécessité d'**incorporer** par la résonance des idées connues sur le plan intellectuel: *« Me réapproprier différemment ces idées est un enjeu important pour moi qui n'ai jamais eu de difficulté à les aborder intellectuellement, mais sans en avoir la résonance. »* (V1 : l. 374-375) C'est aussi ce que l'on entrevoit dans le discours de Q1 qui souligne **l'effet de résonance des mots**. Ils constituent pour elle un **référentiel interne** lié à des **perceptions corporelles** : *« Chacun de ces mots résonne non plus intellectuellement, mais d'une manière intelligible au niveau cognitif, parce qu'ils évoquent désormais des perceptions nouvelles pour moi. »* (Q1 : l. 24-25)

Enfin dans les témoignages de nombreux participants nous voyons à l'œuvre une pensée qui unifie, au sein d'un **chiasme, corps et esprit**. Cela peut se traduire comme dans le témoignage de Gabrielle par un accordage somato-psychique qui lui permet d'accéder à une compréhension plus profonde d'elle-même, des autres et des relations : *« L'aspect somato-psychique a peu à peu pris sens en moi, dans ma compréhension de mes différents états et dans mon regard sur l'état des autres. Je m'en retrouve plus unifiée et sereine dans mon rapport à moi-même et dans mes démarches envers les autres. »* (Gabrielle : l. 756-758) Pour sa part, Héloïse témoigne d'un **sentiment de facilité** quand cet **accordage somato-psychique** est présent : *« Quand cela se donne, c'est facile car je n'ai pas le sentiment d'avoir à fournir un effort de réflexion énorme, c'est disponible »* (Héloïse : l. 485-486) Ce que l'on retrouve aussi dans le discours de X1 qui attribue à l'éveil d'une intelligence sensorielle cette modalité de résonance qui lui permet d'établir un rapport étroit à son intériorité : *« j'ai senti une forte résonance interne qui m'a connectée à moi-même à un niveau profond. Cette résonance conjugait une sensation d'y être comme poisson dans l'eau, avec l'éveil de mon intelligence corporelle. »* (X1 : l. 169-171) Pour une autre personne, Y1, la pensée profonde qui se donne, en lien avec l'intelligence sensorielle, repose sur **l'association entre attention**

**élargie et résonance** ; l'attention portée aux effets du mouvement déclenche d'autres effets, qui, par leur résonance, donne accès à d'autres niveaux de profondeur : « *En portant une attitude particulière sur le mouvement et les effets en moi, d'autres effets se produisent avec une autre résonance en moi jusqu'à cela m'entraîne dans une profondeur toujours plus importante.* » (Y1 : 1. 331-334)

Gabrielle remarque aussi que les **modulations toniques** rencontrées en relation d'aide manuelle l'obligent à développer une **adaptabilité** pour ajuster son geste en **temps réel** et mobilisent un **nouveau type de réflexion** qui repose sur une **intelligence sensorielle**: « *ce dialogue tonique a enrichi peu à peu ma réflexion qui auparavant avait l'habitude par convenances de chercher plutôt dans ses représentations et ses égards habituels, des réponses face à l'autre. Il se créait comme une intelligence de corps à corps entre mon toucher et les réactions toniques qu'il induisait et réciproquement entre le tonus du corps de la personne et l'adaptabilité que cela induisait sur mon toucher.* » (Gabrielle : 1. 393-397) Elle précise qu'il s'agit d'une **relation perceptive de matière à matière, indépendante de la volonté** : « *il y a aussi une empathie qui se crée entre ma matière corporelle et celle de l'autre personne touchée. Comme si une intelligence autonome se met en travail.* » (Gabrielle : 1.726-727)

#### **4.2. Item.2 Le rapport à la trilogie corps/perception/pensée fissure et transforme les représentations.**

Dans cette deuxième rubrique, les témoignages paraissent moins nombreux et plus hétérogènes. Le discours d'Eve apporte des éléments qui éclairent le rôle de la pensée conjointe et amplificatrice de la perception au cœur de l'expérience du Sensible. Eve précise, en effet, qu'une **activité inhabituelle dans la matière du corps Sensible**, qui change d'état au cœur de l'expérience, crée un **écart, source d'étonnement** : « *La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est nouveau. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.* » (Eve : [81]) Eve souligne donc

**l'effet de contraste** qui interpelle à la fois corps et pensée dans l'expérience du Sensible. Elle constate également en revisitant son expérience *a posteriori* le **sentiment d'évidence** que porte le **fait de connaissance** : « *Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ».* » (Eve : [37]) A2 met également en lumière la place de **l'expérience fondatrice**, point de départ selon lui d'une **compréhension nouvelle**. Le vécu de l'expérience offre un **contraste saisissant et produit une rupture** avec sa manière de faire précédente qui le conduisait à chercher des réponses en dehors de lui-même: « *C'est donc une expérience fondatrice [...] parce qu'elle m'offre les bases d'une compréhension nouvelle. Ce fait de connaissance me permet une prise de conscience et me fait comprendre que je me mettais dans la posture précédente en situation de chercher à l'extérieur de moi ou plus exactement à l'extérieur du lieu de moi. Comme si en me projetant hors de moi en haut, je peux trouver la réponse pour avancer dans l'existence.* » (A2 : l. 231-240)

#### **4.3. Item.3. La pensée ancrée dans le vécu du corps plus en lien avec « ce qui est ».**

Nous avons évoqué précédemment des phénomènes qui tendent à réduire voire à combler l'écart entre ce que l'on pense *a priori* et « **ce qui est** », révélé directement dans l'expérience du Sensible. Ce processus, parfois difficile à identifier clairement pour certains participants, semble cependant apporter force et solidité à la pensée. Par exemple, le témoignage de Gabrielle évoque le développement d'une **perception incarnée qui éprouve les phénomènes vécus du Sensible et sur laquelle sa pensée prend appui**: « *j'ai appris à remonter la source de la sensation. J'ai validé le fait qu'elle vienne d'une perception incarnée, née depuis ma profondeur, que je peux capter depuis son vécu conscientisé et sur lequel je peux m'appuyer véritablement.* » (Gabrielle : l. 598-600) B1 précise pour sa part que son **ancrage corporel Sensible**, lui a permis de remettre en question sa **manière ancienne de penser** : « *Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible qui me le permet. Ce n'est pas encore constant dans la durée, mes vieux schèmes de pensée reviennent encore sous forme d'automatisme lorsque je vis des difficultés.* » (B1 : l. 678-682) Un participant A2 nous livre un témoignage très éclairant

qui montre **comment** sa pensée est devenue plus ancrée dans le vécu de son corps par un **processus lié à une série de prises de conscience**. A2 a en effet pris conscience que son déséquilibre postural résulte d'une représentation erronée : « *Je prends conscience que cette posture en tension ne s'est pas construite d'elle-même en dehors de mon système intérieur de compréhension de la vie, en dehors de mes représentations* » (A2 : l. 272-274) Il se rend compte qu'il s'est **coupé de la réalité** en ne prenant pas en compte les effets de son vécu corporel mais en accordant plus importance à **ce qui aurait dû être** : « *Je prends conscience que celle qui me fait me projeter hors du corps trouve ses racines dans le sens que j'accorde une priorité à ce qui devrait être plutôt qu'à ce qui est ; et que je donne à mes objectifs, à mes idéaux, une importance plus grande à mes yeux que l'observation des effets de ce que je vis dans mon corps. Ainsi donc, je pense plus ma réalité que je ne la vis.* » (A2 : l. 274-279) Il souligne dans ce passage qu'il **vivait plus une virtualité de l'existence à travers sa pensée que la réalité de sa vie**. L'expérience du Sensible lui permet une troisième prise de conscience grâce à une découverte vécue dans son corps, à savoir que le sens de sa vie réside en fait dans le potentiel de son **vécu sensoriel** qui est sa réalité et porteur d'un déploiement en devenir : « *Ce qui est nouveau maintenant c'est que je ne suis pas seul dans ce processus de transformation ; je peux m'appuyer sur tout le potentiel de ce vécu sensoriel. Il est mien, il est ma réalité, il est mon chemin et je peux voyager avec lui. Il transporte le sens de la vie, de mon incarnation qui est en devenir.* » (A2 : l. 296-299) Pour une autre participante, B1, **l'analyse écrite de l'expérience vécue** participe également de ce **processus d'ancrage de la pensée dans les vécus du corps**. Elle favorise une prise de recul et l'émergence d'autres points de vue : « *Je trouve fascinant que nous puissions revisiter une expérience vécue non pas seulement par une introspection affective, mais aussi en analysant des phénomènes, des faits corporels. Cela permet une distanciation, une certaine façon d'y percevoir cette même expérience sous d'autres points de vue.* » (B1 : l. 429-432) B1 fait aussi état, en lien avec l'expérience du corps Sensible, du **déconditionnement de sa pensée** qui la rend plus libre et responsable de ses choix : « *Apprendre à penser par soi-même, être responsable de sa vie, assumer ses choix et ses non-choix, ses actions et ses non-actions, grandir en solidité et en liberté ...* » (B1 : l. 514-515) Pour d'autres participants encore, **l'ancrage corporel de leur pensée semble lui donner plus d'épaisseur et de force** : C1 mentionne a pu constater que son corps devenant support de sa pensée lui donnait ainsi



plus de force : *« J'avais posé il y a quelque temps ce que j'appelle une foi, au sens conviction, évidence. Le corps la renforce en l'incarnant . »* (C1 : l. 205-206) D1 indique la **progressivité du processus d'apprentissage** qui sollicite le corps à travers la **nouveauté en respectant sa capacité perceptivo-cognitive** : *« Avec cet apprentissage, c'est le processus de vie et de transformation qui s'est mis en route. Ce processus respecte le corps. Il s'adapte à la capacité d'intégration des informations nouvelles par le corps. »* (D1 : l. 271- 273) D1 valorise les processus déclenchés à travers des **cadres d'expérience du Sensible variés** qui ont favorisé des **prises de conscience** tant sur le plan réflexif que sur le plan comportemental : *« Tout ce travail d'intériorisation, de thérapie, de gestuelle et de pédagogie m'a donnée plus de conscience. Il m'a aidée à me poser des questions, à réfléchir sur certaines réactions, certaines façons de penser. »* (D1 : l. 282-283)

#### **4.4. Item 4. La pensée participe à et/ou renforce l'expertise pratique.**

Dans cette rubrique, la pensée apparaît dans toute sa **concrétude**, à travers un certain **pragmatisme**, faisant très souvent **relai entre vécus de l'expérience Sensible et applications pratiques**.

Ainsi, Héloïse fait référence à la **pédagogie** utilisée en somato-psychopédagogie perceptive, originale par son articulation entre pratique et théorie, ce qui, selon elle, a contribué à renouveler sa pensée en la faisant partir des sensations et tonalités de son corps : *« La façon dont la formation en Somato-psychopédagogie articule la pratique et la théorie, (...) a beaucoup participé, pour ce qui me concerne à l'activation de cette nouvelle façon de réfléchir et d'apprendre de ce que je perçois dans mon corps et en fonction des tonalités qui s'y dégagent. »* (Héloïse : l. 729-732) B1 s'interroge elle plus particulièrement sur **les modalités des transferts** qui s'opèrent entre les vécus de l'expérience du Sensible, la vie quotidienne mais aussi le plan professionnel : *« La réflexion sur l'expérience extra-quotidienne que nous offre le cadre de travail en somato-psychopédagogie constituerait-elle une voie de passage pour apprendre à transférer dans nos vies personnelles et dans l'accompagnement que nous offrons à nos patients ce que nous apprenons d'une si riche expérience ? »* (B1 : l. 21-25)

Ainsi selon cette participante, le passage par **l'écriture** est une étape nécessaire, dans sa formation professionnelle, pour apprendre à accompagner d'autres personnes : « *Cet exercice prend tout son sens, d'abord par sa forme dans la mesure où nommer mon parcours m'oblige à le valider et à l'assumer ce qui à mon avis est une condition incontournable d'un véritable apprentissage comme d'un accompagnement d'autres humains dans leur cheminement de vie.* » (B1 : l. 31-33) Céline observe l'efficacité de sa pensée devenue plus agile dans son métier d'accompagnement : « *une plus grande agilité de penser acquise me permettait de mieux accompagner les patients dans leur dépassement des limites et de leurs pensées.* » (Céline : l. 821-822) J1 témoigne que la pensée qui se donne, agissant par effet de surprise, améliore la qualité de sa pensée qui devient plus créative : « *Je me laisse surprendre par ce qui émerge de ma sensation corporelle. Et cette autre chose se transforme en pensée productive de consignes.* » (J1 : l. 258-261) Pour Gabrielle, il s'agit d'être à l'écoute du flux de pensée qui découle de sa perception pour réguler son geste manuel durant la séance : « *Pendant tout l'accompagnement manuel, j'essaie de me laisser traverser par une pensée qui s'élabore au fur et à mesure des perceptions que je rencontre dans le corps de la personne, et je tâche d'en prendre leçon pour adapter mon soin.* » (Gabrielle : l. 471-472) Le constat d'Héloïse, reliant l'incarnation de sa pensée, alors consistante et « *matérialisée* », à l'efficacité de son accompagnement verbal sur le mode du Sensible va un peu plus loin : « *(...) j'ai constaté que, quand ma pensée devient "matérialisée" d'une certaine façon, ou en d'autres termes qu'elle prend corps; je sens qu'elle devient de même nature que mon corps, consistante épaisse et fluide en même temps, animée de mouvement, capable de s'orienter dans plusieurs directions, alors je suis pertinente dans mon questionnement qui constitue une série de points d'appui qui aident la personne à réfléchir sur ses contenus de vécu et à tirer du sens pour sa vie.* » (Héloïse : l. 480-485)

Nous observons aussi une **pensée en acte** à l'œuvre chez un certain nombre de participants. Le champ lexical traduit clairement cette pensée liée à l'action. Le mot *acte* est employé dans les discours de plusieurs participants. C'est également une pensée qui assure la jonction entre les vécus du corps et la mise en action.

Pour Bastien, **la pensée sert de transition directe** entre les informations qui se donnent dans l'expérience et la régulation que le praticien doit apporter à son geste en temps réel : « *La pensée, alors, est là pour prendre acte, pour valider l'acte et*

*éventuellement discerner sur quels indices le corps a choisi telle ou telle stratégie d'action. S'y apparentent les indicateurs internes évoqués plus haut dans la régulation et l'ajustement de mon toucher. »* (Bastien : l. 356-359) Nous retrouvons ce point de vue dans le discours d'un autre participant qui mentionne le rôle d'une forme d'**attention** plus large : *« je sens que de plus en plus que je peux être présent sous ma main, mais aussi devant ma main, derrière ma main, et sur les côtés de ma main. D'une part, cela me donne de nouvelles informations, car mon regard est moins focalisé, et d'autre part il me semble que je gagne en amplitude. »* (B2 : l. 182-185) Dans le discours d'Eve, le cadre de l'introspection sensorielle apparaît propice à une **mise en acte** ou à un **processus d'actualisation conscient** de quelque chose qui a doucement mûri en elle : *« L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible. »* (Eve : [218]) Gabrielle observe des retombées directes de l'expérience du Sensible sur sa pensée ce qui produit **l'activation de qualités nouvelles** qui engendrent à leur tour des effets concrets: *« Ces informations venant du Sensible induisent sur le cours de ma pensée plus d'ouverture, d'ancrage dans le vivant, d'empathie, d'adaptabilité et de créativité dans ce qui est à traduire de l'expérience immédiate. »* (Gabrielle : l. 523-525) Dans le cas d'une autre participante, Q1, un **transfert via la résonance Sensible** semble s'opérer entre expérience du Sensible et vie quotidienne : *« Je suis constamment interpellée dans mon quotidien par des effets de résonance avec mon apprentissage. »* (Q1 : l. 404-405) Selon N1, cette **pensée-en-acte** est **opérante dans l'immédiateté** qui semble constituer son **principe actif** : *« La pensée est un acte de l'acteur dans une réalité du présent et de l'avenir...C'est aussi une finalité dans une expression vivante et dans une réalité active...»* (N1 : l. 322-323)

Cependant les transferts dans le quotidien et le passage à l'action ne sont pas toujours aussi aisés. Ainsi, pour un autre participant, B2, si l'expérience corporelle lui révèle une nouvelle dimension de lui-même, transférable dans tous les domaines de sa vie, **l'application reste difficile** du fait d'une **inertie entre expérience et quotidien**: *« Ce qui est étonnant, c'est que j'ai toujours pensé (intellectuellement) que je n'étais pas limité aux contours visibles de mon corps, or il me semble que cette certitude intellectuelle n'avait pas d'influence sur mes comportements. Par contre le vivre consciemment, en faire l'expérience consciente apporte la possibilité d'une nouvelle*

*dimension de moi dans tous les secteurs de la vie. Ça ne veut pas dire que c'est en place dans ma vie en général. Il y a comme une inertie entre l'expérience et le transfert dans la vie quotidienne.* » (B2 : l. 119-124)

#### **4.5. Item 5. Une pensée enrichie, renouvelée, voire plus créatrice au cœur de l'expérience du Sensible.**

Nous observons dans les témoignages plusieurs types et/ou degrés d'enrichissement, de renouvellement, voire, de processus créateurs qui, au contact du Sensible, opèrent des transformations de la pensée. Dans certains cas, la pensée s'anime, se remet en mouvement et retrouve du volume et devient plus ample et efficace. Pour d'autres participants, il s'agit d'une pensée qui s'ouvre à la nouveauté et se renouvelle par des processus chiasmiques. Enfin, d'autres participants constatent que leur pensée devient plus créative et/ou créatrice, et ce, à plusieurs niveaux.

##### ➤ **La pensée s'anime et retrouve du volume.**

Le témoignage de B1 nous éclaire à ce propos. Cette participante note le rôle essentiel de l'expérience du Sensible qui semble rendre sa pensée plus efficace pour penser *autrement*, faire des choix et se mettre en action : « *J'apprenais aussi dans cette formation à mieux réfléchir sur mon expérience, à la valider et à prendre des décisions et à me mettre en action à partir de ce que je constatais au sein de mon expérience.* » (B1 : l. 511-513) Le témoignage de B2 paraît aller dans le même sens, soulignant **la place cruciale de l'expérience du Sensible** au sein de laquelle sa pensée **via un changement de représentation** est (re)mise en mouvement : « *C'est cette expérience corporelle qui modifie mon regard sur ce qui me délimite et sur ce qui me limite.* » (B2 : l. 153-154) Selon Valériane, sa pensée devient plus performante, s'améliore au contact du Sensible : « *Ce qui est important quand on réfléchit dans et à partir de ce lieu du sensible est que l'on a le sentiment profond de devenir intelligent. Se laisser surprendre par des pensées auxquelles nous n'avions jamais eu accès ! Se laisser réfléchir.* » (Valériane : l. 534-536) Julie rapporte que sa pensée est devenue plus percutante et s'exprime de façon plus juste au contact du Sensible : « *Il est clair pour moi que j'ai*

*développé avec l'expérience du sensible une rigueur à exprimer exactement ce que dans mon intériorité je choisis de livrer à l'extérieur. C'est par le mouvement qui s'anime en moi que je peux percevoir et traduire ce qu'il est opportun de dire dans l'immédiateté.* » (Julie : l. 421-423) Des remarques similaires apparaissent dans le témoignage de Damien qui montre également que sa pensée est rendue plus performante et plus vivante au cœur de l'expérience du Sensible: *« je peux utiliser mes ressources, d'intention, de volonté, d'attention, de réflexion, d'observation, de contemplation, d'action, d'implication en les rendant plus intelligentes, plus vivantes(...) »* (Damien : l.78-80) Amandine, pour sa part précise, que la pensée participe de façon forte au déploiement d'une perception qui donne du volume à la réflexion : *« la perception est devenue pour moi une information intelligible tout autant qu'une intelligence perceptible sur laquelle je peux m'appuyer pour nourrir ma réflexion. »* (Amandine : l. 340-342)

Cette transformation des contours de la pensée s'acquiert à force d'entraînement par une exposition répétée au contact du Sensible. Julie en parle ainsi : *« cette étonnante pratique (involontaire) expérientielle de communication s'optimise avec le temps. »* (Julie : l. 433) Damien nous fait part d'une pensée qui au fil du temps a gagné en volume et en mouvement: *« ma sphère cognitive devient réellement une 'sphère, sensible, appréhendable au sein d'un espace, d'un volume dans lequel je peux observer des mouvements, des actes se dessiner. »* (Damien : l. 423-424) Elle participe également d'une évolutivité comme en témoigne une participante : *« Le passage effectué de praticien à praticien réflexif puis à praticien chercheur, a entraîné une mise en mouvement de mes réflexions, insoupçonnée. »* (Céline : l. 811-813)

➤ **Le chiasme entre « résonance et raisonnement »: un enrichissement Sensible des modalités de la pensée habituelle.**

Plusieurs participants témoignent que leur pensée ou leur cognition s'est enrichie ou transformée dans l'expérience du Sensible du fait d'un **chiasme potentialisateur**. Une participante Z1 nous montre comment elle est passée du paradoxe clivant au chiasme unifiant et ses effets potentialisateurs à travers la complémentarité qui naît de deux éléments contraires : *« Ce que ce qui me semblait hier un paradoxe, devient-il un chiasme ?*

*Dans ma compréhension d'aujourd'hui, tandis que le paradoxe les oppose, le chiasme est la mise en lien de deux contraires, créant une rencontre dynamique et créative, VIVANTE. » (Z1 : l. 339-342)*

Bastien constate une **transformation** de son « *intelligence enrichie et sensorialisée par le Sensible* » (Bastien : l. 394) Il en va de même pour Héloïse qui a observé que sa manière de réfléchir a changé au contact du Sensible car sa pensée procède aussi des vécus de son corps sur lequel elle s'appuie aussi désormais : « *Cette aperception de moi-même par la saisie de mon intériorité corporelle et psychique me comble et transforme également ma pensée ; alors que j'ai été formée au raisonnement logique lors de mes études d'histoire(...), je constate aujourd'hui qu'elle a été "humanisée" et malléabilisée et, enrichie, en quelque sorte, par une autre forme d' intelligence émergeant de mes sens et de mes organes (viscères thoraciques et abdominaux) se colorant de mon identité, me donnant un ancrage organique et me permettant de me déployer par rapport à une réflexion très cérébrale au départ et à l'évidence coupée de mon corps. » (Héloïse : l. 697-705) Ce point de vue est aussi celui de A1 qui témoigne d'un nouveau mode d'accès à la connaissance : « *j'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance.*» (A1 : l. 309) Olivia mentionne également le rôle joué par le **rapport au corps** qui, par l'éprouvé, a enrichi son mode cognitif à la base plutôt réflexif : « *je peux dire que non seulement cette intelligence 'relationnelle' a eu un impact sur ma forme d'intelligence de départ, mais elle continue à l'enrichir. Dans ce processus, mon intelligence logicomathématique en a été enrichie d'une forme de compréhension des choses, elle est devenue un éprouvé qui m'apporte une connaissance en moi disponible, transmissible et évolutive.*» (Olivia : l. 267-271) Pour sa part, Valériane témoigne que sa pensée conjugue au contact du sensible des **modalités appartenant à des registres différents**; volonté et laisser faire, réflexion et résonance, qu'elle utilise en complémentarité pour faire des choix éclairés : « *Soit, je me pose des questions volontairement et je me laisse répondre depuis le lieu de mon sensible. Il est effectivement important pour moi d'être située. Il est aussi important d'avoir une intention. Si j'ai un choix à faire, je vais le soumettre à ma réflexion et c'est la résonance à ma question dans mon intériorité qui va me guider.*» (Valériane : l. 300-303)*

Valériane reconnaît la **résonance** comme un critère important pour permettre à sa pensée de s'emboîter de manière adéquate et trouver une réponse évidente à une problématique: « *Un critère très important pour moi étant la résonance, c'est à dire que je soumetts systématiquement la question que je pose à l'épreuve de la résonance avec mon état intérieur ou avec mes pensées. Et aussi le 'laisser venir' une pensée adéquate qui progressivement va s'imposer à moi comme la réponse adaptée, Comme un emboîtement. Parfois comme une évidence. Il me faut parfois attendre d'avoir toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre une décision.* » (Valériane : l. 457- 462)

Chez Héloïse, nous relevons un mouvement de **réciprocité entre résonance et raisonnement** qui enrichit sa réflexion : « *un double mouvement d'interaction entre les sensations générées par cet apprentissage manuel qui provoquaient une pensée émergeant de mon corps, en amont de toute réflexion construite par mon cerveau et l'acquisition des grands concepts spécifiques à la Somato-psychopédagogie qui sont venus renforcer mes perceptions en m'indiquant sur quoi et comment poser mon attention par exemple.* » (Héloïse : l. 27-31)

Marie, pour sa part, semble considérer l'intelligence sensorielle comme un mode d'intelligence totalement inédite qui vient englober et enrichir tous les autres aspects de la cognition : « *Là, il s'agit d'une intelligence née d'une pratique, d'un vécu corporel, d'une expérience inédite, celle du Sensible. Elle est à la fois une intelligence nouvelle, jamais décrite par les auteurs, mais aussi, en plus, c'est une intelligence qui enrichit toutes les autres. Autrement dit, elle est à la fois une entité à part entière mais en même temps, en surplombant les autres, elle les enrichit.* » (Marie : l. 549-553)

Dans le cas d'Héloïse, nous retrouvons également les **effets potentialisateurs d'un chiasme entre deux modalités de la pensée**. Cette participante témoigne de ces effets à travers les bénéfices de ce renouvellement des modalités de sa pensée : « *Je prends donc aussi bien en compte le mode réflexif que le mode pré-réflexif qui me livre des connaissances immanentes depuis la profondeur de mon corps et le flux de l'immédiateté. De fait, une inter-modalité se produit qui potentialise le tout ; c'est ce sur quoi je me suis appuyée pour rédiger ce journal de pratique.* » (Héloïse : l. 712-715)

Elle observe donc que sa pensée devient plus performante du fait de **l'inter-modalité entre sentir et penser** et souligne les limites qui en auraient résulté si elle n'avait écrit que sur un seul mode : « *si je n'avais utilisé que le raisonnement pur, je n'aurais pas eu accès aux sensations qui ont jalonné les étapes de l'apprentissage du toucher de relation.* » (Héloïse : l. 716-717) et : « *Si je*

*n'avais utilisé que le mode pré-reflexif, il me semble qu'il aurait manqué la compréhension sur la nature et les contours de l'intelligence déployée.* » (Héloïse : l. 719-720) A1 nous livre également quelques précisions sur ces effets potentialisateurs, elle relie **l'unification de toutes les parties de son corps à un nouveau type de réflexion porteuse de sens** : « *en même temps que les éléments de mon corps s'emboîtent, c'est également certaines réflexions qui s'associent pour petit à petit donner un sens à ce que je suis en train de vivre .* » (A.1 : l.456-457) Cette participante observe ainsi une **nette transformation** dans sa manière de fonctionner : « *c'est la première fois où je note « période de transformation ».* » (A1 : l. 455)

Enfin, apparaît aussi une forme de **pensée plus créatrice** ; elle peut se traduire par une expression poétique ou évocatrice dans quelques témoignages peu nombreux, des formules paradoxales puissantes proches des kôans. Ce sont souvent des formulations heureuses Plus fréquemment, cette pensée emprunte des chemins de traverse et bifurque porteuse de solutions inédites et/ou inattendues que la pensée conceptuelle ou la logique discursive n'auraient pu atteindre de l'aveu même des participants.

Chez Eve, l'expression de la pensée se traduit par une **description évocatrice de son émergence**, au **rythme du mouvement interne** dont la force se sent dans le déroulement du texte: « *Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ».* Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi. » (Eve : [150]) Nous retrouvons une certaine puissance évocatrice et créatrice de la pensée à travers le discours de H1 : « *je suis mon corps tout autant que je suis ma pensée* » (H1 : l. 36) La force d'une telle affirmation ne semble pas possible à discuter. Même puissance qui vient d'une épure de la langue dans le discours de J1 : « *L'information est dans le présent qui s'écoule. La substance de la pensée naît alors d'un présent corporéisé.* » (J1 : l. 262-263) Ces formulations peuvent d'ailleurs paraître parfois difficiles à saisir par l'intellect comme chez N1 à propos de la pensée immédiate : « *La vraie pensée c'est la pensée que je pense à cet instant...A cet instant où je pense.....* » (N1 : l. 334-335) ou encore cette formule assez paradoxale : « *La pensée est un outil merveilleux du corps humain...* » (N1 : l. 341)D'ailleurs, comme en témoigne une autre participante, Héloïse, cette pensée s'exprime *au-delà* des mots sous-tendue par la présence du corps : « *il n'y avait pas que les mots en eux-mêmes qui agissaient*



*mais une sorte de principe actif porté par le phrasé, l'intensité et la tonalité de ma voix ; une communication à la fois verbale et non verbale sous-tendue par le psychotonus.»* (H : l. 419-425)

Les chemins de traverse et les solutions inédites semblent passer par des modalités de pensée entre « résonance et raisonnement », sorte d'empathie établie avec soi-même et dans la relation à l'autre de soi-même à travers la pensée, et, désignée sous le vocable **réciprocité actuante** dans un petit nombre de témoignages.

La pensée s'ouvre donc au renouvellement de soi, voire même à une **création de soi** grâce à un accordage somato-psychique sur fond perceptif. Ainsi, Amandine nous confie : *« je déploie la réciprocité actuante avec ma pensée, avec le savoir, avec la connaissance.»* (Amandine : l. 330) Emile associe à l'émergence créatrice de la pensée, depuis le lieu du Sensible, son propre déploiement *via* la réciprocité actuante : *C'est aussi à ce moment là un mouvement qui me touche, me concerne, a du goût. C'est le lieu où émerge des pensées qui ne sont pas issues d'une réflexion. C'est le moment et le lieu de la réciprocité actuante.»* (Emile : l. 263-265) Gabrielle exprime un certain émerveillement à se laisser découvrir et déployer une parole et une pensée qui prennent appui sur les vécus du corps Sensible, ce qui lui donne la sensation d'être reliée au vivant : *« C'est devenu un vrai bonheur à laisser se déplier et se dévoiler ce qui peut naître de la simple mise à disposition du mouvement interne et de la parole du Sensible. Un plaisir de laisser advenir ce qui est produit depuis cet accordage entre mon corps et ma pensée, qui peut engendrer une sensation d'appartenir à une totalité du vivant. »* (Gabrielle : l. 876-879) Le même type de phénomène est rapporté par Héloïse au sujet d'un **oser apparaître révélé par l'écriture** : le rapport à cette épaisseur alimentait sa réflexion tout en permettant le jaillissement spontané de sa pensée : *« Quand j'écris, cette épaisseur vient nourrir mon travail et je laisse surgir les mots de l'immédiateté sans présupposer de ce qui va émerger, c'est une expérience étonnante quand j'ose vraiment me laisser écrire spontanément. »* (Héloïse : l. 726-730) Le thème de la création de soi apparaît à nouveau chez Gabrielle qui témoigne d'une **transformation de sa pensée et de sa connaissance d'elle-même inattendues** en lien avec l'apparition d'une dimension créative autonome : *« Et cette sensation a des effets qui me transforment et se prolongent bien au-delà de ce que je crois savoir de moi. Il y a une forme de créativité au sein de la situation où je me trouve, qui se donne presque à mon*

*insu.* (Gabrielle : l. 598-602) Chez Gabrielle, cette **créativité de la pensée** se transfère également **au plan professionnel**. elle témoigne que sa pensée a évolué dans ses modalités, devenant plus simple et ludique; Gabrielle a cherché comment exprimer le plus justement possible la subjectivité corporelle en **évitant une déperdition du ressenti** et a eu l'idée de **faire exprimer leur ressenti** aux personnes qu'elle accompagnait par des **schémas** : « *Depuis ces sensations que me donnait à ressentir le vécu du Sensible en lien avec le mouvement interne, il m'a semblé que ma pensée prenait vraiment une nouvelle tournure. Il se dessinait dans ma réflexion comme un passage tangible entre la subjectivité du ressenti et sa concrétisation par les mots qu'évoquaient du coup les schémas. Dès lors j'ai pu me donner un retour réflexif ludique, simple où la subjectivité des sensations perçues sont pleinement prises en compte dans l'abstraction des formes dessinées.* » (Gabrielle : l. 674-679) Nous retrouvons encore cet aspect de **transfert créateur** dans le témoignage de B1, selon laquelle la **production d'un travail écrit** est un moyen de **dégager du sens** de ses expériences, d'en tirer un bénéfice pour **conduire et (trans)-former sa vie** : « *Le projet dont il est question ici, n'est pas de me raconter, mais de créer du sens à partir de mes expériences afin de pouvoir mieux les intégrer, voire donner forme à ma vie.* » (B1 : l. 7-9)

Des solutions inattendues se donnent parfois portées par cette pensée créatrice et Sensible. Héloïse souligne clairement le caractère créatif/créateur de cette pensée spontanée dans le **cadre expérientiel de l'introspection sensorielle**; des idées nouvelles et inattendues surgissent souvent et apportent une résolution à certains problèmes : « *Tout cela s'agence particulièrement bien en introspection sensorielle, c'est avec cet outil que j'apprends le plus. A certains moments, alors que je ne m'y attends pas des idées surgissent spontanément, venues de je ne sais où et des ponts évidents se créent entre des éléments de mon quotidien qui me posent parfois problème. Cela me délivre alors une solution à laquelle je n'aurais jamais pensé avec un mode réflexif de type classique.* » (H., l. 737-741)

## Chapitre II. Synthèse et mises en perspectives des résultats de la recherche.

---

Le moment est venu de mettre un point d'orgue à cette recherche à travers une synthèse des résultats et une conclusion. Nous tenterons de mettre en relief les résultats les plus saillants apparus dans l'analyse herméneutique des données qui apportent un éclairage à notre question de recherche : *quelles sont les modalités de la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?*

Cette question sera revisitée sous l'angle des différentes modalités de la pensée Sensible, qui ont émergé de notre recherche. Cependant, le terme modalité est apparu restrictif par rapport à l'amplitude portée par les données, car il dépasse les formes revêtues par la pensée qui se donne. Ainsi, nous envisageons ce terme de manière plus large englobant les conditions de validité de l'expérience du Sensible, les caractéristiques de la pensée, les processus à l'interface entre corps et pensée et, l'opérationnalisation de la pensée Sensible.

Après avoir dégagé les points saillants de cette analyse, nous engagerons un dialogue avec le champ théorique et, notamment avec les chapitre consacrés à la pensée afin de dégager des points de convergence, de spécificité et des points de complémentarité avec les différentes formes de pensée qui ont émergé de la littérature et, avec ma propre expérience que j'ai déployée dans la pertinence personnelle, point de départ de cette recherche.

## **II. 1. Résultats à propos de l'expérience du Sensible et de ses incidences sur la pensée et la transformation des postures et des attitudes.**

---

D'emblée, nous constatons que la catégorisation qui s'est construite au décours de la lecture des données avait une valeur qui dépassait sa simple fonction de classification du matériel discursif prélevé dans les quarante et un journaux. Ces catégories hautement théorisantes dans la mesure où elles déployaient l'analyse en acte, allant « *bien au-delà de la désignation de contenu pour incarner l'attribution même de la signification.* » (Paillé & Muchielli, 2010, p. 234) ont abouti au final à la production d'unités de sens dans l'analyse herméneutique transversale. De ce fait, nous avons fait le choix d'intégrer cette analyse dans le corps de la thèse car elle a déjà valeur de résultats. En effet, ce qui apparaissait au départ comme une procédure de classification a connu une amplification aboutissant à un premier niveau de résultats. Ainsi, l'étude de la pensée au contact du Sensible nous a conduit, quand elle apparaissait dans le témoignage de certains participants à relever les conditions d'expérience qui favorisaient son émergence et/ou son déploiement. Ensuite, nous avons pris conscience de la nécessité de déterminer et valider des critères suffisamment représentatifs des modalités de la pensée que nous voulions étudier. Il fallait donc extraire des caractéristiques de la « pensée Sensible » pour la mettre en perspective avec certaines modalités de pensée apparues dans le déploiement du champ théorique. Parmi les points importants que nous mettrons en exergue plus loin, apparaît une interface ou une articulation entre le vécu du corps et la **pensée, qui entre particulièrement en phase avec la pensée phénoménologique** à travers des modes d'apparaître. Enfin, la pensée, tant dans sa structure dynamique que dans ses contenus et sa formulation s'exprime sur des modes variés, qui au fil de l'analyse se sont dévoilés comme des modalités d'opérationnalisation de la pensée dans et/ou à partir de l'expérience vécue au contact du Sensible.

À partir de cette dynamique réflexive, nous avons dégagé un premier niveau de résultats concernant les modalités de la « pensée Sensible ». **La pensée au contact du Sensible est d'abord et avant tout expérientielle**, elle requiert en effet pour apparaître

des conditions expérientielles particulières sans lesquelles elle ne se dévoilerait pas. Il est apparu également que cette modalité de pensée présentait **des caractéristiques spécifiques** par rapport aux modalités habituelles de la pensée ; il s'agit **d'une pensée corporéisée dont l'origine est un rapport perceptif avec la « fibre Sensible » de la Matière vivante**. Enfin, nous avons mis en évidence que **cette pensée s'opérationnalisait de manière originale**.

Ainsi à ce stade de la discussion, nous pouvons déjà énoncer que la « pensée Sensible » :

- nécessite certaines conditions d'expérience pour apparaître ;
- présente des caractéristiques spécifiques ;
- est corporéisée ; procède d'un rapport perceptif au corps évolutif durant l'expérience ;
- est opérationnelle directement et/ou « opérationnalisable » par des transferts ou applications.

Il convient maintenant de pénétrer plus profondément les différentes modalités de cette forme de pensée pour en dégager la substance et mieux comprendre les enjeux qu'elle porte.

### **1.1. La pensée Sensible se dévoile sous certaines conditions d'expérience.**

Notre étude dégage la nature et la structure de l'expérience qui se donne au contact du Sensible. La pensée qui se dégage de cette expérience prend forme au contact d'un rapport au corps vivant devenant du même coup un lieu de résonance qui révèle une pensée incarnée. Cette expérience implique un mode de préhension de soi global et immédiat grâce à une mise en situation extra-quotidienne qui convoque un rapport au corps différent. On voit d'emblée que les conditions extra-quotidiennes dénommées ainsi pour une mise en contraste par rapport à l'expérience plus usuelle de la vie quotidienne, servent à mobiliser de nouvelles potentialités perceptives. Dans cette perspective, l'expérience est d'abord tournée vers l'intériorité corporelle donnant lieu à

des perceptions inédites, de bas régime, permettant de saisir dans le creux d'un jaillissement une pensée qui se mobilise dans la *matière* et apparaît soudain à la conscience.

En fait, les conditions sont de plusieurs natures ; la première est factuelle à travers des mises en situation expérientielles (toucher manuel de relation, introspection sensorielle, gymnastique sensorielle, entretien verbal ou écriture sur le mode du Sensible). La seconde conjugue l'éprouvé du corps et l'activité cognitive. Nous pouvons donc dégager un certain nombre de conditions permettant l'émergence de la pensée Sensible et le déploiement d'un sens, susceptibles d'opérationnalisation ensuite.

L'analyse des témoignages montre que la condition de base pour développer des potentialités perceptives, offrant l'accès à une pensée qui se donne spontanément, nécessite d'établir un rapport particulier à l'intériorité de son corps, perçu comme une mouvance matiérée ou une substance animée, ou, encore, de percevoir des effets de cette animation interne. Ensuite, Il faut être capable simultanément de distinguer ce qui est de nature inédite, nouvelle. Ces qualités s'inscrivent dans le concept de l'**éprouvé**, tel qu'il est présenté par Bois (2007). En effet, au cœur de l'expérience se jouent à la fois les enjeux du ressentir et du penser qui se retrouvent dans les témoignages à travers une dynamique chiasmatisque qui se traduit par « *ce que j'éprouve définit déjà ce que je pense.* » (p. 58)

## **1.2. La nature de l'expérience Sensible est positive et renvoie à des états de bien-être, de détente qui modulent la pensée.**

En recherchant les critères de validité de l'expérience Sensible des participants, nous avons accès en même temps à **la nature de l'expérience** et nous étions face à des vécus, riches, amples, qui, finalement, rejoignaient d'assez près ce qui était développé dans le champ théorique consacré à la pensée sensible. Les données qui ont émergé de cette étude confirmaient ce qui était mis en évidence dans les divers travaux réalisés dans le cadre du CERAP. Cependant, l'analyse pointue menée sur la nature de

l'expérience qui se donne au contact du Sensible nous a permis d'amplifier le champ de connaissances acquis à travers le témoignage d'un plus grand nombre de participants, (quarante et un) constituant ainsi un *corpus* de données qui s'avérait conséquent.

Nous avons pris soin, pour appréhender la nature de l'expérience, de relever les énoncés particuliers aux vécus du Sensible. Ainsi, tous les participants témoignent de la présence de vécus représentatifs, de **façon très signifiante**, lorsqu'ils abordent le **vécu d'un mouvement interne** à l'intérieur de leur corps, sous la forme par exemple de : « quelque chose bougeait en moi sans que je le décide, c'était doux et fort à la fois, il me fallait bien l'avouer, j'avais du mal à y croire. ». Cet énoncé qui a valeur générale porte un haut degré de signification dans la mesure où la nature du vécu constitue une des caractéristiques majeures de l'expérience au contact du Sensible.

Par ailleurs, nous avons relevé vingt-cinq témoignages signifiants des participants relatant une qualité de présence et/ou, un état de bien être physique et psychique. Ces états ou ces tonalités internes sont attribués à une chaleur diffuse dans le corps, le contact avec un niveau de profondeur, un sentiment de globalité, de présence à soi ou de sentiment d'exister qui constituent autant d'indicateurs de « **la spirale processuelle du rapport au corps Sensible** » modélisée par Bois (2007) dans sa thèse de doctorat.

Mais au-delà de ces deux critères, qui valident l'expérience de Sensible, se dégagent des critères à haute représentativité et notamment **le caractère inédit et bouleversant de l'expérience**. Quinze participants témoignent de ce caractère nouveau en utilisant des phrases telles que : « je me rencontre de manière originale » ou encore « je n'avais jamais senti ça » ou enfin « j'ai vécu un gout savoureux, inédit ». Sous l'éclairage de ces quinze témoignages, nous constatons que l'expérience du vécu du Sensible est bouleversante, forte et le plus souvent inédite, nouvelle, ce qui donne encore plus d'implication et de concernation pour la personne qui éprouve l'expérience du Sensible. « je me sens concernée » ou encore : « j'étais touchée au plus profond ».

Enfin, et, cela montre **la dimension expérientielle de la pensée qui se donne** au contact du Sensible, vingt et un participants sur quarante et un, établissent clairement dans leurs écrits une **relation entre expérience du Sensible et mobilisation de nouvelles modalités de leur pensée**. Les témoignages sont assez variés mais nous pouvons retenir celui-ci qui dépasse le cas singulier de la participante : « j'ai découvert

que la psyché était très liée au corps, ou plutôt qu'elle était d'abord corporelle. ». Certains témoignages montrent que les **vécus Sensibles de l'expérience modulent la pensée**: « Ces sentiments de bien-être envahissaient mon champ de pensée comme si ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis ma tête mais venait d'une nouvelle présence à moi. »

### **1.3. Les caractéristiques de la pensée Sensible.**

#### **1.3.1. La pensée Sensible, une modalité intégrative de toutes les dimensions de l'activité perceptivo cognitive.**

L'immersion dans le *corpus* de données constitué de quarante et un journaux, a donné lieu à la saisie de **termes indicateurs d'une mobilisation de la pensée**. Ainsi, nous avons relevé dans le discours des termes tels que 'information', 'idée', 'intelligence', 'conscience', 'connaissance', 'sens', 'processus psychique', 'réflexion', 'prise de conscience', 'élargissement de points de vue' qui sont autant de modalités de la pensée. Mais au-delà de cette incursion dans le champ lexical, ce qui prévaut, de façon commune est **le caractère immanent, immédiat, fugace de la pensée qui se donne** au cœur de ces indicateurs. Même lorsqu'il s'agit de l'activité réflexive, celle-ci n'est pas pensée, ni contrôlée, il s'agit d'une réflexion nouvelle, inattendue, qui donne accès à des inconcevables.

Ainsi, le terme **information** emporte avec lui **la dimension incarnée, corporéisée de la pensée** illustrée par ce propos : « l'information est dans le présent qui s'écoule, la substance de la pensée naît alors d'un corps, corporéisée. » ou encore : « je laisse la place à une réflexion nouvelle, inattendue ». Nous sommes donc en présence d'une **modalité corporéisée qui probablement enrichit les autres modalités de la pensée** présentées dans le champ théorique, notamment celles liées à la créativité et à de l'intuition immédiate. Le terme **idée** renvoie à cette même dimension : « La profondeur du silence m'inspirait des idées nouvelles. ». L'idée ici, est inspirante et s'origine dans la profondeur du silence. Le terme **conscience** apparaît rattaché au corps, la conscience est toujours reliée aux sens. Il s'agit d'une **conscience sensorielle** comme le déclarent plusieurs participants. De là, découlent des **prises de conscience** de sa manière d'être et



de faire qui viennent confronter les représentations, les idées anciennes ainsi que le montre ce témoignage : « ma façon de percevoir a alors complètement changé à partir du moment où j'ai placé ma conscience dans l'ensemble de mon corps. ».

Une spécificité propre à la « pensée sensible » transparait aussi à travers une nouvelle forme de connaissance dénommée par Bois (2007) « **connaissance par contraste** » et qui participe au changement de point de vue, et au renouvellement de la pensée. Cette connaissance par contraste véhicule des prises de conscience d'un état passé qui se révèle à la lumière de l'expérience nouvellement vécue. On retrouve cette dynamique dans plusieurs témoignages dont celui-ci : « (...) des informations nouvelles qui remettaient en question un certain nombre de points de vue très profondément ancrés en moi. ». A travers l'accès à la nouveauté ou à l'inédit, la pensée au contact du Sensible présente une dynamique créatrice.

### **1.3.2. La pensée Sensible est libre, spontanée, ample, juste et créatrice.**

La pensée qui se manifeste dans l'expérience du Sensible est **une pensée qui se donne dans l'immédiateté**. Elle émerge dans une sorte de **jaillissement** et d'Eurêka sur **fond corporel et perceptif, en amont de toute réflexion élaborée**, dès lors que la personne adopte une posture phénoménologique d'épochè équivalant à la posture de '**neutralité active**' (Bois, 2007). Dix témoignages la décrivent comme une pensée libre, ample, juste et créatrice. Ces témoignages prennent diverses formes avec un fond commun mentionnant la liberté : « une pensée libre, vive » ou encore « une pensée libre qui émerge de l'expérience sensorielle » et enfin « la possibilité de s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité donne un gout infini de liberté à la pensée ». Nous constatons donc que **la pensée Sensible s'affranchit de la pensée rationnelle commune, formelle et discursive**. C'est ce qui donne le sentiment à celui qui fait l'expérience de cette pensée, qui finalement l'éprouve, d'acquérir une forme de liberté par rapport à sa pensée habituelle qui semble se fissurer, devenir plus ample, plus adaptable ou en tout cas moins enfermée dans des schèmes déterminés. Là encore, on retrouve cette notion de surprise lorsque cette pensée sort de l'anonymat avec une vivacité qui appelle à l'initiative, à la créativité tout en se tenant au plus près de l'instant, du réel. « C'était de la pensée inédite, qui me surprenait moi-même. » Cela relève d'une forme de

sublimation perceptive qui livre parfois une pensée poétique et Sensible que l'intellect n'est pas en mesure de saisir : « La vraie pensée, c'est la pensée que je pense à cet instant... A cet instant où je pense. »

### **1.3.3. La pensée Sensible à l'interface de la trilogie chiasmatisque corps/perception/pensée.**

Dans l'univers du Sensible, les participants témoignent de façon explicite de la présence d'un « **lieu d'unité corps/pensée** », à travers des énoncés du type : « penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps. » ou encore « l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière. » qui révèle un **lieu de profondeur**. Ils évoquent aussi le **rapport perception/pensée** mentionnant un chiasme perceptivo-cognitif : « tout s'interpénètre, tout s'enrichit. » ou encore « cette perception-pensée est nouvelle, avant je pensais, mais je n'associais pas la pensée et la perception. ». Sept participants rapportent aussi que la pensée est au carrefour d'une **trilogie corps/perception/pensée** : « L'expérience corporelle met en relation la pensée et le ressenti. » ou encore « La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée. ». On voit ici une **simultanéité de rapports** à qui donne accès à la **profondeur** d'une pensée qui se situe au-delà ou en deçà d'une pensée incarnée ou d'une perception pensante et/ou d'une pensée perçue. Un énoncé montre l'emboîtement de cette dynamique trilogique : « Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. ». Les relations au carrefour corps/perception/pensée sont complexes et les phénomènes et des dynamiques à l'œuvre très riches à travers certains **processus chiasmatiques** fondés sur des paramètres tels qu'émergence, profondeur, immédiateté, simultanéité et liés à l'activité du mouvement interne qui favorise l'éprouvé.

Nous constatons que **l'éprouvé corporel** convoque une certaine forme de pensée et participe à la vie intellectuelle, psychique, émotionnelle des personnes qui en témoignent : « l'éprouvé, c'est à la fois ce que nous ressentons (...) mais en même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens ». Beaucoup font le lien entre la **conscience corporelle** qui saisit l'animation interne et la **mobilisation d'une modalité souterraine**, sorte de **pré-mouvement de la pensée** : « le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien

sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle veut faire, même, peut-être. ». Ainsi, le rapport au corps joue directement sur la qualité de la pensée comme le précise une participante : « Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques. » ou « cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet d'accueillir les informations venues de la matière Sensible. ». En ce sens, **la pensée incarne de manière surprenante les vécus du corps.**

#### **1.4. L'expérience du Sensible et l'opérationnalisation de la pensée.**

Du témoignage de presque tous les participants se dégagent des éléments qui attestent que la pensée est mise à l'épreuve de l'expérience du Sensible. Cette pensée expérientielle est soit directement opérationnelle dans des modalités nouvelles ou enrichies, soit le devient, grâce à des processus de transfert dans la sphère privée comme dans le domaine professionnel. Nous avons pu extraire cinq items récurrents dans le discours de plusieurs participants :

- 1) la pensée incarne les vécus de l'expérience corporalisée ;
- 2) le chiasme trilogique corps/perception/pensée fissure et transforme les représentations ;
- 3) la pensée ancrée dans le vécu du corps est plus en lien avec « ce qui est » ;
- 4) la pensée en lien avec l'expérience participe à et/ou renforce l'expertise pratique
- 5) la pensée est enrichie, renouvelée, voire plus créatrice.

##### **1.4.1. Des modes d'opérationnalisation de la pensée dans l'expérience du Sensible ou en différé.**

**La pensée incarne parfois directement les vécus du corps au sein de l'expérience** ce qui traduit une **dimension existentielle de l'expérience liée à la création de sens.** Cela donne certains énoncés du type « le corps donnait sens et le sens prenait corps, c'était intimement lié. » ou encore « la substance de cette expérience, de cette

perception s'est donnée en une pensée. » On observe **la dimension phénoménale de l'expérience** à travers le **dévoilement du sens** : « cette sensation prend forme et cette forme crée du sens. Je sais qu'elle vient du Sensible parce qu'elle peut m'apparaître avec des qualités qui s'éprouvent dans ma matière corporelle. ».

Dans l'expérience du Sensible se produisent **des phénomènes de chiasme qui fissurent les représentations** et confèrent à l'expérience **un statut d'expérience fondatrice**. C'est le cas au cœur du rapport instauré à la trilogie chiasmatisque corps/perception/pensée comme le révèlent certains témoignages : « la découverte du mouvement interne et de ses effets (...) a été prépondérante. Ce fut pour moi une rencontre immédiate qui est venue bouleverser bien des idées, des croyances, des certitudes. » Ces processus participent à transformer les représentations.

La pensée ancrée dans les vécus expérientiels du corps est **une pensée plus en lien avec l'immédiateté et ce qui est** comme certains énoncés l'évoquent : « aujourd'hui, je suis parce que je vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au Sensible qui me le permet » ou « je rencontre une autre forme de réflexion qui naît d'un fait d'expérience et qui se déroule loin de toutes représentations. »

**La pensée du Sensible en lien avec l'expérience participe à ou renforce l'expertise pratique**. Elle apparaît à travers sa concrétude et un certain pragmatisme comme un relai entre vécus de l'expérience extra-quotidienne et applications pratiques : « une plus grande agilité de penser acquise me permettait de mieux accompagner les patients dans leur dépassement des limites et de leurs pensées. » ou « j'essaie de me laisser traverser par une pensée qui s'élabore au fur et à mesure des perceptions que je rencontre dans le corps de la personne (...) pour adapter mon soin. ». La pensée s'adapte aux informations immédiates d'où des retombées dans les actions : « cela me donne de nouvelles informations, car mon regard est moins focalisé et (...) il me semble que je gagne en amplitude. »

**La pensée s'enrichit, se renouvelle et devient plus créatrice**. Dans certains cas, la pensée **s'ouvre, s'anime, retrouve du volume** : « Ce qui est important quand on réfléchit dans et à partir du Sensible est que l'on a le sentiment profond de devenir intelligent. » Pour d'autres participants, il s'agit d'une ouverture de leur pensée à la nouveauté et se renouvelle : un participant témoigne d'une **transformation** de « son

intelligence enrichie et sensorialisée par le Sensible ». La pensée Sensible **repousse les barrières mentales, sort du système binaire, épouse des nuances** : le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur). Mais en même temps, cette pensée semble par son caractère libre, créatif, « repousser les barrières mentales » comme le précise un participant. Pour d'autres la pensée est **plus créative**, d'abord par un **mode d'accès corporel à la connaissance** : « j'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance. », **par un emboîtement qui apporte une réponse adéquate** : « le laisser venir une pensée adéquate qui progressivement va s'imposer à moi comme la réponse adaptée. » La pensée Sensible qui se donne dans toutes ces caractéristiques n'est donc pas coupée des autres modalités de la pensée mais les enrichit.

#### **1.4.2. La pensée Sensible renouvelle les schèmes anciens.**

La majorité des participants fait le **lien entre la pensée Sensible et le renouvellement de son système de pensée**. On retrouve un témoignage représentatif de ce registre : « parfois, j'ai l'impression que ma pensée s'est simplement affranchie du besoin de rationaliser ses choix, de les justifier *a posteriori* par des arguments logiques ». Nous constatons que la pensée Sensible est une **force vive** qui emporte avec elle un processus de changement, de renouvellement de la pensée ancienne, des représentations ancrées ou des schèmes comportementaux pré établis. En effet, nous observons à des très nombreuses reprises l'influence de la pensée sensible sur les manières d'être de la personne. Cette pensée participe à la validation : « je rentre dans ma propre validation de l'existence de ce monde sensible ». Par son caractère inédit au début, les participants progressent et se familiarisent avec cette nouvelle modalité de pensée pour finalement en valider l'existence et ensuite elle s'intègre naturellement dans leurs modes habituels de pensée. Finalement, nous avons le sentiment que la pensée devient une **pensée Sensible lorsqu'elle imprègne toutes les autres modalités ou couches de la pensée**.

Un autre aspect transparait dans les témoignages qui prolonge la pensée cartésienne : « je pense donc je suis » faisant de la substance de la pensée une affirmation de soi et, même, la substance de l'existence. Lorsque les personnes éprouvent la pensée dans

l'expérience du Sensible, la pensée s'appuie sur un profond sentiment de soi, illustré par ce type de propos : « je devenais sujet de mon vécu, ce qui m'a permis de reconnaître, valider et entrer en dialogue avec mon expérience ».

Ce témoignage est significatif en tant qu'il donne **une place à l'expérience**, conférant à l'expérience une **valeur ajoutée**. En effet, l'expérience, dans cette perspective, ne signifie pas seulement être présent à un événement, être là dans une action, mais présente un caractère éducatif. L'expérience est avant tout ce qui apprend quelque chose à celui qui la vit. A l'évidence, l'expérience du Sensible et la modalité de la pensée qui se donne à la conscience de la personne sont porteuses d'apprentissage existentiel ou touchent en tout cas toutes les dimensions de la personne. A ce propos, nous observons dans les témoignages des participants la mention régulière de l'expérience introspective sensorielle qui peut prendre cette forme : « mon vécu est devenu ma source d'apprentissage » ou « ce n'est pas un savoir purement intellectuel. c'est une expérience du corps. En ce sens, comme nous l'avons précisé dans le champ théorique, **la pensée Sensible constitue probablement une couche de la pensée** caractérisée par sa dimension privée, intime, silencieuse, non socialisée et pourtant riche dans son dialogue avec la conscience corporéisée.

De nombreux témoignages constatent à travers le renouvellement des modalités de leur pensée celui de leurs comportements, de leur posture dans la vie et dans la relation à autrui. La pensée Sensible semble donc donner du volume par sa capacité à se laisser voir dans une relation à autrui. Cette pensée invite les personnes à l'altérité, à laisser la résonance Sensible dialoguer avec la raison, avec la réflexion et vient englober et enrichir tous les autres aspects de la cognition.

## **II. 2. Mises en perspectives expérientielle et théorique.**

---

### **2.1. Discussion entre les résultats issus de l'analyse qualitative et les vécus de mon expérience fondatrice.**

Au début de cette thèse, dans le cadre de la pertinence personnelle, j'ai consacré tout un passage au récit de mon expérience, de ce que je considérais, à l'époque, comme étant l'expression des modalités de la pensée Sensible. Expérience suffisamment forte pour aiguïser mon intérêt et constituer le point de départ de cette recherche. En effet, j'avais accès à une forme de pensée que je ne connaissais pas et qui rompait avec ma réflexion habituelle. Au terme de cette recherche, et après avoir dégagé les points saillants de la pensée Sensible qui se sont révélés lors de l'interprétation des données, je suis en mesure de mettre en perspective ce que j'ai vécu et ce qui transparait dans les résultats de recherche.

Ainsi, dans cette séquence mon regard croisera les points de convergence et, éventuellement les singularités, entre les vécus de mon expérience et les résultats de l'analyse secondaire des données, menée sur quarante et une personnes. Il est intéressant de confronter mon propre vécu à celui d'un plus grand nombre de personnes.

La pensée qui s'est dévoilée dans un jaillissement inattendu s'est donnée dans une situation de tension didactique intense. Instant crucial à un moment donné me plaçant malgré moi dans un état paroxystique au terme duquel, j'ai ressenti un lâcher-prise par rapport au fonctionnement de ma pensée habituelle qui semblait pour un temps trouver ses limites. Ainsi, si l'émergence de cette pensée nouvelle et fondatrice ne s'est pas produite dans les conditions décrites par les participants de la recherche, en revanche, avec du recul, je peux dire que la situation dans laquelle je me trouvais peut être assimilée à une expérience extra-quotidienne. Je prends conscience que, suite au lâcher-prise, une fenêtre de mon intériorité s'était ouverte, me donnant accès à une mouvance interne semblable à celle rapportée par tous les participants à la recherche. Il semblerait que le vécu de l'animation interne constitue le socle d'où émerge la pensée Sensible.

De plus, simultanément à une prise de conscience de cette modalité de pensée, je ressentais paradoxalement, au regard de la tension due au stress, un état de corps et de pensée dilatés accompagné d'un sentiment d'intense jubilation et d'un effet de surplomb. Il me permettait d'éprouver et de discriminer de façon inhabituelle une pensée qui occupait un volume d'espace qui transcendait ses limites habituelles. Sous l'éclairage des résultats de l'analyse secondaire qualitative, je retrouve deux caractéristiques décrites par le plus grand nombre des participants. D'abord le caractère de surprise, d'inattendu, d'inédit, d'inconcevable de la pensée qui se donne et de l'état qui l'accompagne et, ensuite, le caractère de pensée libre, porteuse de voies de passage et d'élan créatif me permettant de répondre dans une sensation de « flow » à une problématique qui m'avait au départ paralysée. Cet état de mouvance de la pensée était accompagné d'une sensation physique de dilatation donnant lieu à une perception d'un pouls vasculaire partout dans mon corps. En même temps que ma pensée se dilatait, mon système vasculaire se dilatait aussi, me donnant le sentiment d'une interaction dynamique entre le corps et la pensée rejoignant en cela le témoignage des participants, qui, par des mots différents rapportaient la présence de l'interface corps/pensée dans leur expérience.

En prenant du recul et imprégnée de connaissances plus théoriques acquises dans la littérature spécialisée sur la pensée et l'expérience qui l'accompagne, je prends conscience que l'expérience qu'il m'a été donné de vivre s'apparente en partie à l'expérience paroxystique de Maslow (2004) par son caractère inattendu, bouleversant et transformateur. Il y a un avant et un après. Cependant, ce que ne dit pas Maslow concerne l'enrichissement de la perception qui accompagne cet état et qui ne se limite pas au développement du champ de conscience mais relève d'une perception paroxystique permettant l'accès à des contenus de vécu corporels à bas régime. Autrement dit, plus les perceptions sont infimes plus l'expérience est intense. J'avais aussi le sentiment d'un état de grâce, de bien être que l'on retrouve également dans l'expérience du « flow » présentée par Csikszentmihalyi (2006) à travers un sentiment d'évidence et la créativité de ma pensée. J'avais le sentiment d'une qualité de présence à moi-même et au groupe et d'ouverture au monde, incarnée dans le corps. On retrouve ce type de vécus expérientiels dans les témoignages de nombreux participants.



Ce regard croisé sur mon expérience et les données qui présentent celles des participants montre que mon expérience singulière, au-delà des éléments de son contexte particulier, comporte des points de convergence forts avec l'expérience des participants. Il est donc possible de confirmer l'existence d'une certaine **universalité de l'expérience du Sensible et de modalités autres de la pensée au contact du Sensible** .

## **2.2. Retour dialogique sur le champ théorique et discussion expérientielle.**

La recherche que nous avons menée ne prétend pas tracer ni fixer les contours du vaste univers de la pensée. Dans cette recherche doctorale, notre propos n'était pas de retracer l'histoire de la pensée humaine depuis ses origines jusqu'à ses évolutions actuelles, mais de tenter de dégager des éléments clés restés implicites pour les adosser aux modalités de la pensée du Sensible qui semble être encore une strate ou une modalité ignorée de la pensée humaine. L'archéologie de la pensée, que nous avons tentée de réaliser, a mis en relief le fait que la pensée comporte une partie visible à la surface (l'intention, le choix, l'expression verbale, l'action ) et médiante et, une partie sous-jacente et intuitive, invisible, souterraine, immédiate dont relève aussi la pensée Sensible.

Nous ne reviendrons pas dans le cadre de cette discussion avec le champ théorique sur les aspects sémantiques et historiques de l'archéologie de la pensée, bien que les informations se soient avérées utiles pour dessiner un panorama général à partir duquel nous avons pu dégager certaines modalités de la pensée. Retenons cependant la définition de Condillac<sup>61</sup> (1798) qui semble réunir toutes les modalités de la pensée faisant *consensus* : « *Le mot pensée (...) comprend dans son acception toutes les facultés de l'entendement et toutes celles de la volonté. Car penser, c'est sentir, donner son attention, comparer, juger, réfléchir, imaginer, raisonner, désirer, avoir des passions, espérer, craindre.* » (p. 70)

---

<sup>61</sup> Cité par le CNRTL, article « pensée ».

Ce qui nous importe ici est d'établir des ponts, des liens avec des aspects ou niveaux de la pensée qui soient en proximité avec les modalités de la pensée du Sensible qui s'est révélée dans l'analyse des journaux des participants à la recherche comme dans ma propre expérience.

Un certain nombre d'auteurs comme Husserl (1985), Merleau-Ponty (1945), Depraz, Varela & Vermersch (2011) soulèvent également la thématique de la pensée sous l'angle de la phénoménologie et, donc de la conscience, de la sensibilité aussi. Nous y trouvons des points de convergence avec la vision de Bois (2001, 2007) sur la pensée immédiate qui se donne au sein de l'expérience du Sensible, confirmée par les recherches effectuées dans le cadre du CERAP.

La pensée qui se donne est une pensée de l'expérience du Sensible, interne et corporéisée. **Le sens porté par les vécus expérientiels apparaît indissociable d'un sentiment de soi.** Ce sentiment repose lui-même sur le rapport établi par le sujet Sensible aux phénomènes sensibles vécus dans l'expérience qui éprouve ces vécus et leurs effets et s'aperçoit au sein de l'expérience. **La profondeur de ce sentiment de soi** pourrait d'une certaine manière être mesurée sur l'échelle constituée par la **spirale processuelle du rapport au Sensible** établie par Bois (2007). Les deux derniers niveaux de rapport qui signent la relation du sujet avec la profondeur des vécus du Sensible sont la **qualité de présence à soi et le sentiment d'existence** qui émanent du rapport conscient et éprouvé avec la fibre Sensible du corps, perçue comme une matière homogène animée d'une mouvance interne. Ces vécus s'apparentent à ceux de la subjectivité naissante instaurée à l'époque des Lumières. En même temps que l'esprit scientifique des Lumières apparaît la **notion du moi**, subjective, coïncidant avec le corps vécu à travers des perceptions internes. Vigarello (2014, p. 24-26) mentionne **la naissance du sentiment de soi** fondé sur la sensation inédite d'un "dedans", d'une intériorité largement évoquée dans l'*Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert dans les articles, traitant de la *sensibilité* et, de l'*existence*. Rousseau montre que la sensibilité est une fonction qui précède l'intelligence : « *Exister, pour nous, c'est sentir ; notre sensibilité est incontestablement antérieure à notre intelligence, et nous avons eu des sentiments avant des idées.* » (Rousseau, 1990, p. 600). La période classique affirme donc la place de la subjectivité et de la sensibilité en amont de l'intelligence dans la

formation de la pensée, entrant ainsi en résonance avec le lieu de donation de la pensée Sensible.

La pensée Sensible qui se donne est libre, ample et créatrice et le fond commun de toutes ces qualités se retrouve dans son expression **immédiate**. La description qui a été faite par les participants est en phase avec la phénoménologie de la pensée immédiate, intuitive, créatrice, incarnée, et sensible. Il s'agit en effet d'une pensée spontanée apparaissant comme une pensée phénoménale, en amont de toute réflexion, voire *au-delà* même des modalités habituelles relatives à la pensée. Bergson (1968) dans son rapport à l'immédiateté subjective, à travers la notion de *durée* et de *simultanéité* évoque le rôle clé de l'attention qui permet le changement de point de vue en considérant les choses extérieurement ou au contraire intérieurement, ou encore les deux à la fois. La perception de la pensée Sensible renvoie à un vécu intérieur dès lors que l'attention se porte sur elle. La conscience perceptive décrite par les participants se donne aussi dans le flux de l'immédiateté à travers un éprouvé corporel.

Comme nous l'avons relevé, **la pensée est intimement liée à la perception**. Percevoir c'est déjà penser et penser, c'est percevoir, au sens de Merleau-Ponty(1945) qui mentionne la « pensée de percevoir ». En effet, ce qui est saillant dans les différents témoignages, concerne la **capacité pour les participants à discriminer, à comparer, à faire des associations et des analogies dans le flux même de l'immédiateté, avant tout jugement**. Cette modalité montre que la perception est indissociable de la pensée dans l'expérience du Sensible et qu'elle dépend de l'instauration de différents niveaux de rapports perceptifs à son corps, à soi, aux vécus de l'expérience, à autrui et au monde.

Mais de quelle perception parlons-nous ? Il est évident au regard des informations recueillies dans l'analyse que la perception naturaliste n'est pas suffisamment subtile pour saisir l'univers de l'éprouvé corporel sur le mode du Sensible. Comme nous l'avons déjà évoqué, il s'agit **d'une perception paroxystique capable de saisir des phénomènes à bas régime qu'une perception naturaliste ne peut capter**. On retrouve cette dimension perceptive chez Leibniz (1704) à travers les « perceptions insensibles » ou les « petites perceptions » c'est-à-dire des perceptions trop ténues pour être conscientes dans des conditions habituelles.

Nous faisons, également, le constat dans les témoignages que **la pensée Sensible coïncide avec un état de conscience perceptive au sein de l'expérience** qui rejoint le point de vue de Kant (2008) sur la conscience. Selon lui, la pensée équivaut à la conscience, toujours présente et sous-jacente à la pensée car l'homme possède la représentation du « Je » dans sa conscience. Dans la pensée Sensible, la conscience est liée à la perception corporelle et, revêt une dimension de promptitude, de vivacité qui permet en temps réel de l'action de mobiliser des capacités de discrimination, de réflexion et de mise en sens dans l'instant du présent. Il n'y a pas de frontières entre les modalités de la perception et de la pensée, sachant toutefois que la perception est l'organe le plus expert dans la saisie de l'instant immédiat en dehors de toute réflexion contrôlée et de tout jugement volontaire. C'est dans cette atmosphère perceptivo-cognitive que jaillit *l'Eurêka* donnant le sentiment aux participants d'avoir une pensée libre, spontanée, véhiculant un sens très riche que leur pensée classique n'aurait pas mise au jour. De ce point de vue, on peut sans doute établir **un rapprochement avec un niveau de pensée située en amont de la pensée verbale** décrit par Luquet (2002, p.90-98) qui assure la relation entre l'inconscient et la pensée verbale. Cet auteur parle de la « pensée métaconsciente » qui véhicule l'intuition et les sous-jacents verbaux et de « *son lien charnel avec le corps, issu de la pensée métaprimaire, qui lui donne une profondeur affective que la pensée verbale peut perdre si elle s'isole trop dans une autonomie par rapport à ses soubassements.* » (p. 98)

La conscience qui se donne simultanément à la pensée du Sensible traduit des manières d'être et touche à l'existentiel. En effet, dans le témoignage de tous les participants apparaît ce sentiment de concernation, d'implication existentielle. Il semble se rapprocher de **l'intelligence existentielle** entrevue par Gardner (1998), Hourst (2014) et de la **dimension existentielle de l'expérience** mentionnée par des auteurs comme Josso (1991, 2011) Pineau (1991) ou encore Maslow (2004).

Si l'on se réfère aux témoignages des participants, la pensée Sensible dans sa vivacité a saisi les phénomènes qui émergent du champ immédiat a des similitudes avec le point de vue de Hegel (2006). La pensée n'est pas encore concept, puisqu'elle est immergée indistinctement dans l'Être. En revanche, bien qu'elle ne soit pas réfléchie, au sens classique du terme, elle peut contrairement à ce que dit Hegel prendre conscience de ce qu'elle est grâce l'éprouvé simultanément aux vécus de l'expérience.

Hegel n'envisage pas la possibilité qu'il puisse y avoir au sein de l'Être une conscience de soi originaire, considérant la conscience de soi comme une formation seconde.

De plus, par le recours à la faculté sensible capable de réaliser une synthèse perceptive, Aristote s'attache à résoudre le problème posé par la perception qui se distingue de la sensation pure. En effet, si, d'un point de vue biologique, la sensation est la réaction d'un organe sensoriel en réponse à des stimuli, dans la pensée d'Aristote (2008), comme de Merleau-Ponty (1945) elle relève d'un *acte commun au sentant et au sensible*, qui traduit la participation d'un sujet qui sent qu'il sent. Nous retrouvons ce même phénomène lorsque les personnes sont immergées dans la pensée Sensible.

La pensée Sensible est-elle une intuition ? Cette question est légitime au regard de cette impression étrange que ressentent les participants quand la pensée spontanée porte une justesse ou un sentiment d'évidence et est capable d'anticipation. De notre point de vue, la pensée Sensible est intuitive mais cette intuition apparaît fortement corrélée à la subjectivité corporelle. L'*eurêka* tel qu'il se traduit dans les témoignages semble émerger d'un mouvement interne qui serpente dans la chair vivante et cette caractéristique constitue la spécificité de la pensée Sensible par rapport aux formes de pensée habituelles.

Plus qu'une intuition la pensée qui se révèle à la faveur de l'expérience du Sensible apparaît comme **une pensée introspective** qui nécessite d'établir un rapport très profond à l'intériorité du corps pour s'apercevoir (Maine de Biran, 2005). Cette pensée introspective dépasse la prise en compte des seuls gestes mentaux que préconisait De la Garanderie (1989). Elle met la personne en relation avec son être profond probablement sur le support d'une intelligence sensorielle mise en lumière par Bourhis (2012). C'est ce qui crée également un sens profond car **la pensée est reliée en même temps au sentiment de soi**, fondé sur une présence à soi et un sentiment d'existence qui se développent en lien avec la transformation des représentations ; celles du rapport perceptif, des valeurs, des idées, de l'image de soi (Bois, 2007)

## CONCLUSION GENERALE ET PERSPECTIVES

Vient le moment de conclure et, nous nous proposons de répondre de façon plus assertive à notre question de recherche : *quelles sont les modalités de la pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible ?*

Notre recherche atteste effectivement la présence d'une pensée Sensible qui est corporéïsée, immédiate, spontanée, créative et sensible. Nous l'entrevoyons plus exactement comme **un niveau de pensée ou une dimension de la pensée qui met en relation toutes les autres modalités et en procède à la fois** au sein d'une dynamique chiasmatisque. En ce sens, la pensée Sensible apparaît complexe (Morin, 2005), constituée d'un tissage qui produit davantage que l'assemblage de ses différentes parties.

Ce travail de recherche apporte ainsi de nouveaux éclairages pour caractériser plus en profondeur certaines modalités de la pensée Sensible.

La pensée Sensible est **convoquée** et se dévoile sous certaines **conditions d'expérience**. C'est une **pensée expérientielle intérieure et corporéïsée**. Elle demande pour apparaître que le sujet tourne son attention vers l'intériorité corporelle et qu'il ait développé des **potentialités perceptives** qui dépassent la perception naturaliste. Il apparaît dans notre recherche que les modes opératoires utilisés en la psychopédagogie perceptive s'avèrent pertinents pour convoquer et dévoiler la perception de la pensée Sensible.

Dans cette perspective, **la perception et la pensée sont entrelacées**. Et nous assistons à un dialogue dynamique entre ces deux modalités si bien que la pensée est ressentie et le ressenti est pensé. **Le sens porté par les vécus expérientiels apparaît**

**indissociable d'un sentiment de soi.** La nature de l'expérience Sensible renvoie en effet à des états de présence de bien-être, de chaleur, de profondeur, de globalité, de sentiment de présence à soi ou de sentiment d'exister qui sont en adéquation avec la spirale processuelle du rapport au corps Sensible (Bois, 2007).

Par ailleurs, la pensée Sensible constitue une **unité d'ensemble qui intègre toutes les modalités de l'activité perceptivo-cognitive** ; c'est une pensée de l'immédiateté qui favorise la simultanéité de différents niveaux de *rapport* à au sein de l'éprouvé corporel. En effet, ce qui est saillant dans les différents témoignages, c'est la capacité pour les participants à discriminer, à comparer, à faire des associations et des analogies en même temps qu'ils perçoivent les phénomènes Sensibles dans le flux même de l'immédiateté et cela avant tout jugement. Ce constat plaide en faveur de l'existence d'une intelligence sensorielle présentée dans les travaux de Bourhis (2012).

Il est manifeste que la pensée Sensible émane d'une **relation trilogique corps/perception/pensée** dans laquelle la **perception interne Sensible se situe en position centrale.** Ainsi, le rapport au corps joue directement sur la qualité de la pensée. Dans cette perspective, la pensée Sensible repousse les barrières mentales et permet de sortir du système binaire pour épouser des nuances perçues.

Concernant la discussion avec le champ théorique, nous retrouvons des points de convergence avec la pensée phénoménologique et des prolongements avec les perceptions insensibles de Leibniz (1704). Il semblerait que le lieu d'émergence de la pensée Sensible soit en résonance avec cette sensibilité qui est selon Rousseau antérieure à notre intelligence, en amont de la pensée verbale et « en lien charnel avec le corps » selon Luquet (2002). Tous les participants décrivent percevoir un mouvement interne qui se meut dans la chair à partir duquel une pensée prend corps.

Et enfin, la pensée Sensible révèle un état de conscience qui touche la dimension existentielle. En ce sens, c'est aussi une **pensée introspective** qui contacte la **profondeur de l'être**, probablement sur le support d'une **intelligence sensorielle** (Bourhis, 2012). C'est ce qui crée également une profondeur de la pensée car elle est reliée en même temps au **sentiment de soi** fondé sur une **présence à soi** et un **sentiment d'existence** qui se développent **en lien avec la transformation des**

**représentations** ; celles du rapport perceptif, des valeurs, des idées, de l'image de soi (Bois, 2007).

Nous avons montré enfin que **la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible s'opérationnalisait selon cinq types de modalités originales.**

### **Les limites de la recherche**

Pour identifier et traiter des modalités concernant la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible, nous avons dû pénétrer la profondeur et les méandres de la pensée dont les modalités sont rarement explicitées. Ce concept déploie un univers très riche et varié selon les angles d'approche des différents champs disciplinaires. Cette exploration nécessaire pour montrer que la pensée Sensible ne venait pas de nulle part mais se rattachait à des niveaux et des modalités moins connus ou ignorés de la pensée humaine nous a entraîné plus loin que prévu. Notre recherche a pris de ce fait un caractère exploratoire mais, néanmoins, indispensable pour établir des repères, créer des liens et des niveaux d'emboîtement qui ont enrichi notre compréhension de la pensée et notre regard analytique face aux données des participants de la recherche. De cela a résulté une analyse herméneutique transversale très riche. Enfin, ce cheminement théorique nous a permis de comprendre et d'arriver à la conclusion par recoupement avec les données que la pensée Sensible pouvait intégrer dans une forme de reliance ou de tissage les autres modalités de la pensée.

Notre projet de départ, qui était de mener une étude plus serrée du mode opératoire de la psychopédagogie de la perception et des interactions entre ses instruments pratiques, notamment l'introspection sensorielle et, la mobilisation de la pensée est donc moins abouti que prévu. Probablement cette phase aurait-elle méritée d'être développée davantage. Peut-être faut-il voir aussi à cet égard une limite à la méthode de l'analyse secondaire de données qualitatives, produites avec d'autres objectifs pour traiter d'autres thématiques de recherche. Cependant, elle nous a permis d'étudier la pensée Sensible globalement et sur un échantillon assez conséquent de quarante et un participants.



### **Les perspectives de la recherche**

Compte tenu des limites que nous avons indiquées, cette recherche pourrait être prolongée par une étude complémentaire concernant l'introspection sensorielle et la mobilisation de la pensée Sensible avec la production de données qualitatives davantage ciblées sur cette thématique.

De même, les modes d'opérationnalisation de la pensée du Sensible et, notamment la question du passage de l'extra-quotidienneté, dans laquelle se donne cette pensée, aux différentes sphères du quotidien mériteraient d'être approfondis par d'autres études.

La démarche méthodologique que nous avons déployée constitue une certaine innovation dans la mesure où la méthodologie d'analyse secondaire des données qualitatives est relativement peu utilisée en Europe. La présentation détaillée de cette méthodologie permettra peut-être à d'autres chercheurs qui le souhaiteraient de s'inspirer de cette approche.

Nous souhaitons également que cette recherche ciblée sur la pensée Sensible puisse contribuer à enrichir les travaux réalisés dans le cadre du CERAP et ouvre des perspectives nouvelles de réflexion sur l'interface entre la pensée et le corps. En effet, cette recherche a mis en évidence le rôle important de la médiation du corps et de la perception du corps et par le corps dans la mobilisation de la pensée.

Je n'oublie pas non plus que durant vingt-six ans, j'ai été professeure d'histoire-géographie dans l'enseignement secondaire. Je caresse l'espoir d'avoir ouvert le débat autour de l'intérêt d'éduquer les élèves à la pensée Sensible afin qu'ils acquièrent une pensée plus intégrative, plus globale et plus Sensible dans un contexte mondialisé où il est nécessaire de s'ouvrir à l'altérité et à l'environnement grâce à la mise en œuvre de compétences nouvelles et, notamment d'une pensée «entre résonance et raisonnement».



## BIBLIOGRAPHIE

Abdlegaber, S. (2005). « Les intelligences multiples, Interview de Howard Gardner, » *les cahiers pédagogiques* n°437. [en ligne : <http://www.cahiers-pedagogiques.com/Les-Intelligences-multiples-1952> : ]

Aden, J. (2009). La créativité artistique à l'école : refonder l'acte d'apprendre. *Synergies Europe*, 4, p. 173-180.

Alain (1956). *Propos (1906-1936)*, tome I. Édition de Maurice Savin, Bibliothèque de la Pléiade. Paris : Gallimard.

Alquié, F. (1966). *L'expérience*. (Troisième édition revue). Paris: PUF.

Andersen, J.F., Andersen, P.A. & Jensen, A.D. (1979). The measurement of immediacy. *Journal of Applied Communication Research*, 7, p. 153-180.

Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'oeuvre*. Paris : Gallimard.

Ardoino, J. (1993) L'approche multiréférentielle en formation et en Sciences de l'Éducation. *Pratiques de Formation/Analyses*, N° 25-26. p. 15-34.

Ardoino, J. (1986). L'analyse multiréférentielle. Consulté en ligne Site de Patrick ROBO-Free, le 3 août 2014. [http://probo.free.fr/textes\\_amis/analyse\\_multireferentielle\\_j\\_ardoino.pdf](http://probo.free.fr/textes_amis/analyse_multireferentielle_j_ardoino.pdf)

Arendt, H. (2013). *La vie de l'esprit. La pensée. Le vouloir*. (traduit de l'américain par L. Lotringer). Paris : PUF.

Arino, M. (2007). *La subjectivité du chercheur en sciences humaines*. Paris : L'Harmattan.

Aristote, (2005). *De l'âme*. Paris : Gallimard.

Aristote (2008). *Métaphysique*. Paris : Flammarion.

Austry, D. & Berger, E. (2013). « Le singulier et l'universel dans le paradigme du Sensible : un entrelacement permanent à chaque étape de la recherche ». *Recherches qualitatives* – Hors Série – numéro 15. *Du singulier à l'universel* ISSN 1715-8702 - <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>

Austry, D. & Berger, E. (2009). Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation. *Recherches qualitatives : enjeux et stratégies*. 2ème Colloque international francophone sur les méthodes qualitatives 25-26 juin, Lille, publié en ligne : <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmq2009/?/Les-actes-du-colloque>.

Aznar, G. & Ely, S. (2010). *La posture sensible dans le processus de création des idées*. Paris : Créa Université.

Bachelard, G. (2000). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris : Vrin. (1<sup>ère</sup> édition 1938).

Bachelor, A. & Joshi, P. (1986). *La méthode phénoménologique*. Québec : Les presses de l'université Laval.

Baillargeon, R., Spelke, E. S. & Wassermann (1985). Object permanence in five-month-old infants. *Cognition*, 20 (1985), p. 191-208. [En ligne : [http://internal.psychology.illinois.edu/infantlab/articles/baillargeon\\_spelke\\_wasserman1985.pdf.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/infantlab/articles/baillargeon_spelke_wasserman1985.pdf.pdf)]

Barbier, R. (2013). *La pensée chinoise en Occident. Métissage des cultures et ouverture de la conscience*. Disponible en ligne : <http://www.barbier-rd.nom.fr/la-pensee-chinoise-metissage-et-conscience2013.pdf>

Barbier, R. (2010). Qu'est-ce que la spiritualité laïque ? Entretien avec J. Morisson. *Nexus* n° 71, p. 23- 27.

Barbier, R. (2009). L'écoute sensible du corps profond. In D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*, p. 11- 16. Ivry : éditions Point d'Appui.

Barbier, R. (2006). Intuition et reliance en éducation. Conférence aux rencontres mondiales Kolisko- *Congrès inter- et transdisciplinaires, médecine, pédagogie,*

*éducation sociale- l'intuition dans la relation éducative*; 21-25 août 2006- UNESCO, p. 1-36. Disponible en ligne : <http://www.barbier-rd.nom.fr/Intuition.kolisko.RB.pdf>

Barbier, R. (2000). le formateur d'adultes un homme à venir, revue *Mémoires du XXI<sup>e</sup> siècle*, Paris, éditions du Rocher.

Barbier, R. (1997). *L'approche transversale. L'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos.

Baumard, P., & Ibert J. (2003) Quelles approches avec quelles données ? In R.-A. Thiétart (coord.), *Méthodes de recherche en management*, 2e édition. Paris : Dunod.

Bavelier, A. (2013). Préface de : *Penser sa vie/ Diel*. (p. 7-19). Paris : Payot.

Bavelier, D. & Neville, H. J. (2002). Cross-modal plasticity: Where and how? *Nature Reviews: Neuroscience*, 3, p. 443-452.

Beaucher, V. (2009). Revue de trois publications portant sur l'analyse secondaire en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*. Vol.28 (1), p. 149-157. URL: <http://www.recherche.qualitative.qc.ca/Revue.html>

Beaucher, V. & Jutras, F. (2007). Etude comparative de la métasynthèse et de la méta-analyse qualitative. *Recherches qualitatives*. Vol.27 (2), p.58-77. URL: <http://www.recherche.qualitative.qc.ca/Revue.html>

Berger, E. (2009 a). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : Étude à partir du modèle de la somato-psychopédagogie*. Thèse de doctorat, sous la direction de Jean Louis Le Grand. Saint Denis : Université Paris 8.

Berger, E. (2009 b). Praticiens-chercheurs du Sensible vers une redéfinition de la posture d'implication. In D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry-sur-Seine : Point d'Appui, p. 167-190.

Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie*, Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.

Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Pratiques de formation : Corps et Formation*, n° 50, p. 51-64.

Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche : Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., sous la direction de J.-L. Le Grand, Université Paris 8.

Berger, E., Austray, D. & Lieutaud, A. (2014). Faire de la recherche avec et depuis son corps sensible : 10 ans de recherche en psychopédagogie perceptive. In M. Quidu (dir) : *Épistémologie du corps savant*. Tome 1 : *Le chercheur et la description scientifique du réel*, p. 135-164. Paris : Éditions l'Harmattan.

Berger, E. & Bois, D. (2011). « Du sensible au sens : un chemin d'autonomie du sujet connaissant. » *Chemins de formation au fil du temps : Quelle reconnaissance du sujet sensible en éducation ?* n° 16, p. 117-125.

Berger, E. & Bois, D. (2008). « Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. » In S. Abadie (éd.), *La clinique du sport et ses pratiques*. Nancy : Presses universitaires de Nancy, p. 89-106.

Berger, E. & Paillé, P. (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique : de L'im-plication à l'ex-plication. *Recherches qualitatives*, Hors série n° 11, p. 68-90.

Berger, E. & Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui. *Expliciter*, n° 67, p. 45-50.

Bergson, H. (2013/1889). *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Paris : PUF.

Bergson, H. (2008/1896). *Matière et mémoire: essai sur la relation du corps à l'esprit*. Paris : P.U.F. (8<sup>e</sup> édition).

Bergson, H. (1969/1907) *L'évolution créatrice*. Collection des Prix Nobel de littérature. Bruges et Paris : Imprimerie Sainte Catherine et Presses du Compagnonnage.

Bergson, H. (1968) *Durée et simultanéité. A propos de la théorie d'Einstein*. Paris : PUF (7<sup>e</sup> édition).

- Bergson, H. (1934). *La pensée et le mouvant. Essais et conférences*. Paris : F. Alcan.
- Bergson, H. (1932). *Les deux sources de la morale et de la religion*. Paris : F. Alcan.
- Bézille , H.& Courtois , B. (2006) *Penser la relation expérience- formation*. Lyon : Chronique sociale, 2006.
- Bion, W. R. (2014). *Aux sources de l'expérience*. Paris : PUF.
- Bisiach, E. (1988) Language without thought, In L. Weiskrantz (Ed.) *Thought Without Language*, Oxford : Clarendon Press, p. 464-483.
- Bitbol, M. (2014). *La conscience a-t-elle une origine ? Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit*. Paris : Flammarion.
- Bois, D. (2015). « Perspectives ». In. Austray D., et al. (Dir.) *Identité, Altérité, Réciprocité : Pour une approche sensible de la formation, du soin et de l'accompagnement*. Tome 2. p. 407-426. Actes du Colloque tenu le 8 mai 2011, à Paris. Cité des Sciences. Ivry/Seine : Editions Point d'Appui.
- Bois, D. (2013 a). Notes de stage à Sigonce, mai 2013. *Littérature grise*.
- Bois, D. (2013 b). Notes de cours de doctorat, Ivry-sur-Seine, 2013. *Littérature grise*.
- Bois, D. (2011a). *Les leçons sur le Sensible par le professeur Danis Bois*. In Site personnel de *Danis Bois*, <http://danis.bois.free.fr>.
- Bois, D. (2011b). *L'expérience extra-quotidienne*. Littérature grise (cours de DU Ivry/Seine 3 décembre 2011).
- Bois, D. (2009). L'advenir, à la croisée des temporalités : Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. *Réciprocités*, n° 3, p. 6-15.
- Bois, D. (2008) « De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie ; émergence d'une nouvelle discipline », In *Réciprocités*, n° 3, éditions Point d'Appui et CERAP, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lopes

Gorritz. Séville : Université de Séville, département didactique et organisation des institutions éducatives.

Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.

Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Ivry/ Seine : Point d'Appui.

Bois, D. (2003). *La force de croissance de l'être: une pédagogie du Sensible*. (Ouvrage non publié). Littérature grise

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Essai philosophique. Ivry/ Seine : Point d'Appui

Bois, D. & Austry, D. (2007) Vers l'émergence du paradigme du Sensible, *Réciprocités* n°1

Bois, D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche psychopédagogique. *Réciprocités*, n° 1, p. 23-32.

Bois, D., Bourhis. H. & Bothuyne, G. (2013). La dynamique de recherche anticipation / émergence : approche catégorielle innovante du récit autobiographique d'une patiente ayant traversé l'épreuve du cancer. *Recherches qualitatives – Hors-série – numéro 15. Du singulier à l'universel* ISSN 1715-8702 - <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>

Boquet, D. & Nagy, P. (2011) « Une histoire des émotions incarnées ». *Médiévales* 61, p. 5-24.

Boquet, D. & Nagy, P (2005). « Pour une histoire des émotions : l'historien face aux questions contemporaines. », In. *Le Sujet des émotions*. [https://f.hypotheses.org/wp-content/blogs.dir/18/files/2009/06/Introduction-\\_Le-Sujet-des-émotions\\_-D.-Boquet-et-P.-Nagy-200508.pdf](https://f.hypotheses.org/wp-content/blogs.dir/18/files/2009/06/Introduction-_Le-Sujet-des-émotions_-D.-Boquet-et-P.-Nagy-200508.pdf)

Bourdieu, P.(1980). *Le sens pratique*. Paris : éditions de minuit.

Bourg, D. (2015) « Nous avons besoin de spiritualité pour entrer dans l'anthropocène. », Entretien avec Valéry Laramée de Tannenberg, *Journal de*



*l'environnement.* <http://www.journaldelenvironnement.net/article/nous-avons-besoin-de-spiritualite-pour-entrer-dans-l-anthropocene,62223>

Bourgeois, E. (1996). Nature et conditions de l'apprentissage en formation d'adultes. In E. Bourgeois (éd.) *L'adulte en formation: regards pluriels*. Paris, Bruxelles : De Boeck et Larcier, p. 7-18.

Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et intelligence sensorielle: recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*, thèse de doctorat en Sciences de l'Education, Paris 8.

Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocités*, n° 5, p. 6-23.

Bourhis, H. & Bois, D. (2010). La mobilisation introspective du Sensible : un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités*, n° 4, p. 6-12.

Bourhis, H. (2009). « Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante. » In D. Bois & M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain*, p. 293-304. Ivry : éditions Point d'Appui.

Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie, Université de Paris 8.

Boutet, D. (2013) *D'une inquisition à l'autre*, [en ligne] <https://danielleboutet.wordpress.com/2013/10/05/dune-inquisition-a-une-autre-la-dominance-de-la-science-positiviste-et-reductionniste/>

Boutinet, J-P. (2004). « Que savons-nous sur cet adulte qui part en formation? » *Savoirs*, l'Harmattan, p. 9-49. Doi :10.3917/savo.004.0009

Boutinet, J.P. (1998). *L'immaturation de la vie adulte*. Paris :PUF.

Boutroux, E. (1874) *De la contingence des lois de la nature*. Paris : G. Baillière.

Boyer, A. (2001). *Hors du temps, un essai sur Kant*. Paris : Vrin.

Brabandere, L., de (2008). *Pensée magique, Pensée logique*. Paris : Éditions du Pommier.

Brown, R.T (2010). Creativity. What are we to measure ? In J.A Glover, R.R Ronning & C.R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity*, p. 3-32. New York : Plenum Press.

Bruner, J. (2000). *Cultures et modes de pensée, L'esprit humain dans ses œuvres*, Paris, Retz, Edition américaine originale : *Actual Minds, Possible Words*, Boston : Harvard University Press, 1986.

Buisson, F. (1911) Intuition et pédagogie. *Nouveau dictionnaire de pédagogie*. Edition électronique de l'INRP. <http://www.inrp.fr/edition-electronique/lodel/dictionnaire-ferdinand-buisson/>

Burloud, A. (1927). *La pensée d'après les recherches expérimentales de Watt, Messer, Bühler*. Paris : Alcan.

Castoriadis, C. (1978) *Les carrefours du Labyrinthe*. Paris : Seuil.

Catellin, S. (2014). *Sérendipité : du conte au concept*. Genève : Droz.

Caulier, E. (2014). « Le Taijiquan, une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes ». N° H.S. (12/2014) *Plastir*, n°37 [en ligne : <http://www.plasticites-sciences-arts.org/plastir-n37-122014/>]

Chabaud, D. & Germain, O. (2006). La réutilisation de données qualitatives en sciences de gestion: un second choix? *M@n@gment*, vol.9, p.199-221. DOI: 10.3917/mana.093.0199 URL: <http://www.cairn.info/revue-management-2006-3-page-199.htm>

Changeux, J-P. (2002). *L'homme de vérité*. Paris : O. Jacob.

Changeux, J-P. (1983). *L'homme neuronal*. Paris : Fayard.

Changeux, J.-P. & Ricoeur, P. (1998). *Ce qui nous fait penser ? La règle et la nature*. Paris : O. Jacob.

Ciccone, A. (1998). *L'observation clinique*. Paris: Dunod.

Cifali, M. & Giust-Desprairies, F. (2008) « Introduction », in Mireille Cifali et Florence Giust-Desprairies, *Formation clinique et travail de la pensée*. Bruxelles-Paris : De Boeck Supérieur « Perspectives en éducation et formation », p. 7-10.

Classen, C. (1993) *Worlds of Sense : Exploring the Senses in History and Across Cultures*. Londres : Routledge.

Classen, C. (1997). Foundations for an Anthropology of the Senses, *International Social Science Journal*, 49, 3, p. 401-412.

Colletta, J-M. (2004) *Le développement de la parole chez l'enfant âgé de 6 à 11 ans : Corps, langage et cognition*. Bruxelles : Mardaga.

Condillac, E. Bonnot de (1798). *La logique ou les premiers développements de l'art de penser*. Paris : Imprimerie Ch. Houel.

Conscience: définition de conscience. (n. d.) Centre national de ressources textuelles et lexicales. [En ligne : <http://www.cnrtl.fr/lexicographie/conscience>, consulté le 20 août 2015.]

Corti, L., & Thompson, P. (2004) Secondary Analysis of Archived Data, in C. Seale, G. Giampetro, J.F. Gubrimm, et D. Silverman (Eds.), *Qualitative Research Practice*, London : Sage, p. 327-343.

Cosnier, J. & Brossard, A. (1984) *La communication non-verbale*. Neuchâtel-Paris : Delachaux et Niestlé.

Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.

Cousin, V. (1829). *Cours de l'Histoire de la philosophie. Histoire de la philosophie du XVIII<sup>e</sup> siècle*. Tome 1. Paris : Pichon et Didier Editeurs. Disponible en ligne: <http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k5400762g>

Craft, A. (2005). *Creativity in schools. Tensions and dilemmas*. New York : Routledge.

Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psycho-pédagogie : étude des dynamiques à l'œuvre chez les adultes en processus de*

*professionnalisation*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive. Porto : Université Fernando Pessoa.

Dale, A. (1993). Le rôle de l'analyse secondaire dans la recherche en sciences sociales. *Sociétés contemporaines*, 14(1), 7-21. <http://doi.org/10.3406/socco.1993.1124>

Damasio, A (1995). *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions*, Paris : Odile Jacob.

Damasio, A. (1999). *Le Sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, Paris : Odile Jacob.

Damasio, A. (2003) *Spinoza avait raison. Joie et tristesse : le cerveau des émotions*, Paris : Odile Jacob.

Dargentas, M.; Brugidou, M.; Le Roux, D. & Salomon, A-C. (2006). Compte-rendu des journées internationales de l'analyse secondaire en recherche qualitative. *Bulletin de méthodologie sociologique*, 90 URL: <http://bms.revues.org/index678.html>

Dastur, F. (2007). *Autour de la phénoménologie.-Cannes 2007*. Séminaire de F. Dastur des 14 & 15 avril 2007. Consulté sur le site [www.artefilosofia.com](http://www.artefilosofia.com) le 15 août 2015 : [www.artefilosofia.com/pdf/phenomenologie.pdf](http://www.artefilosofia.com/pdf/phenomenologie.pdf)

De Bono, E.(1972). *La pensée latérale*. Traduction J.P. Richard. Paris : Stock

Degand, A. (2011). Le multimédia face à l'immédiat, *Communication* [En ligne], Vol. 29/1 | 2011, mis en ligne le 04 octobre 2011, consulté le 04 mai 2015. URL : <http://communication.revues.org/2342> ; DOI : 10.4000/communication.2342

Dehaene, S. (2014). *Le code de la conscience*. Paris : O. Jacob.

Dehaene S. & Changeux J.P. (2005). Ongoing spontaneous activity controls access to consciousness: a neuronal model for inattentive blindness. *PLoS Biol.*, 3(5), 2005 ; Disponible en ligne : <http://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0030141>

De La Garanderie, A. (2006). *Renforcer l'éveil au sens : des chemins pour apprendre*. Lyon : Chroniques sociales.

De La Garanderie, A. (1989). *Défense et illustration de l'introspection au service de la gestion mentale*. Montrouge : Bayard.

De Lavergne, C. (2007). « La posture du praticien chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative ». *Recherches qualitatives*, hors-série n°3, p. 28-43.

Deleuze, G. (2003). *Spinoza : philosophie pratique*. Paris : éditions de Minuit.

Depraz, N. (2014). *Attention et vigilance. A la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*. Paris : PUF.

Depraz, N., Varela, F. & Vermersch, P. (2011). *A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta books.

Deriaz ,M. (2006) « La créativité, une composante essentielle du développement personnel et collectif », *Revue transdisciplinaire Plastir* n° 3, p. 6-7, en ligne : <http://plasticites---sciences---arts.org/Deriaz2.pdf>

Descartes, R. (2009). *Les principes de la philosophie*. Paris : Vrin.

Descartes, R. (1842) *Œuvres*. Introduction de J. Simon. Paris : Editions Charpentier

Descartes, R. (n. d.) *Œuvres complètes*. Edition originale de Adam & Tannery 1896-1909. <http://www.archive.org>

Desjarlais, R. (2003). *Sensory Biographies : Lives and Deaths among Nepal's Yolmo Buddhists*. Berkeley: University of California Press.

Deslauriers, J.-P., Kérisit, M.(1997). « Le devis de recherche qualitative » , dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer, A. Pires (Éds.): *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville: Gaétan Morin, p. 85-111.

Destutt de Tracy, A. (1992). *Mémoire sur la faculté de penser*. Paris : Fayard.

Destutt de Tracy, A. (1801). *Projet d'éléments d'idéologie à l'usage des écoles centrales de la République française*. Paris : Didot.

Dewey, J. (2004). *Comment nous pensons*. (trad Ovide Decroly). Paris : Les empêcheurs de penser en rond/Seuil.

Dewey J. (1983). *Démocratie et éducation*. Bordeaux : L'âge d'homme, (1ère édition 1916).

Diel, P. (2013). *Penser sa vie. La démarche introspective*. Paris : Payot & Rivages.

Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. In *Œuvres complètes*, T. I. Paris : Cerf.

Dominicé, P. (2005). La formation confrontée aux maltraitances du corps ? In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratique de formation, corps et formation*. Université de Paris 8, p. 65-76.

Dominicé, P. (2011). « L'apprentissage sensible du sujet adulte ». *Chemins de formation au fil du temps... : Quelle reconnaissance du sujet sensible en éducation ?* n°16, p. 21-27.

Dosnon, O. (1996). « Imaginaire et créativité: éléments pour un bilan critique». *Pratiques* n° 89, p. 5-25.

Duborgel, B. (1975). « L'éveil de l'être aux croisées du connaître [éléments bachelardiens pour un nouvel esprit pédagogique] ». In: *Revue française de pédagogie*, volume 31, 1975.,p. 83-95. DOI : 10.3406/rfp.1975.1590

Duchesne, S. (2010). Développement de l'analyse secondaire et des méthodes d'analyse qualitative : une chance à saisir ? In *Analyse secondaire en recherche qualitative : enjeux pour les sciences humaines et sociales*. Paris : Lavoisier.

Durkheim, E. (1938). *L'évolution pédagogique en France*, Paris : PUF.

Duméry, H. (n. d.). « Intentionnalité, philosophie », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 13 juin 2015. URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/intentionnalite-philosophie/>

Engel, P (n. d.). Pensée. *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 12 mai 2014. URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/pensee/>

Evrard, R. (2014) *Folie et paranormal. Vers une clinique des expériences exceptionnelles*. Rennes : PUR.

Fabre, M. (2009). *Philosophie et pédagogie du problème*. Paris : Vrin.

Fabre, M. (2008). « Edito :Etre Pragmatique et être *Pragmatiste*. ». *Recherches en Education*, n°5. Education et pragmatisme. Centre de Recherche en Education de Nantes, p. 6-8. Disponible en ligne : <http://www.recherches-en-education.net/IMG/pdf/REE-no5.pdf>

Fabre, M. (2008). « De la culture du résultat à l'expérience formatrice : la pratique et le pragmatisme. » *Recherches en Education*, n°5. Education et pragmatisme. Centre de Recherche en Education de Nantes, p. 9-20. Disponible en ligne : <http://www.recherches-en-education.net/IMG/pdf/REE-no5.pdf>

Fantz, R. L. (1963). « Pattern Vision in newborn infants ». *Science*, n° 140, p. 196-197.

Fargues, A. (1919). Le sens commun et son amputation par l'école bergsonienne. In: *Revue néo-scholastique de philosophie*. 21° année, N°84, p. 441-479.

Favre, D. (2010). De la perception à l'apprentissage : trois systèmes de motivation en interaction. In. A. Naceur & S. Masmoudi (Dir.), *Du Percept A La Décision - Intégration de la Cognition, l'Emotion & la Motivation*, chapitre 6, p. 227-248. Bruxelles : De Boeck Université.

Favre, D., Joly, J., Reynaud, C. & Salvador, L. L. (2009). Empathie, contagion émotionnelle et coupure émotionnelle, Partie 2 : validation d'un test pour repérer et aider les élèves à risque. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 59 (2009) p. 211-227.

Febvre, L. (1941). « La sensibilité et l'histoire : comment reconstituer la vie affective d'autrefois ? », *Annales d'histoire sociale*, 3, p. 221-238.

Feldman, J. (2002). Objectivité et subjectivité en sciences, quelques aperçus. *Revue européenne des sciences sociales*, Tome XL, n° 124, p. 85-130.

Feuerstein, R. (1990). *Le PEI (programme d'enrichissement instrumental). Pédagogie de la médiation*. Lyon : Chroniques sociales.

Feuerstein, R. (1996). *Médiation éducative et éducabilité cognitive autour du PEI*. Lyon : Chroniques sociales.

Finnegan, R. (2002). *Communicating : The Multiple Modes of Human Interconnection*. Londres: Routledge.

Flavell, J. H., Miller, P.H. & Miller, S. A. (2002). *Cognitive Development*. Upper Saddle River, N. J. : Prentice Hall.

Flavell, J. H. (1985). Développement métacognitif, In. J. Bideaud & M. Richelle (dir) *Psychologie développementale. Problèmes et réalités*. Bruxelles : Mardaga, p. 29-41.

Florenson, M.-H. (2010). *L'émergence du sujet Sensible. Enquête auprès de personnes suivies en somato-psychopédagogie, mestrado en psychopédagogie perceptive*, Université F. Pessoa, Porto.

Forestier, F. (2011). *Le réel et le transcendant : enquête sur les fondements spéculatifs de la phénoménologie et le statut du « phénoménologique »*. Thèse de philosophie soutenue à l'université de Toulouse- Le Mirail.

Freinet, C. (1950). *Essai de psychologie sensible*. Cannes : éditions de l'Ecole.

Freinet, C.(1968). *Les méthodes naturelles*. Neuchâtel-Paris : Delachaux & Niestlé.

Freud, S. (1911), Formulations sur les deux grands principes du cours des événements psychiques, in *Résultats, idées, problèmes*, t. 1, Paris : PUF, (1984, 2<sup>e</sup> éd.), p. 135-143.

Freud, S. (2003/1900) . *Die Traumdeutung, L'interprétation des rêves*. Trad. fr. I. Meyerson, Paris : PUF.

Friedrich, J. (2008). La psychologie de la pensée de l'école de Würzburg – Analyse d'un cas de marginalisation. *L'Homme et la société*, 1, n° 167-168-169, p. 251-278. URL : [www.cairn.info/revue-l-homme-et-la-societe-2008-1-page-251.htm](http://www.cairn.info/revue-l-homme-et-la-societe-2008-1-page-251.htm). DOI : [10.3917/lhs.167.0251](https://doi.org/10.3917/lhs.167.0251)



Gardner, H. (1998). Les formes d'intelligence. *Pour la science : l'intelligence*, n° 254, pp.136-142.

Gardner, H. (1997). *Les formes de l'intelligence*. Paris : Odile Jacob.

Gardner, H. (1996). *Les intelligences multiples*. Paris : Éditions Retz.

Gendlin, E.(2006). *Focusing au centre de soi*. Montréal : Editions de l'Homme.

Gendlin, E.T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjectivitive*. New York : Free Press.

Geurts, K. L., (2002). *Culture and the Senses : Bodily Ways of Knowing in an African Community*. Berkeley, University of California Press.

Gibello, B.(1995). *La pensée décontenancée*. Paris : Bayard.

Gidley, J. M. (2013) « L'évolution de la conscience et le changement de paradigme. » In Dartiguepeyrou C. (Dir.) *La nouvelle Avant-garde, vers un changement de culture*, Paris : L'Harmattan.

Giordano, Y.& Jolibert, A. (2008). Spécifier l'objet de recherche. In M.L. Gavard-Perret, D. Gotteland, C. Haon & A. Jolibert (Eds), *Méthodologie de la recherche-Réussir son mémoire ou sa thèse en sciences de gestion*. Paris: Pearson Education France, p. 47-86.

Glaser, B. G. (1962). Secondary Analysis: A Strategy for the Use of Knowledge from Research Elsewhere, *Social Problems*, 10: 1, p. 70-74.

Goleman, D. (1997), *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*. Trad. T. Piélat. Paris : Robert Laffont.

Goldberg, E. (2007). *Prodiges du cerveau*. Paris : Robert Laffont.

Gooding, D. (1992). What is experimental about Thought Experiments? In *PSA : Proceedings of the Biennial Meeting of the Philosophy of Science Association*. Volume Two. p. 291-301.

Goody, J. (2009). « La Matière des idées. » *Vacarme* n°49, en ligne: <http://www.vacarme.org/article1814.html>

- Gori, R. (2013). *La fabrique des imposteurs*. Paris :Editions Les liens qui libèrent.
- Granet, M. (1968). *La pensée chinoise*. Paris : Albin Michel.
- Guilford, J. P. (1956) The structure of intellect. *Psychological Bulletin*, n° 53, p. 267-293.
- Guilford, J. P. (1959). Three faces of intellect. *American Psychologist*, 14, p.469-479.
- Guilford, J. P. (1984). Varieties of divergent production. *The Journal of Creative Behavior*, vol. 18, n°1.
- Guillaume, P. (1999). *La psychologie de la forme*. Paris : Flammarion.
- Habermas, J. (1978). *La science et la technique comme « idéologie »*. Paris : Payot.
- Hakim, C. (1982) *Secondary Analysis in Social Research: A Guide to Data Sources and Methods with Examples*, London : Allen & Unwin.
- Hall, E-T. (2014). *La dimension cachée*. Paris : Points (réédition de 1966).
- Hall, E-T (1984). *Le langage silencieux*. Paris : Seuil.
- Heaton J. (2004) *Reworking Qualitative Data*. London: Sage.
- Hegel, G.W.F. (2006) *Phénoménologie de l'esprit*. Traduit par B. Bourgeois. Paris : Vrin.
- Heller-Roazen, D. (2011). *Une archéologie du toucher*. Paris : Seuil.
- Henry, M. (2003). *Philosophie et phénoménologie du corps: Essai sur l'ontologie biranienne*. Paris: PUF.
- Henry, M. (2000). *Incarnation. Une philosophie de la chair*. Paris: Editions du Seuil.
- Henry, M. (1987). *La Barbarie*. Paris : Grasset.
- Hétier, R. (2011). Éditorial : Quelle reconnaissance du sujet sensible en éducation ? *Chemins de formation au fil du temps... : Quelle reconnaissance du sujet sensible en éducation* n° 16, p. 5-8.

Hinds, P.S., R.J. Vogel & Clarke-Steffen, L. (1997) The Possibilities and Pitfalls of Doing a Secondary Analysis of a Qualitative Data Set. *Qualitative Health Research*, 7 : 3, p. 408-424.

Hocquard, J. V. (1991). *La pensée de Mozart*. Paris : Seuil.

Hofstadter, D. & Sander, E. (2013). *L'Analogie. Cœur de la pensée*. Paris : Odile Jacob.

Hofstede, G. (1994). *Cultures and Organizations: Intercultural Cooperation and Its Importance for Survival*. Londres : Harper Collins Business.

Holley, A. (2015). *Le Sixième sens : une enquête neurophysiologique*. Paris : Odile Jacob.

Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.

Honoré, B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin*. Paris : L'harmattan.

Hottois, G. (2005). *De la Renaissance à la post-modernité : une histoire de la philosophie moderne et contemporaine*. Bruxelles : De Boëck.

Houdé, O. (2012). L'intelligence malgré tout. Présentation de: Piaget, J. *La psychologie de l'intelligence* (p. 3-15). Paris: Armand Colin.

Hourst, B. (2014). *A l'école des intelligences multiples*. Paris : Hachette.

Howes, D. (1990) « Les techniques des sens », *Anthropologie et Sociétés*, 14, 2, p. 99-115.

Huberman, A. M.& Miles, M. B. (2003). *Analyse des données qualitatives, recueil de nouvelles méthodes*. Bruxelles : Éditions De Boeck.

Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain. In Bois D. et Humpich M. (Dir.) *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2009). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi, *Réciprocités*, n° 2, p. 19-34.

Husserl E. (1969). *Méditations cartésiennes - Introduction à la phénoménologie*. Paris : Vrin.

Husserl E. (1982). *Recherches phénoménologiques pour la constitution, Idées directrices*, T. II. Paris : PUF.

Husserl E. (2001). *Sur l'intersubjectivité*, T. 1. Paris : PUF.

Husserl, E. (1985/1913). *Idées directrices pour une phénoménologie*. Trad. P. Ricoeur. Paris : Gallimard.

Husserl, E. (1981). *Expérience et Jugement*. Trad. D. Souche-Dagne. Paris : PUF.

Husserl, E. (1970) *Philosophie première*. Tome I. *Histoire critique des idées*. Traduction française par A. L. Kelkel. Paris : P.U.F.

Huteau, M. (1987). *Style cognitif et personnalité: la dépendance-indépendance à l'égard du champ*. Lille : Presses universitaires de Lille.

Jankélévitch, V. (1957). *Le Je-ne-sais-quoi et le Presque-rien: La Manière et l'Occasion*. Paris : PUF

James, W. (2011). *Le pragmatisme: un nouveau nom pour d'anciennes manières de penser*. Paris : Flammarion.

James, W. (2007). *Philosophie de l'expérience. Un univers pluraliste*. Paris : Seuil.

James, W. (1924). *Précis de psychologie*. (6e édition). Paris : Marcel Rivière.

Jamet, D. (2008). *Métaphore et perception. Approches linguistiques, littéraires et philosophiques*. Paris : l'Harmattan.

Jodelet, D. (2006). « Place de l'expérience vécue dans le processus de formation des représentations sociales ». In Hass V. (Dir.), *Les savoirs du quotidien. Transmissions*,

*Appropriations, Représentations*,. Rennes: Les Presses universitaires de Rennes, p. 235-255.

Jodelet, D. (1994). *Les représentations sociales*, Paris : PUF.

Johnson, D. H., Grand, I. J. (1998). *The body in psychotherapy. inquiries in somatic psychology*. Berkeley: North Atlantic Books.

Johnson, M. (1990). *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago: University Of Chicago Press.

Josso, M-C. (2011). *Expériences de vie et formation*. Paris : L'Harmattan.

Josso, M.-C. (1997). L'expérience formatrice, un concept en construction. In B. Courtois, B. & Pineau, G. (Dir.), *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française, p. 191-200.

Jullien, F. (2012). *Entrer dans une pensée ou des possibles de l'esprit*. Paris : Gallimard.

Jullien, F. (2010). *Le détour et l'accès : Stratégies du sens en Chine, en Grèce*. Paris : Seuil.

Jullien, F. (1979). Comment pourrait-on se passer de la « création »? In: *Communications*, 64, 1997. La création. pp. 191-209. Consulté le 09 août 2015 : url : [/web/revues/home/prescript/article/comm\\_0588-8018\\_1997\\_num\\_64\\_1\\_1979](http://web.revues/home/prescript/article/comm_0588-8018_1997_num_64_1_1979)

Jung, C. G. (2004/1944). *Psychologie et alchimie*. Paris : Éditions Buchet & Chastel.

Jung, C. G. (1987/1928). *L'homme à la découverte de son âme*. Paris : Albin Michel.

Jung, C. G. (1983). *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*. Traduction par R. Cahen et Y. Le Lay. Paris : Gallimard.

Kahneman, D. (2012). *Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée*. Paris : Flammarion.

Kant, E (2008). *Anthropologie du point de vue pragmatique*. Introduction sur l'anthropologie et traduction M. Foucault (1968). Paris : Vrin.

Kant, E. (1976). *Critique de la raison pure, Logique transcendantale, Analytique des principes*. Traduction Jules Barni. Paris : Garnier Flammarion.

Keck, F. (2002). Les théories de la magie dans les traditions anthropologiques anglaise et française, *Methodos* [En ligne], 2 | 2002, mis en ligne le 02 avril 2002, consulté le 15 mars 2015. URL : <http://methodos.revues.org/90> ; DOI : 10.4000/methodos.90.

Klee, P. (1973). *La pensée créatrice*. Paris : Dessain et Tolta.

Köhler, W. (2000). *La Psychologie de la forme*, 1929, trad. S. Bricianer. Paris : Gallimard.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Krishnamurti, J. (2013/1995) *Se libérer du connu*. Paris : Stock.

Lakatos, I. (1970). "Falsification and the Methodology of Scientific Research Programmes." In, I. Lakatos et A. Musgrave, *Criticism and the Growth of Knowledge*. London : Cambridge University Press (Vol. 4 : Proceedings of the International Colloquium in the Philosophy of Science, London, 1965, p. 91-195).

Lakoff, G. (1986). A figure of Thought. *Metaphor and symbolic Activity*. Hillsdale, N.J. : Erlbaum.

Lalande, A. (1991). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*. Paris : P.U.F.

Lanaris, E. (2001). *Changer et connaître: la recherche-formation, une voie privilégiée de changement de la pratique éducative*. Montréal: Université de Montréal.

Lamboy, B. (2009). Au coeur de l'expérience par le focusing : vers l'accomplissement de l'être. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. D. Bois & M. Humpich (Dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis ; une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.

Langacker, R. W. (1987). *Foundations of cognitive grammar: Theoretical Prerequisites*. Stanford, CA : Stanford University Press.

Laplane, D. (2001). La pensée sans langage, *Études* 2001/3 (Tome 394), p. 345-357.

Laplane, D.(1997). *La pensée d'outre-mots. La pensée sans langage et la relation pensée-langage*. Paris : Les Empêcheurs de Penser en rond.

Laplantine, F. (2005). *Le social et le sensible – introduction à une anthropologie modale*. Paris : Téraèdre.

Laronde, C. (2014). *Sensible et sentiment d'incarnation*. Saarbrücken : Editions universitaires européennes.

Laval, V.(2011). *La psychologie du développement. Modèles et méthodes*. Paris : A. Colin.

Lavoie, L. C. (2006). Psychothérapie et spiritualité : de l'opposition au dialogue interactif. *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, vol. 12, n° 1, 2006, p.48-73. URI: <http://id.erudit.org/iderudit/013438ar> Doi: 10.7202/013438ar

Leao, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'appui.

Leboutet, L. (1970). La créativité. *L'année psychologique*. vol. 70, n°2. p. 579-625.  
Doi : 10.3406/psy.1970.27914  
[http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy\\_00035033\\_1970\\_num\\_70\\_2\\_27914](http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy_00035033_1970_num_70_2_27914)

Lebreton, D. (2006). La conjugaison des sens : essai. *Anthropologie et Sociétés*, vol. 30, n° 3, 2006, p. 19-28. URI: <http://id.erudit.org/iderudit/014923ar> DOI: 10.7202/014923ar

Lécuyer, R. (2014). *La construction des premières connaissances*. Paris : Dunod.

LeDoux, J. (2005). *Le Cerveau des émotions : les mystérieux fondements de notre vie émotionnelle*, Paris : Odile Jacob.

Leibniz, G. W. (vers 1685) *Discours de métaphysique* Amazon.fr : La bibliothèque digitale : Format Kindle.

Leibniz, G. W. (1704) *Nouveaux Essais sur l'entendement humain*. Amazon.fr : La bibliothèque digitale : Format Kindle.

Leibniz, G. W.(1714). *La Monadologie*. Amazon.fr : La bibliothèque digitale : Format Kindle.

Le Van Quyen, M. (2015). *Les Pouvoirs de l'esprit*. Paris : Flammarion.

Lévi-Strauss, C. (1990/1962). *La pensée sauvage*. Paris : Pocket.

Lieutaud A. (2014). *L'expérience de mutation de paradigme chez le chercheur - Esquisse de modélisation compréhensive des processus et des enjeux à l'œuvre* (thèse de doctorat). Université Fernando Pessoa, Porto.

Le Roy, E. (1929). *La pensée intuitive*, vol. I, *Au-delà du discours*, Paris : Boivin et Cie.

Lipman, M. (2006). *À l'école de la pensée, 2<sup>e</sup> édition-Enseigner une pensée holistique-* (traduction de Nicole Decostre) Bruxelles : De Boeck Université.

Lubart, T. (2003). *Psychologie de la créativité*. Paris : Armand Colin.

Luquet, P. (2002). *Les niveaux de pensée*. Paris : PUF.

Maffesoli, M. (2005). *Eloge de la raison sensible*. Paris : La Table Ronde.

Maine de Biran. (2005). *De l'aperception immédiate*. Paris : Le Livre de Poche.

Maine de Biran, P. (1952). *Mémoire sur la décomposition de la pensée*. T. 1. Paris : PUF.

Maine de Biran, P. (1984/1823). *Journal . Œuvres*. Volume 10 à 11. Paris : Vrin.

Masciotra, D. (2004). « Être, penser et agir en situation d'adversité : perspective d'une théorie du connaître ou de l'enaction ». In P. Jonnaert, & D. Masciotra, D. *Constructivisme- Choix contemporains.Hommage à Ernst von Glasersfeld*. Québec : Presses universitaires du Québec, p. 255-288.

Maslow, A (2004) *L'accomplissement de soi. De la motivation à la plénitude*. Traduit de l'américain par Emily Borgeaud, Paris : Eyrolles.



Maslow, A. (1972). *Vers une psychologie de l'être*. Paris : Fayard.

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In J.R. Sternburg (ed.), *Handbook of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 396- 420.

Mercklé, P. (2009). « Analyse secondaire des données qualitatives : Une question méthodologique aux enjeux multiples. » In *Séminaire de sociologie*. Paris: Calenda. Consulté à l'adresse <http://calenda.org/198605>

Mehrabian, A. (1981). *Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes*. Belmont, CA: Wadsworth.

Mehrabian, A. (1969). Some referents and measures of nonverbal behavior. *Behavior Research Methods and Instrumentation*, 1, p. 203-207.

Merleau-Ponty, M. (2010/1964) *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (2011/1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.

Meyerson, E. (2011/1931). *Du cheminement de la pensée*. Paris : Vrin.

Meyor, C. (2002). *L'affectivité en éducation: Pour une pensée de la sensibilité*. Bruxelles : De Boeck.

Mialaret, G. (2011). *Le nouvel esprit scientifique et les Sciences de l'Éducation*. Paris : PUF.

Mialaret, G. (2004). *La psychopédagogie*. Paris : PUF.

Mignerot, V. (2012). Heuresthésie - Pour une topologie matricielle et dynamique commune de l'Univers physique, des sens et de l'esprit. *Plastir*, 12, n°29. <http://plasticites-sciences-arts.org/PLASTIR/Mignerot%20P29.pdf>

Morin, E. (2014). *Enseigner à vivre. Manifeste pour changer l'éducation*. Arles : Actes Sud.

Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Paris : Seuil.

Morin, E. ( 2000 ). *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, Paris : Seuil.

Morin, E. (1986). *La méthode. T.3. La connaissance de la connaissance*, Paris : Seuil.

Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K., & Spiers, J (2002). Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, Vol. 1, 2. Article 2. Retrieved DATE 10 avril 2014 from <http://www.ualberta.ca/~ijqm/>

Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image et son public. - Etude sur la représentation sociale de la psychanalyse* Paris : PUF.

Moser, W.(1994). « La création dans tous ses états », *Théologiques*, vol. 2, n° 1, 1994, p. 5-24.

Mouloud, N. (n.d.) Intuition, *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 8/05/2015 . URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/intuition/>

Mucchielli, A. (2012). Méthode d'analyse phénoménologique. In A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin.

Nagel, T. (1974). « What is it like to be a bat ? », dans *The Philosophical Review* 83/4, p. 435-450 ; trad. fr. P. Engel, « Quel effet cela fait, d'être une chauve-souris ? », dans Th. Nagel, *Questions mortelles*, Paris, PUF, 1983, p. 193-209.

Nicolescu, B. (2005). Stephane Lupasco et le tiers inclus, de la physique quantique à l'ontologie, *Revue de synthèse: 5<sup>e</sup> série*, 2, p. 431-441.

Nicolescu, B. (1996), *La transdisciplinarité, manifeste*. Monaco : éditions du Rocher.

Noël, B. (1997). *La métacognition*. 2<sup>e</sup> éditions, Bruxelles : De Boeck université.

Osborn, A. (1963) *Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.

Ottavi, D. & Dorison, C. (2010). A propos de la psychopédagogie. *Actes du Congrès de l'Actualité de la Recherche en Education et en Formation ( AREF)*, 1-12. Genève : Université de Genève .

Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche. *Recherches Qualitatives*, vol. 27(2), p. 133-155.

Paillé, P.& Mucchielli, A. (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Colin.

Papoutsaki, P. (2008). *Les surdoués dans la réalité scolaire. L'enfance de la pensée créatrice à l'épreuve*. Paris : L'Harmattan.

Pascal, G. (1966). *La Pensée de Kant*. Paris : Bordas.

Passeron, R. (1985). « Pour une approche poïétique de la création », in *Encyclopaedia Universalis*, vol. Symposium, 1985, p. 149 -157.

Passeron, J.-C. (2005). « Penser par cas. Raisonner à partir de singularités. » In J.-C. Passeron & J. Revel (dirs.), *Penser par cas*. Paris : Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, p. 9-44.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks : Sage.

Paty, M. (1999) La création scientifique selon Poincaré et Einstein, in Michel Serfati (éd.), *La recherche de la vérité*, Paris : éditions du Kangourou. p. 241-280.

Pensée : définition de la pensée. (*n. d.*). Centre national des ressources textuelles et lexicales. [En ligne : <http://www.cnrtl.fr/lexicographie/pens%C3%A9e>, consulté le 11 janvier 2013]

Penser : définition de penser (*n. d.*) Centre national des ressources textuelles et lexicales. [En ligne : <http://www.cnrtl.fr/definition/penser>, consulté le 11 janvier 2013]

Perrenoud, Ph. (2001). Construire un référentiel de compétences pour guider une formation professionnelle . Disponible en ligne : [http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php\\_main/php\\_2001/2001\\_33.html](http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_2001/2001_33.html)

Peters, A. M. (1977). Language learning strategies : does the whole equal the sum of the parts? *Language*, 53, p. 560-573.

Petit, J-L. (2009). Corps propre, schéma corporel et cartes somatotopiques. In Bernard Andrieu (éd.) *Le Corps en Acte avec Maurice Merleau-Ponty*, Nancy : Presses Universitaires de Nancy.

Petitmengin, C. (2006). L'énaction comme expérience vécue. *Intellectica*, , n° 43, p. 85-92.

Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. Paris : l'Harmattan.

Piaget, J. (2012). *La psychologie de l'intelligence*. Paris : A. Colin.

Piaget, J. (1967). *Biologie et connaissance : essai sur les relations entre les régulations organiques et les processus cognitif*. Paris : Gallimard.

Piaget, J. (1964). *Six études de psychologie*, Paris : Éditions Gonthier.

Piaget, J. (1948). *Le Langage. et la pensée chez l'enfant*. Neuchâtel, Paris : Delachaux et Niestlé (4<sup>e</sup> édition).

Piaget, J. & Inhelder, B. (1963). Les images mentales. In P. Fraisse et J. Piaget (Dir.), *Traité de psychologie expérimentale*, VII, Paris : PUF.

Pineau, G. (2005). Le sens du sens. In P. Paul (coord.), *Transdisciplinarité et formation*, p. 83-104. Paris : L'Harmattan.

Pineau, G. (1991). *Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. La formation expérientielle des adultes*, p. 29-40. Paris : La Documentation française.

Pineau, G. & Legrand, J.-L. (2002). *Les histoires de vie*. Paris : PUF.

Plotin (2015). *Les ennéades*. Concarneau : Françoise Buisson éditions.

Poisson, Y. (1991). *La recherche qualitative en éducation*. Québec : PUQ.

Pourtois, J.-P., Desmet, H. & Lahaye, W. (2001). « Les points charnières de la recherche scientifique ». *Recherche en soins infirmiers*, 65, p. 29-52.

Rabeyron, T. (2009). « Les expériences exceptionnelles : entre neuroscience et psychanalyse ». *Recherches en psychanalyse*, n°8, p. 282-296. DOI 10.3917/rep.008.0282

Raillon, L. (2000). « Roger Cousinet (1881-1973) », *Perspectives : revue trimestrielle d'éducation comparée*. Paris, UNESCO : Bureau international d'éducation, vol. XXIII, n° 1-2, 1993, p. 225-236.

Raluca, M. (2012). Conscience corporelle et apprentissage. Approche phénoménologique de l'expérience du performeur, *Staps*, 4, n°98, p. 39-48.

Ramachandran, V.S. (2005). *Le cerveau, cet artiste*. Paris : Eyrolles.

Rashdan, K. (2011). « L'accessibilité du corps et émotion : Dans un contexte scolaire et conjugal ». *Emotion, cognition, communication*. Disponible sur <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00608548>

Resweber, J-P. (2011). *Les pédagogies nouvelles*. Paris : PUF.

Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. (2015). « Méditation : comment elle modifie le cerveau. Les neurosciences explorent les cerveaux des méditants et confirment les bienfaits de ces très anciennes pratiques. » *Pour la Science*, n°448, édition française de *Scientific American*, p. 23-29.

Ricœur, P. (1950/1988). *Philosophie de la volonté. I. Le volontaire et l'involontaire*. Paris: Aubier.

Rinfret, M. (2003). « L'intelligence corporelle : une donnée psychologique essentielle. ». *Interactions*, Vol. 7, no 1, p. 65-83.

Robinson. K. (2011). *Out of our Minds. Learning to be creative* (2<sup>e</sup> éd.). West Sussex : Capstone.

Roekens, N. (2013). « Du singulier à l'universel dans la recherche qualitative en sciences de l'éducation : l'exemple du récit de vie. » *Recherches qualitatives – Hors série – numéro 15. Du singulier à l'universel* ISSN 1715-8702 - <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>

Rogers, C. R. (2005). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod (1ère édition 1968.)

Roll, J.-P. & Roll, R. (1993). « Le sentiment d'incarnation: arguments neurobiologiques. », *Revue de médecine psychosomatique*, vol. 35, p. 75-90.

Romano, C. (2010). *Au cœur de la raison, la phénoménologie*. Paris : Gallimard.

Rosch, E. (1973). Natural categories, *Cognitive Psychology* 4, p. 328 - 350.

Rosenthal, V. (2011). « Synesthésie en mode majeur Une introduction. », *Intellectica*, 1, 55, p. 7-45.

Rouquette, M.-L. (1973). « La pensée sociale. » In S. Moscovici (Ed), *Introduction à la psychologie sociale*, t. 2, p. 299-327. Paris : Larousse.

Rousseau, J.- J. (1990). *Émile ou de l'éducation. Œuvres Complètes*, (T. IV). Paris : Gallimard.

Roussin, C. (2001). *Le phénomène de la rencontre en psychothérapie: une étude phénoménologique*. Thèse de doctorat, Université Laval, Québec.

Rugira, J.-M. & Bois, D. (2006) «La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation» *Autobiografias, histórias de vida e formação: pesquisa e ensino*. Porto alegre, Salvador : EDIPUCRS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do sul) & EDUNEB (Universidade do Estado da Bahia) p. 31-46.

Salovey, P. & Mayer, J. D (1990). "Emotional intelligence". Consulté le 3 mars 2015 [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf).

Salovey, P. & Mayer, J. D (1997). "What is emotional intelligence." Consulté le 3 mars 2015.

[http://unh.edu/emotional\\_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1997MSWhatIsEI.pdf](http://unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1997MSWhatIsEI.pdf).

Sanchez, P. (2007). *La rationalité des croyances magiques*. Paris-Genève : Droz.

Sand, G. (1856). *Histoire de ma vie*. Tome 3. Paris : Michel Lévy Frères. Disponible en ligne : <http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k29380v/f1.item>

Saussure, F. de (1995/1916). *Cours de linguistique générale*. Paris : Payot.

Schön, D. A. (1994/1983). *Le praticien réflexif. A la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*, Québec : Les Éditions Logiques.

Schleip, R. (2003). Fascial plasticity – a new neurobiological explanation. Disponible en ligne: <http://www.areazenit.com/wp-content/uploads/2014/06/schleip2003.pdf>

Serres, M. (2015) *Le gaucher boiteux. Figures de la pensée*. Paris : Le Pommier.

Simondon, G. (2005). *L'individuation à la lumière des notions de forme et d'information*. Grenoble : Millon.

Sperry, R.W. (1984) Consciousness, personal identity and the divided brain, *Neuropsychologia*, n°22, p. 661-673.

Spinoza, B. (2015/1677). *Éthique : Nouvelle édition augmentée*. Paris : Arvensa éditions.

Stewart, D.W., & Kamins, M.A.(1993) *Secondary Research : Information Sources and Methods*. (2e édition.) London : Sage.

Stoller, P. (1997). *Sensuous Scholarship*. Philadelphie : University of Pennsylvania Press.

Sutton, D.(2001). *Remembrance of Repasts : An Anthropology of Food and Memory*. Oxford: Berg.

Thomas, C. E., Richmond, V. P., & McCroskey, J. C. (1994). “The association between immediacy and socio-communicative style.” *Communication Research Reports*,77, p. 107-114.

Thorne, S., (2004). “Qualitative Secondary Analysis”. In M.S. Lewis-Beck, A. E. Bryman, & T. F.Liao (Eds.), *The SAGE encyclopedia of Social Science Research Methods*, Vol.3, London: Sage.

- Toulouse, I. (2012). *Clair-Obscur, essai sur la pensée créatrice*. Paris : l' Harmattan.
- Turgeon, J. & Bernatchez, J. (2009). « Les données secondaires. ». Dans B. Gauthier (Dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données (5e édition)* (p. 489-528). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Varela, F. (1989a). *Autonomie et connaissance. Essai sur le vivant*. Paris : Seuil.
- Varela, F. (1989b). *Invitation aux sciences cognitives*. Paris : Seuil.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E.(1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris : Seuil.
- Vergnioux, A., Piot, T. & Bodergat, J-Y ; (2014). *La Pédagogie. Son sens, ses pratiques*. Saint Denis : Editions Publibook.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie. Vers une psychophénoménologie*. Paris : PUF.
- Vermersch, P. (2000). « Conscience directe et conscience réfléchie ». *Intellectica*, p. 269-311. Disponible en ligne : [http://intellectica.org/SiteArchives/archives/n31/31\\_10\\_Vermersch.pdf](http://intellectica.org/SiteArchives/archives/n31/31_10_Vermersch.pdf)
- Vermersch, P. (1997). Questions de méthode : la référence à l'expérience subjective. *Alter*, 5 , p. 121-136
- Vermersch, P. (1993). Pensée privée et représentation pour l'action. In A. Weill & P. Rabardel & D. Dubois (Eds.), *Représentation pour l'action*. Toulouse: Octarès, p. 209-232.
- Vermersch, P.(1983). « Modèles pluralistes de la pensée », *La Pensée naturelle: structures, procédures et logique du sujet*. Paris : PUF.
- Vermersch, P. (1979). Peut-on utiliser les données de la psychologie génétique pour analyser le fonctionnement cognitif des adultes ? Théorie opératoire de l'intelligence et registres de fonctionnements. *Cahiers de Psychologie*, 22, p. 59-74
- Vermersch, P. (1998 a). L'introspection comme pratique. *Expliciter* , n° 22, 1-19.



Vermersch, P. (1998 b). La fin du XIX siècle : introspection expérimentale et phénoménologie. *Expliciter*, n°26, 21-27.

Vigarello, G. (2014) . *Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps*. Paris : Seuil.

Villers, G. (de) (1991). L'expérience en formation d'adultes. *La formation expérientielle des adultes*. p. 13-19. Paris : La Documentation Française.

Vygotski, L.(1981). « The genesis of higher mental functions », in .J.W. Wersch (ed), *The Concept of Activity in Soviet Psychology*. Armonk: Sharpe.

Vygotski, L. (1925). *Psychologie de l'art*. (trad. Françoise Sève, 2005). Paris : La Dispute.

Vygotski, L. (1997/1934). *Pensée et Langage*. (3ème Édition revue, trad. Françoise Seve).Paris : La dispute.

Wallon, H. (1968/1941). *L'évolution psychologique de l'enfant*. Paris : Armand Colin.

Wallon, H. (1970/1942). *De l'acte à la pensée*. Paris : Flammarion.

Weber, M. (1996/1920) Avant-propos. *Recueil d'études de sociologie des religions*. Paris : Gallimard.

Wilber, K. (2014). *Une théorie de tout: Une vision intégrale pour les affaires, la politique, la science et la spiritualité*, (trad. Kevin Dancelme), Paris : Éditions Almora .

Wilber, K. (1987) *Les trois yeux de la connaissance. La quête du nouveau paradigme*. Monaco : éditions du Rocher.

Wittgenstein, L. (2001/1921). *Tractatus logico-philosophicus*. Paris: Gallimard.

Witkin, H. A. (1965). Development of body concept and psychological differentiation, in Wapner S.& Werner H. (Dir.), *The body percept*, p. 26-47. NewYork: Random House.

Witkin, H. A, Goodenough, D.R.& Oltman, P.K. (1979). Psychological differentiation: current status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37. (7), p. 1127-1145.

Wolf, D. & Gardner, H. (1979). Style and sequence in symbolic play. In, M. Franklin et N. Smith (eds), *Early symbolization*, Hillsdale : Erlbaum.

Wolikow, S. (2006). *Archives et sciences sociales*. Paris : L'Harmattan.

Worms, F. (2014). *Penser à quelqu'un*. Paris : Flammarion.

Béatrice Aumonier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un journaux

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa  
Porto, 2015



Béatrice Aumonier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un journaux

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa  
Porto, 2015

© 2015  
Béatrice Aumonier  
ALL RIGHTS RESERVED

Béatrice Aumonier

La pensée Sensible

Modalités de pensée et expérience du Sensible  
Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante-et-un journaux

ANNEXES

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa  
en vue de l'obtention du degré de Docteur en Sciences Sociales,  
Spécialité Psychologie,  
sous la direction du Professeur cathédrique Danis Bois

## Table des matières

### **Annexe I. Analyse classificatoire des 41 journaux constituant les données de recherche de 3 thèses en psychopédagogie perceptive. .... 1**

<i>I. 1. Analyse classificatoire des vingt- huit journaux de la thèse de D. Bois.....</i>	<i>1</i>
I. 1.1. Analyse classificatoire du journal de A1 .....	1
I. 1.2. Analyse classificatoire du journal de A2 .....	2
I. 1.3. Analyse classificatoire du journal de B1 .....	4
I. 1.4. Analyse classificatoire du journal de B2 .....	5
I. 1.5. Analyse classificatoire du journal de C1 .....	7
I. 1.6. Analyse classificatoire du journal de D1 .....	8
I. 1.7. Analyse classificatoire du journal de E1 .....	9
I. 1.8. Analyse classificatoire du journal de F1 .....	10
I. 1.9. Analyse classificatoire du journal de G1. ....	13
I. 1.10. Analyse classificatoire du journal de H 1. ....	15
I. 1.11. Analyse classificatoire du journal de I1 .....	16
I. 1.12. Analyse classificatoire du journal de J1 .....	18
I. 1.13. Analyse classificatoire du journal de K1 .....	19
I. 1.14. Analyse classificatoire du journal de L1 .....	19
I. 1.15. Analyse du journal de M1 .....	20
I. 1.16. Analyse classificatoire du journal de N1 .....	21
I. 1.17. Analyse classificatoire du journal de O1 .....	23
I. 1.18. Analyse classificatoire du journal de P1 .....	25
I. 1.19. Analyse classificatoire du journal de Q1. ....	25
I. 1.20. Analyse classificatoire du journal de R1 .....	28
I. 1.21. Analyse classificatoire du journal de S1 .....	30
I. 1.22. Analyse classificatoire du journal de T1 .....	30
I. 1.23. Analyse classificatoire du journal de U1 .....	31
I. 1.24. Analyse classificatoire du journal de V1 .....	32
I. 1.25. Analyse classificatoire du journal de W1. ....	34
I. 1.26. Analyse classificatoire du journal de X1 .....	35
I. 1.27. Analyse classificatoire du journal de Y1. ....	36
I. 1.28. Analyse classificatoire du journal de Z1 .....	38
<i>I. 2. Analyse classificatoire des douze journaux de la thèse de H. Bourhis. ....</i>	<i>40</i>
I. 2.1. Analyse classificatoire du journal d’Amandine.....	40
I. 2.2. Analyse classificatoire du journal de Bastien. ....	43
I. 2.3. Analyse du journal de Céline.....	45
I. 2.4. Analyse classificatoire du journal de Damien .....	47



I. 2.5. Analyse classificatoire du journal 5- Thomas.....	50
I. 2.6. Analyse classificatoire du journal d’Olivia. ....	52
I. 2.7. Analyse classificatoire de journal d’Emile .....	55
I. 2.8. Analyse classificatoire du journal de Valériane. ....	57
I. 2.9. Analyse classificatoire du journal de Marie. ....	61
I. 2.10. Analyse classificatoire du journal de Julie. ....	63
I. 2.11. Analyse classificatoire du journal d’Héloïse. ....	66
I. 2.12. Analyse classificatoire du journal de Gabrielle. ....	72
I. 3. <i>Analyse classificatoire du journal (verbatim brut) de Eve</i> .....	76
<b>Annexe II. ANALYSE PHENOMENOLOGIQUE DES QUARANTE ET UN JOURNAUX .</b> .....	<b>86</b>
II. 1. <i>Analyse phénoménologique cas par cas des vingt- huit journaux de la thèse de D. Bois</i> .....	86
II. 1.1. Analyse phénoménologique du journal de A1. ....	86
II. 1.2. Analyse phénoménologique du journal de A.2. ....	87
II. 1.3. Analyse phénoménologique du journal de B1 .....	91
II. 1.4. Analyse phénoménologique du journal de B2.....	93
II. 1.5. Analyse phénoménologique du journal de C1.....	97
II. 1.6. Analyse phénoménologique du journal de D1. ....	98
II. 1.7. Analyse phénoménologique du journal de E1.....	100
II. 1.8. Analyse phénoménologique du journal de F1. ....	102
II. 1.9. Analyse phénoménologique du journal de G1. ....	105
II. 1.10. Analyse phénoménologique du journal de H1. ....	107
II. 1.11. Analyse phénoménologique du journal de I1.....	109
II. 1.12. Analyse phénoménologique du journal de J1.....	112
II. 1.13. Analyse phénoménologique du journal de K1. ....	114
II. 1.14. Analyse phénoménologique du journal de L1.....	115
II. 1.15. Analyse phénoménologique du journal de M1.....	116
II. 1.16. Analyse phénoménologique du journal de N1. ....	118
II. 1.17. Analyse phénoménologique du journal de O1. ....	120
II. 1.18. Analyse phénoménologique du journal de P1.....	123
II. 1.19. Analyse phénoménologique du journal de Q1. ....	125
II. 1.20. Analyse phénoménologique du journal de R1.....	127
II. 1.21. Analyse phénoménologique du journal de S1. ....	130
II. 1.22. Analyse phénoménologique du journal de T1.....	132
II. 1.23. Analyse phénoménologique du journal de U1. ....	134
II. 1.24. Analyse phénoménologique du journal de V1. ....	137
II. 1.25. Analyse phénoménologique du journal de W1. ....	140
II. 1.26. Analyse phénoménologique du journal de X1. ....	142
II. 1.27. Analyse phénoménologique du journal de Y1. ....	145
II. 1.28. Analyse phénoménologique du journal de Z1.....	147

<i>II. 2. Analyse phénoménologique cas par cas des douze journaux de la thèse de Hélène Bourhis.</i> .....	150
II. 2.1. Analyse phénoménologique du journal d'Amandine. ....	150
II. 2.2. Analyse phénoménologique du journal de Bastien. ....	151
II. 2.3. Analyse phénoménologique du journal de Céline. ....	154
II. 2.4. Analyse phénoménologique du journal de Damien. ....	157
II. 2.5. Analyse phénoménologique du journal de Thomas. ....	160
II. 2.6. Analyse phénoménologique du journal d'Olivia. ....	162
II. 2.7. Analyse phénoménologique du journal d'Emile. ....	164
II. 2.8. Analyse phénoménologique du journal de Valériane. ....	167
II. 2.9. Analyse phénoménologique du journal de Marie. ....	171
II. 2.10. Analyse phénoménologique du journal de Julie. ....	173
II. 2.11. Analyse phénoménologique du journal d'Héloïse. ....	176
II. 2.12. Analyse phénoménologique du journal de Gabrielle. ....	180
<i>II. 3. Analyse du cas dans la thèse de Eve Berger.</i> .....	185
<b>Annexe III. Les douze journaux d'analyse de pratique de la thèse d'Hélène Bourhis</b> .....	<b>190</b>
<b>Annexe IV. Les vingt-huit journaux de formation de la thèse de Danis Bois</b> .....	<b>435</b>
<b>Annexe V. Le récit de vie (verbatim brut) de la thèse de Eve Berger</b> .....	<b>773</b>

## **Annexe I. Analyse classificatoire des 41 journaux constituant les données de recherche de 3 thèses en psychopédagogie perceptive.**

---

### **I. 1. Analyse classificatoire des vingt- huit journaux de la thèse de D. Bois.**

---

#### **I. 1.1. Analyse classificatoire du journal de A1**

##### **Conditions de validité de l'expérience vécue du Sensible**

« Pour moi, à ce moment-là, je rentre dans ma propre validation de l'existence de ce monde du sensible, il fait partie de moi et de mon rapport au monde » (A1 : l. 545-547).

« Je rentre dans le ressenti de mon corps animé. » (A1 : l. 308)

« sentiment de présence à moi bien réel » (A1: l. 545)

« J'ai l'impression d'exister, avec un corps, des sensations. » (A1 : l. 587)

##### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

RAS

##### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« (cette expérience) a clairement eu l'effet de créer un nouveau type d'attention à moi-même » (A1 : l. 225-227).

« J'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance. » (A1 : l. 309).

« Ce travail m'a fait prendre conscience de la grande séparation qui existait entre mon 'mental' et mon corps. » (A1 : l. 156-157 )

« J'avais l'impression de n'habiter que dans ma tête ou de ne me voir que de l'extérieur. »  
(A1 : l. 157-158)

« s'il est possible de travailler sur nos pensées, sur nos comportements, les transformer...  
alors, que me reste-t-il ? Qui suis-je ? Je vis un moment de panique totale, de sensation de  
vide intense. » (A1 : l. 488-490)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

« C'est la première fois, où je note « période de transformation » : en même temps que les  
éléments de mon corps s'emboîtent, c'est également certaines réflexions qui s'associent  
pour petit à petit donner un sens à ce que je suis en train de vivre. » ( A1 : l. 455-457)

---

## **I. 1.2. Analyse classificatoire du journal de A2**

### **Conditions de validité de l'expérience vécue du Sensible**

« j'avais de plus en plus la perception, au cours de traitement ou de méditation, que toute  
cette région du cou, gorge et crâne, s'incarnait de plus en plus en conscience par mon  
rapport au mouvement interne. » (A2 : l.73-76 )

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« J'étais très conscient de vivre un processus, d'autant plus, que j'avais de plus en plus la  
perception, au cours de traitement ou de méditation, que toute cette région du cou, gorge  
et crâne, s'incarnait de plus en plus en conscience par mon rapport au mouvement  
interne » (A2 : l. 73-76 )

« Je suis très curieux, touché par ce que m'évoque une posture, une position de mon  
semblable, de la résonance que cela produit en moi à partir de cette empathie et de cette  
conscience sensorielle que je m'applique à développer ; très concerné par cette  
intelligence de la vie, de l'adaptabilité dont fait preuve sans cesse le corps humain. Tous  
ces échanges le plus souvent inconscients, ressentis au fond de nous-même sont d'une

*richesse et d'une variété infinie, source de connaissance à partir du corps... » (A2 : 1. 106-112 )*

*« (...) en s'appropriant ces informations immanentes, nous avons là un matériau propre à nous donner les moyens de nous transformer. » (A2 : 1. 114-116 )*

*« Que ce processus de l'intelligence de l'évolution de la vie se déroule quand le témoin de celle-ci est à sa juste place, c'est à dire en relation de coïncidence avec l'éprouvé dans le lieu même où se situe l'expérience. » (A2 : 1. 202-204 )*

*« cette information immanente était une information manquante » (A2 : 1. 212)*

*« Du fait de conscience de ce vécu, malgré tout très éphémère, à saisir au moment même où il se donne, j'ai pu retirer le sens qui y était contenu. La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée, une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi. » (A2 : 1. 216-219)*

*« Il y a bien un lieu en moi où je me sens relié, solide, global et intériorisé ; relié parce que cette posture permet à toutes les parties de mon corps d'être en relation dans ma présence et intériorisé parce que celui qui observe est autant concerné que celui qui ressent ce qui est disponible, là, dans le corps. C'est l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière. » (A2 : 1. 225-229)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Je ne pouvais pas soupçonner qu'une représentation pouvait se construire à partir d'une identité corporelle. » A2 : 1. 16-17*

*« Je créais un contact avec un lieu interne de solidité organique. Je pénétrais ainsi en conscience dans ce lieu de l'émergence de cette information immanente.» A2 : 1. 207-209*

*« Du fait de conscience de ce vécu, malgré tout très éphémère, à saisir au moment même où il se donne, j'ai pu retirer le sens qui y était contenu. La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée, une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi. » (A2 : 1. 216-219)*

*« Il y a bien un lieu en moi où je me sens relié, solide, global et intériorisé ; relié parce que cette posture permet à toutes les parties de mon corps d'être en relation dans ma présence et intériorisé parce que celui qui observe est autant concerné que celui qui*

*ressent ce qui est disponible, là, dans le corps. C'est l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière. » (A2 : l. 225-229)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« C'est donc en m'exprimant dans ce voyage réflexif au sein de l'expérience d'un vécu corporel et sensoriel, que je vais tenter de montrer ce que je suis en train de transformer chez moi actuellement. » (A2 : l. 31-33)*

*« Ce qui est nouveau maintenant c'est que je ne suis pas seul dans ce processus de transformation ; je peux m'appuyer sur tout le potentiel de ce vécu sensoriel. Il est mien, il est ma réalité, il est mon chemin et je peux voyager avec lui. Il transporte le sens de la vie... » (A2 : l. 296-299)*

*« Je me suis rencontré dans le lieu de mon immanence, et j'y ai trouvé de la cohérence comme il y a une cohérence dans ce que la vie nous offre à vivre. Et cette rencontre devient l'outil pour me transformer et pour grandir. » (A2 : l. 302-304)*

---

## **I. 1.3. Analyse classificatoire du journal de B1**

### **Conditions de validité de l'expérience vécue du Sensible**

*« Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible qui me le permet. » (B1 : l. 680-682)*

*« Je rencontre le mouvement sensoriel: je sens la douceur, la chaleur dans mon corps. J'ai l'impression que mon corps se déploie, qu'il devient plus vivant. C'est complètement nouveau pour moi. » (B1 : l. 189-193)*

*« C'est la première fois que je me ressens de manière si réelle si physique et si douce et que je suis touchée de cette façon dans mon être, touchée de moi, de la vie dans ma propre profondeur. » (B1 : l. 195-197)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Pas signifiant.

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *J'avais mal autant dans mon corps que dans ma tête.* » (B1 : 1.227-228)

« *Ma conception de l'être humain venait d'être complètement bouleversée. [...] j'étais bouche bée ! Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques.* » (B1 : 1. 244 - 248)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

« *Que ce processus de l'intelligence de l'évolution de la vie se déroule quand le témoin de celle-ci est à sa juste place, c'est à dire en relation de coïncidence avec l'éprouvé dans le lieu même où se situe l'expérience.* » (B1 : 1. 202-204)

« *De ce fait de conscience de ce vécu, malgré tout très éphémère, à saisir au moment même où il se donne, j'ai pu en retirer le sens qui y était contenu. La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée, une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi.* » ( B1 : 1. 216-219)

« *Je me suis rencontré dans le lieu de mon immanence, et j'y ai trouvé de la cohérence comme il y a une cohérence dans ce que la vie nous offre à vivre. Et cette rencontre devient l'outil pour me transformer et pour grandir* » (B1 : 1.302-303)

## **I. 1.4. Analyse classificatoire du journal de B2**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« *La première fois que j'ai ressenti le mouvement sous forme d'une nappe qui se déplace, c'était pendant un traitement manuel en qualité de patient* » (B2 : 1. 138-139)

« *Le mouvement interne porte en lui cette dimension d'au-delà du corps, cette sensation d'une nappe de mouvement qui commence derrière moi par exemple et qui se prolonge*

*devant moi. Cette expérience du mouvement interne m'a donné accès à un vécu nouveau de mes limites. » (B2 : l. 114-117)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif.

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Ce qui est étonnant, c'est que j'ai toujours pensé (intellectuellement) que je n'étais pas limité aux contours visibles de mon corps, or il me semble que cette certitude intellectuelle n'avait pas d'influence sur mes comportements. Par contre le vivre consciemment, en faire l'expérience consciente apporte la possibilité d'une nouvelle dimension de moi dans tous les secteurs de la vie » (B2 : l. 119-123)*

*« L'exemple de la piscine, me montre que si mes limites sont mon corps alors j'avance lentement, par contre si mes limites sont élargies, il me devient possible d'aller plus vite, comme si j'avais repoussé mes barrières mentales et que cela me faisait accéder à un autre possible. » (B2 : l. 126-129)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Ça ne veut pas dire que c'est en place dans ma vie en général. Il y a comme une inertie entre l'expérience et le transfert dans la vie quotidienne. » (B2 : l. 123-124.)*

*« L'exemple de la piscine, me montre que si mes limites sont mon corps alors j'avance lentement, par contre si mes limites sont élargies, il me devient possible d'aller plus vite, comme si j'avais repoussé mes barrières mentales et que cela me faisait accéder à un autre possible. »(B2 : l. 126-129)*



## **I. 1.5. Analyse classificatoire du journal de C1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« *C'est tout d'abord une présence, mouvement interne doux et juste...* » (C1 : l. 104)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« *Je peux écouter mon instinct, mon être (-ce que j'appelle le flux, -le mouvement peut-être ?). En découlent des moments justes :harmonie, pensée, parole, action, état.* » (C1 : l. 18-19)

« *Ces moments sont ici et maintenant, dans **l'émergence**. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit* » (C1 : l. 19-20)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*Ces moments sont ici et maintenant, dans l'émergence. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit* » (C1 : l. 19-20)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« *Ce changement de représentation en cours ne pourrait pas avoir lieu de la même façon – voire pas du tout – sans lui [le corps].* » (C1 : l. 101-102)

## **I. 1.6. Analyse classificatoire du journal de D1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« Cette rencontre avec le mouvement interne est la toute première expérience qui a changé mon rapport à moi et mon point de vue sur la vie. » (D1 : l. 11-13)

« J'aime sentir que mon corps est vivant. » (D1 : l. 251)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Pas signifiant.

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Mon corps intègre, dans un premier temps, l'expérience mais la pensée ne suit pas. Elle reste dans les vieux schémas. Il y a un décalage entre les deux. » (D1 : l. 289-290)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Pas signifiant.

## **I. 1.7. Analyse classificatoire du journal de E1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« La personne ressent cette expérience au plus profond d'elle, même si cela fait longtemps... le temps ici n'a pas d'importance pour cette mémoire imprimée, stockée, gravée dans la matière. » (E1 : l. 202-203)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Comme dans la musique ou le sport ( escalade, trial, judo), j'allais chercher plus loin pour tirer du vécu de ma matière et l'amener à une pensée rationnelle plus grande, devenant ainsi cérébrale et donc entrant dans le canevas cognitif. » (E1 : l.122-124)*

*« Rester dans l'ouverture ( de ses pensées, du cœur...) aide à apaiser les peines et les douleurs permettant ainsi de rester dans l'objectivité de ses choix... de conserver le recul nécessaire à cette objectivité, afin de ne pas subir les influences du psychique qui reposent sur les anciennes représentations, et fondent ses pensées sur les acquis. » (E1 : l. 215-219).*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Rester dans l'ouverture (de ses pensées, du coeur...) aide à apaiser les peines et les douleurs permettant ainsi de rester dans l'objectif de ses choix... de conserver le recul nécessaire à cette objectivité, afin de ne pas subir les influences du psychique qui reposent sur les anciennes représentations » (E1 : l. 215-218).*

*« Pour permettre les modifications de mes représentations, j'ai dû accepter les modifications dans ma matière afin de laisser la place à une nouvelle façon de concevoir les choses. » (E1 : l. 70-71)*

*« C'est alors que de « la tête et les jambes » je suis passé à « la tête et le corps » et donc, rendu évident, que deux dimensions existaient: celle du corps et de l'esprit » (E1 : l. 84-85).*

## **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Je suis passé par le temps de réception de l'information, puis par le temps de la compréhension (temps de latence, d'acceptation, de maturation et d'évolution de ces nouvelles pensées) et par l'assimilation et la mise en place dans ma vie. » (E1 : 1. 274-276)

### **I. 1.8. Analyse classificatoire du journal de F1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« La rencontre avec l'intériorisation sensorielle. M'asseoir tranquillement et fermer les yeux et découvrir. La première découverte fut l'appui le repos que m'apporta le silence, puis de cette qualité est née un rapport intense. » (F1 : 1. 110-115)

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« Je ne dis pas que je suis devenue insensible mais je laisse entrer beaucoup plus d'informations venant de l'extérieur grâce à cette **présence a mon intériorité** (les détails de mon corps en empathie avec ce qui est en train de se passer). Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. ». (F1 : 338-342)

« Je n'avais pas beaucoup de moyens d'explicitier mon propos. Il était soit intuitif, soit il me plaisait c'était plus une valeur, soit c'était une sensation concrète mais pas un éprouvé. » (F1 : 1. 492-494).

« J'aime cette sensation d'un grand mouvement qui vient de l'avant et qui me traverse ou celle où j'ai l'impression d'être suspendue, en attente je sens alors dans moi un ordre nouveau qui se crée, une autre façon d'aborder le monde, les autres, la réflexion. » (F1 : 1. 529-532).

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Mon vécu est devenu ma source d'apprentissage ». (F1 : 1.11)

« Pour aller dans cette réflexion, le préambule fut ce paradoxe : regarder mon intimité sans m'identifier à elle. C'était bien ce que je ressentais et en même temps je le mettais à l'épreuve, je l'éprouvais totalement ». (F1 : 1. 21-24)

« Enfin l'apparition d'une **animation lente dans mon corps** m'offrit la **possibilité** de m'entendre, de me voir, de me ressentir différemment. Ce corps, a qui je demandais tant , avait sa propre autonomie, sa propre volonté, sa propre émotion.» ( F1 : 1. 141-144)

« La rencontre avec la physiologie du corps en mouvement me permis de donner un sens à mes états, un sens et pas une interprétation. » (F1 : 1. 268-270)

« (...), c'est comme si j'apprenais ce que voulais dire: avancer ou aimer. Un rapport à ce nouveau langage s'installait et en même temps la vigilance qu'il fallait pour laisser l'état se développer, m'étonner, m'enseigner. » (F1 : 1. 271-274)

« Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. Cette perception-pensée est nouvelle, avant je pensais, mais je n'associais pas la pensée et la perception. Je connaissais les effets de ma pensée chez l'autre et les effets de la sienne sur moi, mais delà a être dans le lieu ou émerge ma pensée et le percevoir. » (F1 : 1. 341-346)

« Je pouvais décrire mon ressenti, je ne pouvais pas décrire ma pensée. » ( F1 : 1. 348-349 )

«Est-ce que le fait de percevoir est la source du questionnement? Est-ce que la perception n'est pas, en elle même, une pensée qui s'incarne en projet ?Est-ce que la non perception n'est pas, en elle même, un moteur vers l'incarnation de la pensée ?Qui décide de cette transformation ? Je peux décider de valider un constat. Je peux réfléchir sur un fait. Je peux me souvenir d'un état. Tout cela m'amène à une motivation immanente. » (F1 : 1. 394-403)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Cette pratique demande une neutralité active. Neutralité bien que totalement impliquée, je laisse la place à une réflexion nouvelle inattendue en vue d'apprendre autant de l'inconcevable que de mes mécanismes comportant des représentations personnalisées et mes représentations interprétatives. » (F1 : 1. 28-32)

« Ma relation naissante au silence, me faisait entrevoir une autre façon d'agir, un agir nouveau, une possibilité de réflexion avant l'action. Je me rendais compte que, quand je perdais cette relation, j'avais l'impression qu'un automatisme reprenait le dessus. » (F1 : 1. 121-124)

*« J'ai appris à laisser une place pour mon ressenti, pour un questionnement d'une éventuelle action et pour un dialogue avec mes pensées, mes envies du moment. » ( F1 : l. 420-422)*

*« J'ai découvert une nouvelle intimité :celle d'un dialogue profond avec moi même qui ne pouvait être validé que par moi. » ( F1 : l. 425-426).*

*« (...),la perception de ma pensée, de ma réflexion et l'action, me donne le sentiment d'appartenir à la création d'un moment, à la réalisation du projet[...]. » (F1 : l. 430-432).*

*« Je ne connaissais pas les possibilités qu'offre la perception de soi. La part réflexive dans moi était limitée, elle était plus portée par des choix de vie que par ma vie. Je m'explique : si je décidais une action il y avait ce qu'elle impliquait .Cela existe encore mais je discute, je découvre cette implication au fur et a mesure... » ( F1 : l.478-482).*

*« (...), aujourd'hui je découvre d'autres façon de penser avec plaisir. Ce qui m'intéresse c'est ce qui amène la personne à penser cela. Qu'est-ce qu'il a découvert dans lui que je ne connais pas dans moi? » ( F1 : l. 487-490).*

*« Aujourd'hui je peux expliciter d'où me vient ce propos aussi bien avec la qualité qu'il y a dans mon corps qu'avec la réflexion qu'elle contient, voire le questionnement qui surgit. » ( F1 : l. 496-498).*

## **I. 1.9. Analyse classificatoire du journal de G1.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« *Les états d'âme correspondent plus à des émotions engrammées et se révèlent à nous sous la forme de différentes tonalités lors d'introspection par exemple (...)* » (G 1 : 1. 494-496)

« *A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps , comme des grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions cathartiques en chaîne , avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme* » (G 1 : 1. 500-502)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« *A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps , comme des grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions cathartiques en chaîne , avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme* » (G 1 : 1. 500-502)

« *il s'agit d'une pensée libre qui émerge de l'expérience sensorielle.* » (G 1 : 1. 478)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *Etablir un rapport d'attention à nos émotions est le premier pas vers un ressenti plus profond qui ne procède pas lui sous forme réactive , sans la réflexion , sans tirer le sens de cette émotion . Il ne s'agit pas pour autant de la réflexion habituelle qui met en jeu le savoir , les représentations ... il s'agit d'une pensée libre qui émerge de l'expérience sensorielle.* » (G 1 : 1. 474-478)

« *Les états d'âme correspondent plus à des émotions engrammées et se révèlent à nous sous la forme de différentes tonalités lors d'introspection par exemple ou dans la réminiscence de souvenirs . Ce sont des états qui envahissent le corps dans ces moments là et ils portent en eux leur signification.* » ( G 1 : 1. 494-498)

« *A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps , comme des grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions cathartiques en chaîne , avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme. Il est possible aussi que*

*l'effet se produise à partir de pensées qui surgissent du passé avec une gestion organique des états d'âme de la matière corporelle. » ( G 1 : l. 500-504)*

*« L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple , mais en même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens . C'est à dire que l'événement va être formateur pour nous et va engendrer une transformation de notre champ représentationnel , en l'élargissant de nouveaux points de vue ce qui modifie un rapport à ce point de vue. » ( G 1 : l. 543-547)*

*« L'expérience corporelle met en relation la pensée et le ressenti, permettant à la personne de tirer du sens de ce qu'elle vit. » ( G 1 : l. 572-573)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« (...) l'événement va être formateur pour nous et va engendrer une transformation de notre champ représentationnel , en l'élargissant de nouveaux points de vue ce qui modifie un rapport à ce point de vue. » (G 1 : l. 543-547)*

*« Travailler ses représentations ne signifie renoncer aux acquis, à nos idées, au delà des confrontations culturelles et des dualités philosophiques, ce que nous découvrons c'est une nouvelle capacité d'apprendre. Ce n'est plus le savoir qui prime mais la possibilité de s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité nous donne un goût infini de liberté à la pensée. » (G 1 : l. 550-554)*

*« grâce à l'éprouvé la personne peut prendre conscience de ses fonctionnements et repérer les comportements qui lui sont familiers. Dans la mesure où certains de ses comportements lui sont préjudiciables, la personne peut décider de modifier certaines attitudes. » (G 1 : l. 574-577)*



## **I. 1.10. Analyse classificatoire du journal de H 1.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« *Sauf qu'au lieu de rencontrer le vide dans ce silence, j'y ai fréquenté la richesse. Le bleu est venu assez vite, j'y avais déjà accès parfois pendant les traitements.* » ( H 1 : 1. 191-193)

« *Mais surtout, ce que j'ai senti très vite c'est cette dilatation au centre de ma poitrine, cette émotion qui m'a étreinte. J'ai reconnu cette douceur si intense qu'elle en est presque douloureuse chez moi ; une douceur aigue.* » (H 1 : 1. 194-196)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif.

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *Mon corps (...) est devenu, quand j'ai appris à poser mon attention sur lui, comme un double digne d'intérêt puisque capable : - de me donner des informations pertinentes, de ne pas être d'accord avec ce que je veux lui imposer, d'avoir une autonomie pour mettre en place des stratégies* *d'adaptation à la vie que je lui fais mener (...)* » ( H 1 : 1. 23-32)

« *C'était déjà un progrès ; la deuxième étape en cours, c'est celle de l'unification : « je suis mon corps tout autant que je suis ma pensée ». Ne plus seulement dialoguer avec ce supposé autre, mais me sentir pleinement identifiée à lui.* » (H 1 : 1. 35-37)

« *Tout le monde subjectif était pour moi flou, sans contours, vague, et en quelque sorte virtuel. La perception n'était pas pour moi un outil sérieux de connaissance et surtout, je ne m'étais jamais entraînée à la pratiquer et à tenter d'étiqueter mes découvertes.* » (H 1 : 1. 67- 69)

« *Mon corps est différent au toucher selon que je l'investis de mon attention ou non. C'est une grande découverte.* » ( H 1 : 1. 160-161)

## **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Ce qui a changé pendant ces trois dernières années avec le travail d'un somato-psycho-pédagogue, c'est tout d'abord que ce corps soumis est devenu un interlocuteur à part entière. Il a changé de statut dans mon échelle de valeur, il est monté en grade ! et je sors peu à peu d'une position de toute puissance de la pensée pour gagner en humilité. »*  
(H 1 : 1. 19-22)

### **I. 1.11. Analyse classificatoire du journal de I1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Et là, l'expérience dont parle Husserl, celle d'une rupture avec une manière habituelle d'observer, de penser et de percevoir, m'attendait au tournant : une multitude d'informations est venue me renvoyer une réalité toute différente, contrecarrer mes a priori, bouleverser le fragile -et erroné- édifice que je m'étais construit. »* ( I 1 : 1. 84-87)

*« C'est d'abord la qualité du silence de la salle d'attente qui m'a profondément surpris et intriguée, car elle était physiquement palpable, ouatée. Jamais je n'avais eu ce genre de sensation auparavant. Aucun diffuseur ni pulvérisateur vendu sur le marché n'était en mesure de créer ce genre de phénomène... »* (I 1 : 1. 88- 90).

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif.

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« J'ignorais, à l'époque, que la présence n'est complète que lorsque le corps est impliqué ! »*  
( I 1 : 1. 97)

*« Et puis, le rapport au temps et à l'espace semblait différent et capable d'offrir aux patients les meilleures conditions pour s'y déployer. »* (I1 : 1. 98-99)

*« Une hypothèse émergeait en moi : celle que le corps était peut être un interlocuteur valable... il me faudra encore batailler des années pour valider totalement cette conception, tant mes résistances se sont avérées fidèles ! Je constatais également que le toucher pratiqué par le thérapeute ne concernait pas que le corps mais interpellait mon être tout entier...y aurait-il une correspondance entre le domaine du corps et celui de l'esprit, de l'affectif et de tout ce qui fait de nous un être à part entière ? » (I 1 : 1. 118-122)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« La représentation est devenue erronée dans la mesure où j'ai construit une généralité à partir de quelques expériences -traumatisantes certes- mais ponctuelles. A partir d'un certain moment et à mon insu, mon fonctionnement est devenu systématique, sans nuances et s'est mis à procéder selon le mode du « tout ou rien ». J'en suis même arrivée à oublier les expériences nombreuses et enrichissantes que j'ai vécues par ailleurs ! Je m'étonne moi-même d'avoir retenu en priorité ce type d'expériences plutôt que les autres, d'avoir fait un « arrêt sur image » à leur propos... Il me manquait toutes les informations que je devais glaner par la suite ! » (I1 : 1. 62-68)*

*« J'entrais pour la première fois sans le savoir, dans le monde réflexif propre à la Méthode : une expérience extraquotidienne déclenchait ma curiosité, m'amenait à me poser des questions, à remettre en cause des convictions. » (I1 : 1. 92-94)*

*« J'ignorais, à l'époque, que la présence n'est complète que lorsque le corps est impliqué ! » (I 1 : 1. 97)*

*« L'apprentissage des nuances proposé au cours des introspections a largement contribué à transformer un aspect de ma représentation erronée; celui –je le rappelle- de faire une généralité à partir de quelques expériences. » (I1 : 1. 236-238)*

## **I. 1.12. Analyse classificatoire du journal de J1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Et phénomène étrange, cette intention de m'adresser à ma réalité structurelle, architecturale, organique, me donnait à vivre une mouvance à l'intérieur, une épaisseur, une chaleur, une transformation de l'image anatomique en quelque chose de vivant, de différent de tout ce que j'avais pu sentir de moi. Une ambiance interne de couleur violette, tranquille, paisible et en même temps complètement instable mais une instabilité lente. »*

(J1 : l. 94-99)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Les temps de non action n'ont jamais été des temps d'ennui mais des temps de pensée. Une pensée orientée sur le passé ou vers l'avenir, mais qui ne savait pas sur quoi se poser pour être dans le présent. Qui ne cherchait d'ailleurs pas à être dans le présent, ne sachant pas que c'était possible. »* (J1 : l. 29-32)

*« L'information tissulaire donnée par l'autre nécessite un temps d'accueil. Laisser venir la sensation, laisser venir l'information. Percevoir à travers tout mon corps. Ce temps qui s'écoule en moi et en l'autre devient le pont de communication, le rythme sur lequel l'échange s'installe. »* (J1 : l. 129-132)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Alors que parfois ne pas savoir à l'avance, ralentir ma pensée, me permet de capter autre chose dans mon corps, dans le corps des participants. Je me laisse surprendre par ce qui émerge de ma sensation corporelle. Et cette autre chose se transforme en pensée productive de consigne. L'information est dans le présent qui s'écoule. La substance de la pensée naît alors d'un présent corporéisé. »* (J1 : l. 259-264)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« La fréquentation de ce temps de suspension du geste au sein d'un mouvement, qui livre une nouvelle réponse, une nouvelle information dans le corps m'apprend à le transposer dans mes interactions, dans ma communication verbale. Je me donne le temps de ne pas réagir de manière réflexe automatique. Cela me permet de modifier parfois la nature, la trajectoire du geste verbal qu'est la parole. Je peux reconsidérer dans l'instant mon **a-priori** avant de répondre. Comme je peux modifier ma réflexion sur l'évènement ou le propos qui vient de se tenir. » (J1 : l. 242-248).

### **I. 1.13. Analyse classificatoire du journal de K1**

Non significatif par rapport à ma question et mes objectifs de recherche.

### **I. 1.14. Analyse classificatoire du journal de L1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« La perception du **mouvement interne** me mit dans l'éprouvé d'une réalité autonome venant de l'intérieur ne passant pas par le regard de l'autre et d'une animation jubilatoire. Soudain le regard de l'autre ne pouvait plus traverser mon corps, il ne pouvait que se poser sur **une consistance**, La chaleur de cette présence si intime si rassurante me donnait corps et matière pour nourrir et valider mon authenticité. » (L1 : l. 164-168 )

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« La pratique du **biorythme** me révéla le lieu de **la pensée**. Je réalisai que c'étaient mes jambes qui savaient, qui faisaient, qui allaient ; mes pensées ritournelles devenaient fétus de paille, agitation de plus en plus lointaines et peu à peu s'aplanissaient pour laisser parler mon corps dans le silence de la pensée émergente. » (L1 : l. 159-163)

**Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *La pratique du **biorythme** me révéla le lieu de **la pensée**. Je réalisai que c'étaient mes jambes qui savaient, qui faisaient, qui allaient ; mes pensées ritournelles devenaient fétus de paille, agitation de plus en plus lointaines et peu à peu s'aplanissaient pour laisser parler mon corps dans le silence de la pensée émergente. » (L1 : l. 159-163)*

**L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

**I. 1.15. Analyse du journal de M1**

**Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« *L'expérience sensible observée par une personne entraînée porte en elle une connaissance nouvelle, elle offre des informations que l'on ne peut pas avoir sans cette rencontre ; les mots peuvent prendre des sens différents, les valeurs évoluent ... » (M1 : l. 12-15)*

« *Dans mon expérience du corps sensible, j'ai pu observé qu'une certaine forme d'effort est simple, fait du bien, et augmente la vitalité, le résultat est rarement celui attendu, il est très souvent plus « grand » que celui que j'attends. » (M1 : l. 50-52)*

**Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif

**Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *je découvre un geste lent, profond, ou un rythme plus rapide qui me donne la sensation que je bouge sans muscle, presque sans effort, que ce que je ressens en moi porte mon*

*geste et m'emmène là où il le souhaite. La pensée n'a pas sa place, je me sens libre, grande, et l'inconnu ne me fait plus peur. » (M1 : l. 66-70)*

*« Un nouveau type d'effort apparaît, celui qui sollicite une réflexion, comment un effort « physique », perceptif, peut-il être à l'origine d'un processus réflexif ? » (M1 : l. 256-258)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Je m'aperçois que le mouvement interne peut me mouvoir et que mon effort physique est un effort perceptif, un effort attentionnel, un effort de « coller » au plus près à moi-même, à mon corps en tant que « sujet » et non objet de ma volonté. » (M1 : l. 91-94)*

*« J'ai appris à ce moment-la que la pensée peut être une apparence, il y a cette pensée première qui émerge un peu comme une réaction à un événement, puis la pensée évolue, amène une autre pensée qui elle-même évolue, je me suis rendue compte que de manière générale, mon rythme pour arriver à une pensée moins systématique, moins commune est de 3 - 4 jours, où là une pensée pré réflexive peut apparaître, une pensée où je commence à sortir de mes systèmes et apprendre quelque chose de l'événement. » (M1 : l. 219-225 )*

## **I. 1.16. Analyse classificatoire du journal de N1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Ce premier traitement fût pour moi une interrogation totale, un enthousiasme joyeux, un bouleversement inévitable, un changement inévitable qui par le présent se concrétise, une transformation du tout au tout, une douceur exceptionnelle, une prise de conscience nouvelle encore plus présente par rapport à mon expérience précédente. Je ressentais en moi bouger dans tous les sens, de gauche à droite et de droite à gauche, d'avant en arrière, d'arrière en avant, de haut en bas, de bas en haut. Je sentais une chaleur et je voyais même la couleur bleue. Mon corps me semblait être un volume » (N1 : l. 230-236)*

*« La méditation m'a permis de me voir sous tous les aspects et d'en saisir les moments opportuns. Pour moi, la méditation est un véritable outil de travail pour se retrouver avec soi-même. Très souvent je vois la couleur bleue et violette qui m'emportent dans cette chose qui est plus grand que moi. Elle me permet de me sentir exister, d'éprouver et de vivre les*

*choses comme je les sens. Je retrouve une réelle confiance, une énergie et un équilibre en moi. La pratique de méditation est très forte pour moi pour la voie de guérison et pour ressentir le mouvement en moi. » (N1 : 1.246-253)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« En travaillant ces mouvements sans interruption et avec détermination, je ressens en moi des perceptions inhabituelles comme par exemple la présence à soi, à son corps et une présence perceptive du sentiment de soi. De se laisser toucher par la cohérence des deux mouvements me donna une résonance et une saveur. Je retrouvais en moi un certain équilibre me parcourir le corps. Cela m'a permis de travailler la pensée en même temps que mon corps bougeait. Je m'aperçus au fil des mois et des années que plus on travaille le corps en mouvement avec sa pensée, plus la pensée et le corps deviennent libres, positifs, réflexifs, ouverts à toutes nouveautés, stables et solides. » (N1 : 1. 273-281)*

*« La vraie pensée c'est la pensée que je pense à cet instant...A cet instant où je pense..... » (N1 : 1. 334-335)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Pour penser, il faut faire silence et laisser le silence venir au sein de sa tête, de son cœur, de son ventre, de ses muscles et de ses os. » (N1 : 1. 307-308 )*

*«La pensée est un moment d'une tonalité totale, de laisser faire dans un présent imprévisible...et d'un déroulement de sa pensée au sein de son corps vivant... » (N1 : 1.317-319)*

*« Pensée de l'infini, pensée du présent, pensée du passé, pensée du futur, pensée du moment du déroulement de la chair et de l'être... » (N1 : 1. 320-321)*

*« La pensée est un outil merveilleux du corps humain... » (N1 : 1. 341)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Penser comme je dois penser et faire comme je pense en respectant tous les accès de penser de sa propre pensée, être vigilant, s'investir et écouter de ce qu'il se passe au sein de ses pensées... » (N1 : 1.331-333.)*



*« La pensée est un acte de l'acteur dans une réalité du présent et de l'avenir...C'est aussi une finalité dans une expression vivante et dans une réalité active...La pensée est comme une toile d'araignée que je tisse ou une peinture que je dessine...Le souffle de la pensée me fait rêver des choses merveilleuses... » (N1 : l. 322-325)*

*« Pensée c'est être dans le présent de sa pensée...c'est de se laisser penser sans démissionner, mais c'est de s'investir instant après instant, dans un déroulement de sa pensée et dans une immédiateté totale... » (N1 : l. 313-316 )*

### **I. 1.17. Analyse classificatoire du journal de O1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Ces expériences m'ont amenée dans la nouveauté, m'ont permis de bouger mes inerties, il y eut la remise en mouvement de mon corps bloqué, de ma vie qui tournait en rond. » (O1 : l. 45-47 )*

*« Lors des premiers traitements manuels, j'ai ressenti de l'amour en moi, un grand bonheur. » (O1 : l. 115-116 )*

*« Plus tard, dans un stage de formation, lors d'une intériorisation, j'ai ressenti très fort cet amour dans mon thorax, il m'a semblé que les parois de mon thorax étaient trop étroites. » (O1 : l. 120-122)*

*« Au fil du temps, au fil des traitements manuels, le Mouvement interne, la force de vie, s'imprégnait dans ma matière, j'en étais plus ou moins consciente, et cet état d'amour était accompagné d'une lumière bleue, plus ou moins intense, plus ou moins lumineuse, plus ou moins mouvante située devant mes yeux. » (O1 : l. 127-130)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Au cours de ces 12 années au sein de la MDB devenue la SPP, j'ai vécu un grand nombre d'expériences corporelles et j'ai reçu un grand nombre d'informations. » (O1 : l. 21-23)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Si aujourd'hui je peux regarder comment je fonctionnais auparavant, c'est bien parce que je connais un autre fonctionnement. Si aujourd'hui je peux dire que j'ai des représentations qui me desservent, qui me gênent, c'est que j'ai la possibilité d'avoir un autre regard sur moi, sur mon environnement. » (O1 : l. 15-19)

« Le temps passait et un jour j'ai eu le fort sentiment que ma solution était liée à mon intention et que je devais faire un choix : ou je restais dans mon ancienne pensée à tourner en rond ou j'entrais dans la méthode, dans une nouvelle manière de penser, une nouvelle manière de regarder le problème du mal-être, ce qui me permettrait de sortir du manège. » (O1 : l. 310-314)

« Petit à petit une rééducation se faisait, j'apprenais à tourner mon regard sur ce qui va bien je faisais exister, grandir ce qui va bien ce qui laissait de moins en moins de place à ce qui ne va pas. Je tiens à rappeler que ce travail de réflexion, de mise en pratique était un travail qui se faisait en parallèle avec des traitements manuels, de la gestuelle, des introspections, des stages de formation. Tout s'interpénètre, tout s'enrichit. » (O1 : l. 330-336)

« Je choisis de ne plus gâcher mon temps si précieux avec des états d'âme nourris par des pensées destructrices. » (O1 : l. 392-393)

« Aujourd'hui, je sais qu'une parole est reliée à une émotion passée et lorsque cette parole, cette pensée, sont dites aujourd'hui, l'émotion passée est réactualisée au présent. La souffrance passée devient la souffrance présente et c'est comme cela que ce qui est vécu est complètement décalé dans le temps. » (O1 : l. 401-405)

« Je sais aujourd'hui, pour l'avoir expérimenté, qu'une transformation de soi est possible par le biais d'expériences nouvelles qui nous amènent des informations nouvelles, sur lesquelles nous réfléchissons. A partir de cette réflexion, nous pouvons avoir des prises de conscience qui nous amènent à faire un choix, ce choix nous devons le mettre en pratique, en acte dans la vie de tous les jours, et faire un effort d'attention dans la continuité. » (O1 : l. 444-449)

## **I. 1.18. Analyse classificatoire du journal de P1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« De même j'ai vite senti le mouvement interne dans les traitements que je recevais, c'était quelque chose qui ne m'était pas étranger » (P1 : l. 77-78)

« Puis lors d'un mouvement vers le haut, un réveil puissant a commencé à picoter puis à brûler dans les tissus des os et une poussée vers le haut s'est faite sans que j'y mette de la volonté, ni de la force, ni un quelconque effort. Ma matière se réveillait, elle m'apportait une sensation chaude, rassurante et je n'avais pas besoin de me battre pour y arriver. La chose se faisait sans cet acharnement qui fixe l'attention et rigidifie l'intention. » (P1 : l. 95-100)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif.

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Ainsi j'ai senti que je pouvais m'appuyer sur des os, non pas raides mais souples, absorbants. J'ai mieux compris, intégré que la relation à l'autre n'était pas un combat mais un appui pour grandir, pour expérimenter. » (P1 : l. 143-146)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

## **I. 1.19. Analyse classificatoire du journal de Q1.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« Lorsque je pratique l'introspection sensorielle en groupe, je perçois des couleurs, du mouvement, l'expansion de mon corps, de la chaleur, j'ai des images en fin de méditation. Je me sens exister à partir de ces expériences phénoménologiques. Je témoigne avec étonnement des perceptions sensorielles éprouvées. » (Q1 : l. 393-395)

« Je ressens lors de chaque introspection un état de calme, de paix, de sérénité et d'amour ou de joie qui unifient mon être. Je fais l'expérience du sensible en moi. » (Q1 : l. 399-400)

« Au retour du stage, je perçois avec joie les parties de mon corps de ma matière qui sont désormais davantage animées : mes pieds, mes mains, mes jambes. Je me sens comme un nourrisson qui s'éveille à la vie. Mon corps est un lieu de foisonnement, de pétillement de vie. » (Q1 : l. 440-442)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« Chacun des termes contenus dans l'énoncé du thème de cette formation est désormais devenu porteur d'un sens pour moi, dans le vécu d'expériences extra-quotidiennes. Chacun de ces mots résonne non plus intellectuellement, mais d'une manière intelligible au niveau cognitif, parce qu'ils évoquent désormais des perceptions nouvelles pour moi. » (Q1 : l. 20-25)

« **Une intelligence sensorielle perceptive en action** » (Q1 : l. 501)

« Je sens que dans ces nouvelles expériences une intelligence sensorielle subjective transforme tout mon être. » (Q1 : l. 520-521)

« Ces 6 dernières nuits (**la participante devait rendre sa réflexion écrite au bout de ce délai ce qui créait une tension didactique**) ont particulièrement accompagné ma démarche de réflexion, m'apportant à la fois une récupération physique et rendant également disponible à ma conscience une foultitude d'informations, au réveil. Un jaillissement d'éléments qui venaient éclairer et enrichir ce travail, que je notais tant ils étaient pertinents. » (Q1 : l. 553-557)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« *Toujours durant le stage, lors d'une introspection sensorielle animée par Maria LEAO, avec le groupe des débutants, l'inédit du vécu perçu au cours de cette expérience, m'interpelle fortement.* » (Q1 : 1. 427-429)

« *Le vécu de mes introspections sensorielles quasi quotidiennes est fidèlement retranscrit. Je sens que je suis en contact avec mon sensible. Il y a un jaillissement d'émotions et de pensées, de paroles et d'écrits et de nouveaux regards qui ont trait à la confiance en soi, en la vie, aux autres et à la douceur de ce nouveau point de vue, avec un rapport quotidien à la présence à soi* » (Q1 : 444-448)

« *A l'occasion d'un cours de mouvement, je prends à nouveau conscience, lorsque je me déplace en latéralité, que mon corps est légèrement tourné en oblique et non totalement ouvert à ce qui lui fait face. Je sens que je ne suis pas totalement disponible dans ma globalité à ce qui se présente et notamment à la nouveauté. Je prends conscience de l'esquisse que j'effectue avec mon corps, cela correspond toujours à une certaine manière de me protéger. Je ne me donne pas suffisamment de constance et d'ouverture, dans mon intention initiale pour aller dans mon axe. Je suis à nouveau interpellée par ce fait de connaissance. Il est bon que j'affirme davantage mon intention directionnelle.* » (Q1 : 1. 460-468)

« *Je fais l'expérience d'un changement de mon corps, que je ressens brusquement comme tendu, avec une douleur puissante au niveau du crâne, tandis que le thérapeute perçoit, au même moment, la fixité soudaine de mon corps. Une image nette monte à ma conscience visuelle, alors que j'ai bien les yeux fermés.* » (Q1 : 1. 525- 528)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« *( ...) au niveau de l'introspection sensorielle. Je suis constamment interpellée dans mon quotidien par des effets de résonance avec mon apprentissage. J'éprouve le besoin d'aller plus loin dans la retranscription synthétique des interactions vécues entre ma pratique et les événements qui font échos dans ma vie au quotidien.* » (Q1 : 1. 403-408)

« *Le mouvement a déclenché une nouvelle prise de conscience. Je ressens le besoin de m'affirmer dans ma vie, de me reconnaître pour mieux communiquer. Je sens que cette décision suit désormais son chemin* » (Q1 : 1. 469-471)

« *Le passage à l'action, avec le recul, est accompagné et facilité par une intelligence sensorielle subjective qui est experte, en douceur et subtilement, à traiter mes*

*représentations, en tous les cas celles qui font obstacle à ma démarche de transformation. » (Q1 : l. 565-567)*

### **I. 1.20. Analyse classificatoire du journal de R1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« la découverte du mouvement interne et de ses effets sur les différentes structures du corps ainsi que sur la personne a été prépondérante. Ce fut, pour moi, une rencontre immédiate qui est venue bouleverser bien des idées, bien des croyances et bien des certitudes » (R1 : l. 148-152)*

*« Mes perceptions ne se limitaient plus aux structures purement corporelles, aux mouvements usuels et visibles, mais c'est tout un monde se dévoilait ou le plus grand et le plus petit, le dedans et le dehors se côtoyaient et un incroyable ballet bleu dans ma matière s'offrait sous mes paupières closes. Je me sentais présente à moi-même. » (R1 : l. 153-157)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« C'est une expérience corporelle nouvelle, inédite et surtout extra quotidienne qui m'a fait accéder dans un premier temps à une nouvelle perception. Cette chose s'est donnée telle qu'elle est dans un immédiat... » (R1 : l. 203-205 )*

*« Au fur et à mesure de l'expérimentation des modifications toniques et des modifications perceptives qui en découlent, les représentations deviennent plus mobiles, changeantes, de plus en plus influencées par la vie et les événements. Peu à peu les projections et les « rétro projections » diminuent pour laisser de plus en plus de place au vécu de l'immédiat. » (R1 : l. 255-260)*

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« la découverte du mouvement interne et de ses effets sur les différentes structures du corps ainsi que sur la personne a été prépondérante. Ce fut, pour moi, une rencontre immédiate qui est venue bouleverser bien des idées, bien des croyances et bien des certitudes » (R1 : l. 148-152)*

*« L'évolution du fait de connaissance est apparue avec le travail fait autour de la cognition par D. Bois et l'apparition du toucher psychotonique, véritable entretien tissulaire qui met en lien, de façon très nette, le corps et le psychisme. » (R1 : l. 168-170 )*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Cette analyse de mon ancienne représentation de mon rapport à moi-même et à l'autre est possible aujourd'hui parce qu'il y a eu perception, prise de conscience, prise de connaissance et mise en action vers un changement » (R1 : l. 119-121)*

*« L'évolution du fait de connaissance est apparue avec le travail fait autour de la cognition par D. Bois et l'apparition du toucher psychotonique, véritable entretien tissulaire qui met en lien, de façon très nette, le corps et le psychisme. Ce fut alors pour moi comme si l'infini pouvait avoir un contour, un sens, une signification, une limite. » (R1 : l. 168-172)*

*« C'est alors que, pour la première fois, je pus faire une méditation uniquement au sein de mon contour sans en sortir une seule fois[...]. Le passage du fait d'expérience au fait de conscience et au fait de connaissance fut immédiat. La signification était claire et la mise en action se fit très rapidement ou tout au moins le processus de transformation se mis en route aussitôt car une nouvelle compréhension de moi-même venait de naître remplaçant immédiatement l'ancienne. »(R1 : l. 178-186)*

### **I. 1.21. Analyse classificatoire du journal de S1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Récemment, j'ai travaillé avec des personnes avec lesquelles je pratique du mouvement. C'est la première fois, en dehors de groupe de travail de Lisbonne, que mes perceptions sont aussi fines : sensation d'empathie et ressenti du mouvement interne de la personne traitée. » (S1 : l. 149-152)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

Non significatif

#### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif

### **I. 1.22. Analyse classificatoire du journal de T1**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Dans le premier stage que j'ai pris(...), je fonds en larmes, je suis touchée au fond de moi-même, je suis heureuse, une sensation d'être entrée dans ma propre maison, de rentrer chez moi. » (T1 : l. 87-89)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**



« À mon 2<sup>ème</sup> cours de mouvement, je me laisse transformer par les informations qui viennent d'un lieu sensible où il n'y a pas d'idées fixes. » (T1 : l. 257-258)

« Les jours suivants, il y a eu un processus de nouveauté qui s'est déroulé en moi, je n'étais pas figé dans mes représentations ou dans mes pensées. » (T1 : l. 261-262 )

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du mouvement interne. » (T1 : l. 307-308)

« Et, ce qui a été amusant, c'est que j'ai entendu avec ma tête et non pas avec mon corps, comme si une sorte de certitudes restait. Ou bien, n'était-ce pas à l'inverse mon corps qui comprenait et non pas ma tête ? » (T1 : l. 200-202)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

## **I. 1.23. Analyse classificatoire du journal de U1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

Pas explicitée

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

Non significatif

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

(Le corps existe) « à titre d'indicateur que quelque chose d'important se dit ou se pense. En effet, le corps participe d'une prise de conscience, indique que "quelque chose" est touché (les points de vue?), mais sa réaction n'est pas analysée en tant que telle. Sa "voix" participe de la pensée à titre de confirmation. comme une petite décharge qui dit "tout le corps est là, tout le corps résonne à cette idée, à cette émotion, à cette manière de voir, de comprendre les choses, ça doit donc avoir du sens. » (U1 : 1. 50-55)

« le travail avec et sur le corps sensible à bel et bien un effet sur la pensée, mais cet effet ne m'apparaît pas comme direct »(U1 : 1. 56)

« J'ai l'impression de me trouver encore à mi-chemin entre le corps objet et le corps sujet. Plus précisément, que le corps est déjà plutôt sujet, ou apte à l'être, mais que le mental n'en a pas encore pris toute la mesure et ne sait pas non plus comment l'utiliser. »(U1 : 1. 69-71)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

## **I. 1.24. Analyse classificatoire du journal de V1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« Toutefois, je dois reconnaître qu'au cours de mes intériorisations, une notion de goût, de consistance est apparue avec cet effort de vivre les choses de l'intérieur, d'être pleinement là et active dans le processus. » (V1 : 1. 91-93)

« Je commençais à être obligée de reconnaître que j'avais dépassé le niveau zéro de perception, je réalisais que le mouvement me donnait des infos que je ne validais pas... » (V1 : 1. 137-138)

**Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« je ne parvenais à percevoir un phénomène, que si j'avais pu auparavant l'imaginer ou le conceptualiser. Dans mon expérience, pas de place pour l'inconnu, l'imprévu ou le nouveau. » (V1 : 1 : 97-99)*

*« Tout jaillissement d'un phénomène en intériorisation est systématiquement pris en otage par ma pensée de contrôle, qui s'assure qu'il existe bien une case correspondant à ce que je vis. » (V1 : 1. 101-102.)*

*« Au cours de ce travail, j'ai eu également l'impression de revisiter beaucoup de « lieu communs », de postulats de la Somato-psychopédagogie. Je les comprenais intellectuellement mais certains ont pris un autre sens, et une consistance nouvelle pour moi. Me réapproprier différemment ces idées est un enjeu important pour moi qui n'ai jamais eu de difficulté à les aborder intellectuellement, mais sans en avoir la résonance. » (V1 : 1. 371-375)*

*« Cependant, j'ai rencontré dans les intériorisations qui ont suivi, un état où le passé et le futur n'ont pas d'existence. Comme si notre seule réalité était notre présent. Je dois reconnaître que cette idée me met sérieusement en conflit cognitif. » (V1 : 1. 242-244)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Or je me suis rendue compte que les informations nées du sensible sont particulièrement subtiles, et que le mouvement peut nous proposer des orientations, des impulsions à peine ébauchées » (V1 : 1. 159-161.)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Au cours de ce travail, j'ai eu également l'impression de revisiter beaucoup de « lieu communs », de postulats de la Somato-psychopédagogie. Je les comprenais intellectuellement mais certains ont pris un autre sens, et une consistance nouvelle pour moi. Me réapproprier différemment ces idées est un enjeu important pour moi qui n'ai jamais eu de difficulté à les aborder intellectuellement, mais sans en avoir la résonance. » (V1 : 1. 371-375)*

## **I. 1.25. Analyse classificatoire du journal de W1.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« De sentir le mouvement bouger dans ma chair, dans mes os, se frotter à mes immobilités m'a donné un repère sur lequel me poser. Je n'avais plus besoin de me tonifier pour me sentir car j'avais ce doux mouvement en moi. C'est mon intérieur en mouvement qui m'offrirait le déliement de mes tensions. » (W1 : l. 120-124)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Je me rends compte que plus je suis mobile et en rapport avec mon sensible alors plus je suis dans l'immédiateté qui est porteuse de solutions inédites. » (W1 : l. 191-193)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Sentir que j'avais du volume, que j'occupais un espace m'a permis de me ressentir. Ce processus qui m'a amené à être mon corps me permet de voir la vie de l'intérieur vers l'extérieur, ce qui me donne un élan qui vient du dedans. Je peux dire que ça m'a amenée sur la voie d'oser croire à ce que je ressens si intensément et à oser le penser, le dire et le faire. » (W1 : l. 135-140)*

*« Cette attention portée sur mes sensations me fait prendre conscience que c'est l'attention que je porte aux choses qui les fait vivre. » (W1 : l. 129-131)*

*« (...) avoir des contours plus définis m'a permis d'avoir une distance vivante avec mon environnement. C'est allé avec la découverte de ma sensorialité, de mon éprouvé, de ma douceur et des tonalités multiples qui peuvent m'habiter. Plus mon rapport au corps changeait, plus je me rendais compte que je ne suis pas forcément ce que je dis, que je ne suis pas forcément ce que je pense, que je ne dis pas forcément ce que je pense et sens, que je ne pense et ne sens pas forcément ce que je fais et que je ne fais pas forcément la même chose en toute circonstance. » (W1 : l. 177-185 )*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« J'ai maintenant comme représentation que la vie peut être vécue avec douceur, intensité et moelleux. J'accepte ma fragilité et ma vulnérabilité. Je sens que je peux avoir de nouvelles intentions. » (W1 : 1. 196-198)*

## **I. 1.26. Analyse classificatoire du journal de X1**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« (...) j'ai senti une force autonome propulser tout mon bras droit et tout mon tronc vers le haut et puis vers la gauche dans un geste ample qui dessinait un grand demi cercle. » (X1 : 1. 183-185 )*

*« Ce geste que mon corps a fait tout seul, s'est exprimé en parfait accord avec le mouvement interne qui m'animait à l'intérieur et que je connaissais déjà. » (X1 : 1. 193-194 )*

*« (...) pendant la méditation, je me suis sentie dans un climat de sécurité totale, enveloppée d'un air coloré de plusieurs bleus, qui dansaient ensemble. La sensation était accompagnée d'un plaisir esthétique incarné : j'étais dans la beauté de ces vagues bleues, et pas seulement en train de les observer. Je faisais partie du tableau, tout en ressentant une douceur extrême. » (X1 : 1. 394-398)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Je débarquais dans cet univers du sensible après un long chemin universitaire mais au contact de cet enseignement nouveau je me sentais stimulée à un autre niveau, différent de la réflexion théorique et du débat d'idées. Je me suis vite trouvée en dialogue avec mon moi profond, en présence à la présence de mon être dans ce qui résonnait en moi » (X1 : 1. 171- 175)*

*« A la modulation tonique de mon intellect sollicité, j'ai vu s'ajouter la tonicité d'une force involontaire qui prenait place dans ma compréhension et appréhension des choses. C'est*

*là le premier moment évident de changement vers mon corps : l'expérience concrète du vécu du mouvement dans mon corps pensant. » (X1: l. 176-180)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« (...) au contact de cette pédagogie perceptive que j'ai reconnecté mon corps et mon esprit, et que j'ai pu développer un accord entre mes actions, mes pensées et mes intentions. » (X1 : l. 159-161 )*

*« A la modulation tonique de mon intellect sollicité, j'ai vu s'ajouter la tonicité d'une force involontaire qui prenait place dans ma compréhension et appréhension des choses. C'est là le premier moment évident de changement vers mon corps : l'expérience concrète du vécu du mouvement dans mon corps pensant. » (X1: l. 176-180 )*

*« Je ressens un sentiment de globalité, mon corps et ma tête ne sont plus séparés dans ma perception de moi. » (X1 : l. 208-209 )*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

## **I. 1.27. Analyse classificatoire du journal de Y1.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*«Là, j'ai perçu 2 volumes, celui du cœur et celui des viscères qui glissaient l'un par rapport à l'autre et cela produisait une saveur toute particulière ; de même entre le cœur et le cerveau où j'ai perçu une coloration semblable, quelque chose qui unit et renforce. » (Y1 : l. 357-361)*

*«Pendant la méditation, j'ai la sensation d'avoir un véritable traitement manuel avec 3 ou 4 points d'appui à la sortie desquels le mouvement devient plus lent, plus épais, plus profond, jusqu'à l'apparition du mouvement à l'extérieur de moi ; le volume de la salle est*

*plus présent. C'est là que je ressens que je deviens le mouvement : sensation présente de la tête aux pieds, comme à la fin d'un traitement manuel.» (Y1 : l. 437-444)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Lors de la méditation, si je suis présente à chaque instant, chaque seconde, cela va modifier mon rapport à/, cela va créer des effets. Si je suis présente à ces effets, une autre modification intervient et ainsi de suite ;j'ai de cette façon accès à l'immédiateté et à plus de profondeur. » (Y1 : l. 623-628)*

*« J'ai la sensation de pénétrer le temps et l'espace, j'accède à plus de nuances et à plus de profondeur. La nouveauté se glisse dans ce que j'ai déjà rencontré, j'augmente mon champ représentationnel par l'intermédiaire de mon champ perceptif. » (Y1 : l. 632-636)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« La pensée et la perception se construisent autour de nos représentations ; mais si je perçois quelque chose que je ne pouvais me représenter auparavant je vais obtenir une nouvelle représentation qui va ouvrir mon champ représentationnel. » (Y1 : 618-621)*

*« j'augmente mon champ représentationnel par l'intermédiaire de mon champ perceptif. » (Y1 : 635-636)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

Non significatif.

## **I. 1.28. Analyse classificatoire du journal de Z1 .**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Quelque chose bougeait en moi sans que je ne le décide. C'était doux et fort à la fois, une évidence vivante, touchante. Il me faut bien avouer que j'avais du mal à y croire car l'idée que j'avais jusqu'alors de ce qu'était percevoir était bien pâle en comparaison avec l'expérience elle-même. » (Z1 : l. 156-159)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« C'est aussi une nouvelle forme de liberté de penser, de plus en plus en lien avec mon corps. Et je me laisse surprendre par cette nouvelle essence de pensée, plus libre que bien des idées qui étaient plus arrêtées que je ne voulais bien le croire... » (Z1 : l. 317-319)*

*« Un certain soir, j'avais du mal à suivre et ce qui me venait était que dans l'état où j'étais, il fallait que je reprenne au début du commencement, avec des mouvements simples, avec les mouvements de base. » (Z1 : l. 123-125 )*

*« Je commençais à me percevoir vraiment et non plus à avoir une idée de ce que je percevais de moi. » (Z1 : l. 136-137)*

*« A partir de ce moment où je n'ai plus rien senti, je me suis aperçue que le fait de ne rien sentir était en soi une perception. Peut être était-ce même le début d'une nouvelle forme de perception ? Une perception plus proche de la vérité du corps, moins complaisante. Il me semble que je suis entrée dans une vision un peu moins duelle. » (Z1 : l. 176-179)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« C'est aussi une nouvelle forme de liberté de penser, de plus en plus en lien avec mon corps » (Z1 : l. 317)*

*« Ce que je découvrais n'était pas différent de ce dont on m'avait parlé en cours mais c'était énorme et surtout je commençais à l'expérimenter plus qu'à être d'accord avec au point d'être dans l'illusion de percevoir. En entrant simplement dans la consigne simple, je pouvais lâcher le contrôle, auparavant omniprésent, de ma pensée sur mon corps » (Z1 : l. 139-143)*



« *(Je vois ici aussi la trace d'une modification de mes représentations car pour moi la compréhension était essentielle et première. Même je croyais avoir une ouverture d'esprit me permettant l'accès à beaucoup de choses, il me semble que du point de vue de la perception, je n'avais accès qu'à ce que je pouvais comprendre)* » (Z1 : 1. 162-165)

« *A partir de ce moment où je n'ai plus rien senti, je me suis aperçue que le fait de ne rien sentir était en soi une perception. Peut être était-ce même le début d'une nouvelle forme de perception ? Une perception plus proche de la vérité du corps, moins complaisante. Il me semble que je suis entrée dans une vision un peu moins duelle.* » (Z1 : 1. 176-179)

« *Je découvre que les réponses du corps, sa créativité, ses ressources étaient bien au-delà des idées les plus grandes que je pouvais nourrir.* » (Z1 : 1. 283-284)

« *L'expérience du corps permettrait-elle l'accès à des dimensions non encore théorisées par l'esprit ?* » (Z1 : 1. 287-288 )

« *Au vu de ce que je suis entrain d'expérimenter, je crois pouvoir dire que le corps est le garant de cette justesse. Dans la réalité du corps, pas de stratégie, pas d'arbitraire ni de systématisme mais une authenticité libre.* » (Z1 : 1. 336-338)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

(à propos de l'expérience perceptive Sensible) « *Aujourd'hui je crois pouvoir dire que cela en était resté au stade de concept. Je le comprenais, j'étais même d'accord avec cette idée mais je n'en faisais pas l'expérience dans la réalité de mon corps.* » (Z1 : 1. 181-183)

« *Dans ma compréhension d'aujourd'hui, tandis que le paradoxe les oppose, le chiasme est la mise en lien de deux contraires, créant une rencontre dynamique et créative, VIVANTE.* » (Z1 : 1. 340-341)

## **I. 2. Analyse classificatoire des douze journaux de la thèse de H. Bourhis.**

---

### **I. 2.1. Analyse classificatoire du journal d'Amandine.**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Une Chaleur douce en volume, une couleur matiérée mouvante, un sentiment d'existence fort, un sentiment de présence à la totalité y était associés. J'étais dans l'immobilité en mouvement, sans prédominance, j'étais dans la beauté inaltérée » (J1- Amandine : l. 115-117)*

*« je m'appuyais alors immédiatement sur le point d'appui, comme ressource pour remobiliser la matière, remobiliser la confiance : J'attendais que quelque chose « gonfle », qu'un volume matiéré imprègne mes mains et qu'une poussée manifeste, venant du dedans, viennent imbiber mes mains et les pousser du dedans. » (Amandine : l. 38-42)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Étonnamment l'inaudible était pour moi source d'informations intelligibles. » (Amandine : l. 86)*

*« je me souviens de la secousse interne que j'ai ressentie quand j'ai mobilisé de la nouveauté au sein du point d'appui. Un euréka sensoriel et cognitif ! J'ai appris à mettre de la curiosité dans ma main, à me positionner juste au bord de ce qui arrive : une posture de curiosité, d'ouverture, disponible à l'étonnement » (Amandine : l. 204-207)*

*« Je n'avais pas besoin de recruter un effort attentionnel pour poser mon regard et capter la nouveauté, non, mon attention était happée, attirée irrésistiblement par elle. » (Amandine : l.212-214)*

*« (...) une nouveauté radicalement inédite, une nouveauté qui convoque la vie, un inconcevable, un jamais pensé, un jamais envisagé, une « bouche-bée intérieure », une nouveauté qui gonfle dans la matière et s'actualise juste au sortir du point d'appui ; le fait de connaissance prenait tout son sens ! l'euréka ! comme une parole qui attendait d'être*

*entendue, une parole parlante, une parole neuve, renouvelée, une parole de vie, habitée, qui me parle de ma vie et m'invite à un sens. » (Amandine : l. 217-222)*

*« (...) j'ai remarqué, que je n'ai jamais eu l'impression d'avoir à fournir un effort intellectuel ni pour comprendre ni pour saisir ni pour m'approprier un concept de la somato-psychopédagogie, cela se faisait tout seul, mieux encore, je vivais chaque nouveau concept comme une reconnaissance. Ce constat a été notamment très évident pour la Réciprocité Actuante. Il n'y a pas eu de temps de latence entre l'apprentissage et l'appropriation, je l'ai vécu comme une reconnaissance immédiate : un concept qui venait mettre des mots, un cadre et un sens sur mon expérience. » (Amandine : l. 230-236)*

*« une nouvelle nature d'intelligence guidée par une nature d'accueil et de relation inédite. Je vis la réciprocité actuante comme la source, le vecteur, la rivière et son lit d'une nature d'intelligence inédite » (Amandine : l. 327-329 )*

*« Une intelligence de la réciprocité prompte à saisir la nouveauté dans l'enceinte du corps, à saisir l'immédiateté, à saisir la potentialité et à l'actualiser en temps réel dans une pensée, une parole, un geste, une action sans temps de latence. » (Amandine : l. 337-340)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Le silence était pour moi un repère et m'offrait un mode de lecture, une grille d'évaluation. » (Amandine : l. 62)*

*« J'écoutais et évaluais par ma main et depuis tout mon corps, si le silence était agité ou posé, vibratoire, ou stable, serré ou ample, fixe ou mouvant, vide ou plein. » (Amandine : l. 66-67)*

*« J'en percevais en temps réel les effets dans mon corps, des effets organiques (sensation de chaud ou froid par ex, des accélérations ou ralentissements du cœur, des tensions et relâchements dans la colonne vertébrales, des crispations et relâchements dans la gorge, le cœurs, les poumons...) , des effets sur ma pensée, (des idées, des pensées, des images, émergentes en relation avec la perception), des effets sur l'émotion (ex un silence vibratoire associé à un sentiment de peur (je les percevais comme un mode d'observation sans en être envahi). » (Amandine : l. 76-82)*

« Pour me réajuster, j'utilise la verbalité et la directivité informative et questionne la personne sur le mode de la connaissance par contraste, sur le mode de l'info manquante qui se révèle. Je mobilise donc une attention inédite à la perception de son corps par le biais de la directivité informative nourrie par la réciprocité actuante avec ce qui est là et ce qui arrive » (Amandine : l. 317-320)

« Dans l'expérience que j'en fais, la réciprocité actuante se décline à l'infini, dans tous les plans, entre l'intelligence du corps et l'intelligence de la pensée, entre l'intériorité et l'extérieur par exemple. Je déploie la réciprocité actuante avec ma pensée, avec le savoir, avec la connaissance, avec la potentialité, avec la force de croissance, la force de renouvellement, avec la joie, avec le vivant en moi : La réciprocité actuante m'apparaît comme une nature d'intelligence de la relation tout autant qu'une manière d'être en rapport à l'intelligence.... Je la vis comme une intelligence de la relation autant qu'une relation à l'intelligence. » (Amandine : l. 329-336)

« Une intelligence qui s'appuie sur une virtuosité perceptive où le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur...) » (Amandine : l. 340-342)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Petite, je ne pouvais pas mettre de mots sur ce qui se livrait au cœur de moi, j'étais objet de mon expérience. Enfin, je pouvais poser des mots, un cadre sur ce que je vivais : je devenais sujet de mon vécu, ce qui m'a permis de reconnaître, valider et entrer en dialogue avec mon expérience. » (Amandine : l. 105-108)

« La réciprocité actuante et la neutralité active associées sont pour moi, des outils qui me permettent de pénétrer l'immédiateté. C'est pour moi une garantie pour toujours rester sujet de l'expérience et sujet du traitement en étant à la fois auteur et témoin de l'action en temps réel, ce qui m'offre l'espace et le temps d'y réguler mon geste. » (Amandine : l. 256-260)

« Ma main totale est la somme de ma main effectrice (qui s'appuie davantage sur mes connaissances objectives et cognitives de l'anatomie et sur les lois de la BMS par exemple 'je sais') ; ma main percevante ('je sens' qui s'appuie sur la perception des effets dans mon patient), et ma main Sensible (qui s'appuie sur la perception consciente de la subjectivité interne de mon patient, de moi-même et ensemble simultanément, 'je me perçois percevante'). Ma main sensible s'appuie sur la réciprocité actuante. » (Amandine : l. 291-296)

« *La perception est devenue pour moi une information intelligible tout autant qu'une intelligence perceptible sur laquelle je peux m'appuyer pour nourrir ma réflexion* »  
(Amandine : l. 340-342)

## **I. 2.2. Analyse classificatoire du journal de Bastien.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« (...) *la première pratique a été révolutionnaire. Je crois avoir rouvert les yeux d'étonnement car j'avais quasiment eu la sensation que ma main traversait le corps de mon patient ! Durant toutes mes années de formation et de pratique, notamment d'ostéopathie, je n'avais jamais senti ça. Cette expérience m'a révélé un univers de sensations.* » (Bastien : l. 52-54 )

« (...) *même si ce n'était pas pleinement conscient, j'ai senti qu'il y avait là ce que je cherchais depuis toujours et que peut-être je ne cherchais plus. Cela m'a donné une motivation qui ne s'est jamais démentie depuis, même dans les périodes de grande difficulté. Je crois que c'est la première ressource mobilisée et sans doute la plus constante : une motivation inébranlable prenant appui une expérience fondatrice majeure.* » (Bastien : l. 58-62)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« *Bien souvent, avant même d'avoir vraiment identifié et objectivé ce que je perçois du patient, avant ou pendant le toucher, je sais ce que je dois faire. C'est comme un socle qui me donne les grandes lignes. Je n'ai pas à m'en préoccuper : c'est là et je peux faire confiance à cette compétence. Cela fonctionne comme une intuition, mais c'est une perception qui se donne à partir d'un savoir intégré.* » (Bastien : l. 255-259)

*Ce n'est pas un savoir purement intellectuel. C'est vraiment une expérience du corps.*  
(Bastien : l. 265)

« *C'est vraiment une attention perceptive, qui saisit des indices corporels et des indices de sens, de signification.* » (Bastien : l. 271-273)

« *cette résonance ne me donne pas tant des informations de contenus que des indices d'une posture juste, d'un geste adéquat en terme d'implication. Ce ne sont pas tant des informations directes, « objectivables » – orientation, amplitude ou séquence – que des résonances qui me disent, par le goût d'emboîtement qu'elles véhiculent, que je suis dans la bonne orientation, la bonne amplitude ou le bon tempo.* » (Bastien : l. 276-280)

« *J'ai aussi des informations de sens, de signification, qui m'éclairent sur les enjeux véritables, psychopédagogiques, de ce qui se passe dans le corps du patient. Ce sont des pensées émergentes.* » (Bastien : l. 283-285)

« *(...)si je pousse au bout cette notion de processus de réflexion, de mise en œuvre d'une intelligence enrichie et sensorialisée par le Sensible, il vient un moment où la vivacité est telle qu'elle semble effacer le temps de la réflexion. Ma pensée se donne alors comme si elle puisait directement à la source de la connaissance, comme si elle émergeait du lieu commun de toute pensée.* » (Bastien : l. 393-397)

« *Est-ce une pensée particulière, autre ? Je ne sais pas. J'ai souvent l'impression qu'il s'agit bel et bien d'une pensée naturelle au contraire, une pensée qui déploie son plein potentiel et (re)trouve sa physiologie. Une pensée libre, vive, droite et pourtant capable de tous les virages.* » (Bastien : l. 398-401)

« *Le temps de réflexion ou d'analyse paraît aboli et ma pensée semble surgir de nulle part. Mais ce n'est pas le cas, je ne crois pas qu'elle surgisse de nulle part. Elle naît du corps qui pense, elle porte en elle les désirs et le devenir en cours de ce corps. Elle est l'émergence visible d'un processus invisible de création de soi, de la gestation incarnée, souterraine, d'une pensée nouvelle et renouvelante. Elle a le goût de l'inédit et de l'évidence réunis. Elle n'est jamais gratuite mais toujours liée à quelque chose qui se cherche ou qui cherche à se dire.* » (Bastien : l. 405-410)

« *Parfois j'ai l'impression que ma pensée s'est simplement affranchie du besoin de rationaliser ses choix, de les justifier a posteriori par des arguments logiques. Qu'elle assume sa subjectivité, mais une subjectivité qui n'est plus le fruit de mon émotion, ni l'inévitable produit de mon histoire ou de mes représentations, plutôt une subjectivité qui tient de la nécessité intérieure, de ce qui est juste.* » (Bastien : l. 411-415)

« *Ma pensée, dans ces moments-là est un chiasme à elle toute seule. Je pose des mots qui me dépassent mais qui prolongent et objectivent une intention qui est mienne, des mots qui se donnent mais qui sont adaptés à la nécessité de l'instant. Au cours du master, il m'est*

*arrivé de voir surgir des idées nouvelles, que je n'avais jamais eues auparavant, que je ne connaissais pas et qui en même temps me donnaient la sensation d'être là, disponibles, évidentes, attendant que je les saisisse et prenant leur envol au moment où j'en avais besoin. C'était de la pensée inédite, qui me surprenait moi-même... » (Bastien : l. 420-426)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Ce n'est pas un savoir purement intellectuel. C'est vraiment une expérience du corps. » (Bastien : l. 265)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Surtout, ma pensée est beaucoup plus ancrée dans la réalité. Mes représentations ont moins de poids. Je ne m'accroche plus à des rêves, je ne m'évalonne plus au monde tel que je voudrais qu'il soit, mais au réel tel qu'il est. Je ne suis plus sous la dictature d'un idéal, idéal du moi ou idéal du monde. Mon intelligence est donc plus en lien avec le présent ; elle s'appuie sur la perception en tant qu'outil de relation à l'instant, au réel. Cela contribue aussi sans doute à sa vivacité plus grande. » (Bastien : l. 365-370)*

*« Il y a quelque chose en plus – le Sensible – et quelque chose en moins – des représentations. Ou plus précisément l'attachement à des représentations : celles-ci sont toujours là, mais c'est comme si elles avaient un rôle consultatif ; elles ne sont plus décisionnaires. J'ai pu expérimenter ça dans mon toucher, mais aussi dans des moments d'écriture, ou en animant une méditation » (Bastien : l. 416-420)*

## **I. 2.3. Analyse du journal de Céline**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Cette expérience sera gravée à jamais dans mes cellules... Je dois reconnaître que je n'ai pas vraiment eu conscience de ce qui s'est joué dans ce traitement. J'ai perçu un grand mouvement qui tournait partout en moi en fin de séance et, je n'ai pu me lever avant une*

*deux heures. Je me souviens juste que l'état était puissant, concernant et apaisant.[...] mais en plus j'éprouvais du bonheur alors qu'aucun événement extérieur ne l'avait déclenché. Cet état ne m'était pas inconnu mais contrastait avec ma façon de vivre d'alors. » (Céline : l. 58-65)*

*« Cette rencontre, car il s'agit pour moi d'une véritable rencontre intérieure avec le bonheur « d'être tout simplement vivant » à réorienter mon parcours de vie. » (Céline : l. 68-69)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« La profondeur du silence m'inspirait des idées nouvelles et des apprentissages de vie apparaissaient spontanément à ma conscience. » (Céline : l. 119-120)*

*« J'ai laissé ces questions résonner, comme un point d'appui appliqué à moi-même. Et, en restant vigilante aux effets déclenchés, j'ai attendu l'inspiration et pris des notes pour retenir les informations immanentes, immédiates et fugaces. » (Céline : l. 189-191)*

*« Point d'appui : Ici contrainte réflexive que je m'applique à moi-même afin de réveiller et de déployer ma créativité. » (Céline : note de bas de page l. 189)*

*« ( ...) les informations que j'ai cherchées à saisir sont des perceptions internes spécifiques d'un rapport au Sensible. Elles ont la particularité d'être en effet immédiates, immanentes et fugaces (...) » » (Céline : l. 743-745)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« J'apprenais par imprégnation, imbibition du mouvement interne dans ma chair. Celle-ci devenait réceptive et de plus en plus sensible aux nuances, aux tonalités internes perceptibles dans un corps humain. » (Céline : l. 112-114)*

*« la fréquentation du mouvement interne m'a donnée des compétences, des habiletés, et une forme d'intelligence en lien avec la perception de mon corps, totalement nouvelle et inédite. » (Céline : l. 912-914)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« (...) lorsque j'écris, je me mets un point d'appui à l'instar de celui d'un geste manuel,*



*j'entends que je me suis appliquée, à moi-même, une contrainte potentialisatrice. Ceci dans le projet de stimuler mon mouvement interne en tant que puissance d'inspiration réflexive. Je me suis rendue disponible et j'ai attendu que des réponses sensorielles apparaissent. » (Céline : l. 736-739)*

*« (...) ma « vision en surplomb » à savoir la capacité à être un « je » qui observe celui qui « vit », m'a permise de décrire ma pratique alors que j'étais complètement impliquée dans l'expérience. Cette « distance de proximité » est une attitude que j'essaie d'avoir dans ma vie, elle me donne, en général, le recul nécessaire pour être moins réactive aux événements. Cette posture m'offre l'espace nécessaire pour me sentir avant de réagir, me permettant de réajuster ma réaction première si cela est nécessaire. » (Céline : l. 751-756)*

*« Le passage effectué, de praticien à praticien réflexif puis à praticien chercheur, a entraîné une mise en mouvement de mes réflexions, insoupçonnée. » (Céline : l. 811-813)*

*« Ce travail m'a non seulement fait prendre conscience de l'existence de mes pensées toutes faites, de mes a priori, mais il m'a permis, aussi, de développer une intelligence et une pertinence cognitives que je n'avais pas encore déployée. J'ai conscience que ce déploiement cognitif n'est pas spécifique à notre travail, les études universitaires le favorisent aussi. Cependant, la spécificité résidait dans le fait que, une plus grande agilité de penser acquise me permettait de mieux accompagner les patients dans leur dépassement des limites et de leurs pensées. » (Céline : l. 817-823)*

#### **I. 2.4. Analyse classificatoire du journal de Damien**

##### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Ou bien un appui en moi qui était petit ponctiforme qui lâche au profit d'un appui plein et vivant. Le lieu ou je suis ou sur lequel je suis appuyé se dissout dans un "lieu" plus vaste et plus plein. Il n'invalide pas le premier mais l'emporte, le comprend, l'inclue, l'emmène. » (Damien : l. 45-47)*

*« Je passe alors d'une pression mécanique à une dynamique fluide "le pouls du mouvement*

*interne, le souffle du mouvement" traverse ma matière. » (Damien : l. 52-54)*

**Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Le lieu ou idée et acte se rejoignent. Se tenir dans le **lieu ou jaillissent les possibles**, les "idées" se déploient, se présentent, comme autant de directions dans un éventail de subtiles nuances. Un nuancier avec des variations de profondeur, de coloration, d'amplitude, d'intensité. »(Damien : l. 122- 124)*

*« Si j'ai choisi cette orientation professionnelle, c'est justement pour l'intensité de ce qui se passe dans le non verbal, c'est pour la richesse des échanges qui se rendent possible avec autrui mais comme en court-circuitant la raison raisonnable. » (Damien : l. 149-151)*

*« Neutralité active : laisser agir, ne pas laisser la raison caractériser trop vite l'objet de perception(...) » (Damien : l. 307)*

*« Pourtant je vis ce processus, je l'expérimente tous les jours, et le reproduis quotidiennement en créant des conditions d'accès à ce lieu, (avec plus ou moins de facilité) mais ma raison logique n'y est pas à l'aise, "comme chez elle", elle n'y a pas de prise directe. Il s'agit pourtant d'un lieu ou s'échangent des informations, ou je prends acte d'états de fait, d'ou des "décisions" sont prisent, des actes y sont impulsés, ce lieu n'est pas étranger à moi-même et pourtant mon intellect n'y est autorité. » (Damien : l. 376-381)*

*« Je m'aperçois que **ma pensée participe à ce mouvement**, comme entité mouvante capable de se fondre dans le mouvement, de s'incorporer à un mouvement observé dans la matière, et de lui apporter quelque chose, un plus, sans que je puisse définir encore en quel sens elle colore ce mouvement. » (Damien : l. 450-453)*

*« Il semblerait que mes actions sont dominées par un sentiment d'urgence du présent qui fait que je ne profite que peu de mon expérience en mode réflexif. (c'est différent sur le plan de la conscience où j'ai l'impression de ne rien perdre, je n'ai pas peur d'oublier quoi que ce soit puisque que ce que je goute est si vaste qu'il ne saurait être morcelé, ni réduit à des mots. » (Damien : l. 105-109)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Je peux utiliser mes ressources, d'intention, de volonté, d'attention, de réflexion d'observation de contemplation, d'action, d'implication en les rendant plus intelligentes, plus vivantes, trouver le petit changement de curseur, d'orientation, une subtilité qui permet de ne pas utiliser ces ressources de façon habituelle, machinale, voir aveugle, mais de les faire participer à l'expérience qui se donne, de les intégrer de façon pondérée et juste à l'expérience du sensible. (de cette manière, l'expérience de la peinture me parle, le fait de rajouter touche par touche ce qui manque pour que l'ensemble se révèle avec plus de puissance, où chaque touche de couleur répond à tout le tableau et le fait qu'une touche de trop gâchera l'ensemble) Il s'agit d'un état qui peut également être perdu si je manque de vigilance, par un glissement de l'attention. il s'agira pour moi de revenir à la sensation du corps, à la demande de la matière. » (Damien : l. 78-87)

« Ma sphère cognitive devient réellement une "sphère", sensible, appréhendable au sein d'un espace, d'un volume dans lequel je peux observer des mouvements, des actes se dessiner. Il semble que j'ai acquis la perception de cet espace dans lequel se meut ma pensée et dans laquelle se dessine mes actes cognitifs (certains d'entre eux). la palette de ces actes s'est enrichie en possibilités, en ampleur et par le fait de percevoir ces actes comme si l'espace s'était dégagé, ordonné même (comme en maths un volume ou un plan s'ordonne par des axes) » (Damien : l. 423-429)

« "c'est incroyable comme votre geste est à la fois doux et inexorable, irrémédiable dans son tracé" me dit un jour un patient. De la même, certains "faits cognitifs" s'imposent par une étonnante clarté, justesse évidence. » (Damien : l. 435-437)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« (...) le fait de poser mon attention sur cette activité mentale, reste encore délicat, incertain. Mais je pourrais utiliser cette ressource a posteriori, pour inscrire cette participation cognitive dans le temps en me permettant, grâce à l'écrit de m'approprier pleinement mon activité, mes compétences(...) » J4- Damien : l. 96-99 (Thèse de H.B.)

« Un tel effort me serait profitable, revisiter l'expérience la questionner pour y déceler les "graines" de nouveauté passées inaperçues, passées à la trappe, tellement d'indices précieux, d'idées nouvelles de pistes de réflexion, même d'orientation de traitement d'opportunités non explorées, ce foisonnement existe, cette intensité je la côtoie. »

(Damien : l. 102-105)

*« Il semblerait que mes actions sont dominées par un sentiment d'urgence du présent qui fait que je ne profite que peu de mon expérience en mode réflexif. (c'est différent sur le plan de la conscience où j'ai l'impression de ne rien perdre, je n'ai pas peur d'oublier quoi que ce soit puisque ce que je goûte est si vaste qu'il ne saurait être morcelé, ni réduit à des mots. Dire, c'est pour moi occulter et c'est bien là le hic, l'effort de mise en mot, une véritable œuvre pour moi, un chemin à engager, que j'engage en réalité par le présent travail. » (Damien : l. 105 -111)*

## **I. 2.5. Analyse classificatoire du journal 5- Thomas**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Effectivement, un jour, j'ai perçu le mouvement interne et j'ai trouvé cela magique. Déjà, percevoir la mouvance profonde du corps m'a délivré un goût savoureux inédit, mais aussi parce que j'ai eu le sentiment d'entrer dans un nouveau monde qui m'était jusque-là inaccessible. » (Thomas : l. 181-184)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« L'enrichissement de mon attentionnalité m'a permis de développer une **capacité perceptive supérieure**: par l'apprentissage de l'éveil perceptif (soit en cours de pratique, soit par l'introspection, soit par la gymnastique sensorielle), ce qui m'a permis de m'apercevoir dans mon éprouvé corporel en étant acteur et spectateur simultanément » (Thomas : l. 952-956)*

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« Une partie de moi perçoit et décode ces informations immanentes et une autre partie de moi suit en conscience ce travail dans l'immédiateté de l'action. » (Thomas : l. 886-888)*

*« J'avais un rapport à mon corps et à moi-même déficient et se débarrasser de mon formatage biomédical a pris du temps pour entrer dans la subjectivité et la nuance de l'éprouvé corporel. » (Thomas : l. 921-923)*

« Cette intelligence éduicable par l'entraînement, est un pré-requis afin de toucher le patient avec la part sensible de mon corps éveillé et perceptif. Pour cela, j'ai dû développer des ressources internes comme l'**attentionnalité** » (Thomas : l. 932-934)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Je commençais à faire le lien entre ce que j'apprenais intellectuellement et le ressenti de l'intériorité du corps, comme si je me rapprochais un peu plus de la personne soignée et d'une compréhension plus fine des phénomènes organiques internes. En outre, la possibilité de traiter en conscience s'offrait maintenant à moi, ce que j'attendais avec impatience. » (Thomas : l. 184-188)

« J'ai pris conscience de la nécessité d'une transformation personnelle pour dépasser mes croyances, mon formatage biomédical, mes blocages psychologiques et comportementaux, pour accéder à une nouvelle dimension de moi-même et du rapport à l'autre. J'ai progressivement compris puis intégré la philosophie de cette approche manuelle où l'objectif curatif se double avantageusement d'une attente de réactualisation physico-psychique du patient et d'une modification du rapport à soi. J'ai également découvert le processus d'autoformation, d'apprentissage de soi à partir de soi. » (Thomas : l. 557-563)

Pour ressentir le mouvement interne chez mon patient, je devais d'abord le percevoir dans mon propre corps. Mais pour cela, j'ai dû batailler dur avec mes rigidités psychologiques, mes imperceptions, mes incompréhensions, mes croyances et développer des qualités comme la présence à soi, le lâcher-prise, l'attention, l'intention, la concentration, tout ceci sur le mode du sensible. J'avais un rapport à mon corps et à moi-même déficient et se débarrasser de mon formatage biomédical a pris du temps pour entrer dans la subjectivité et la nuance de l'éprouvé corporel. (Thomas : l. 917-923)

« Par l'évolution de ma pensée pour sortir du système binaire et entrer dans la nuance, améliorant ainsi mon rapport à moi-même et mon regard sur ce que je pense ou crois de moi. » (Thomas : l. 985-987)

« Ma compréhension de mon travail mais aussi de la vie a changé vers plus de nuances, de confiance, d'attention vis-à-vis de moi-même et des autres et moins de certitudes dans la vie. » (Thomas : l. 1049-1052)

*« Ma vie n'a pas changé fondamentalement mais ma compréhension et mon regard ne sont plus les mêmes. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir une meilleure maîtrise de ma pensée, c'est à dire que je l'utilise comme une force au contact de mon éprouvé corporel immédiat. De plus, c'est un état d'esprit que je cherche à faire évoluer pour un meilleur rapport à moi-même et aux autres et un bien-être global, minimisant de la sorte volontairement l'emprise de ma sphère émotionnelle et ses impacts négatifs sur mon corps et mon psychisme » (Thomas : l. 1056-1062)*

## **I. 2.6. Analyse classificatoire du journal d'Olivia.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Avec la qualité d'écoute de la matière j'ai développé une écoute de l'évolution de la qualité du silence et de la luminosité. » (Olivia : l. 40-41)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Cet apprentissage a pris corps dans l'introspection du sensible. J'ai développé lors des introspections une nouvelle attention. Cette attention devenait disponible en moi dans mon ressenti, dans l'écoute et dans mon écoute manuelle » (Olivia : l. 27-29)*

*« Cette forme d'attention se décline en trois orientations : une interpellation venue de ma matière, une forme d'émotion qui me permet d'être à l'écoute de ma matière et de celle des autres et une forme de mobilisation en moi qui me pousse à l'action et aux questionnements. » (Olivia : l. 30-32)*

*« je suis dans un lieu de pensée dilatée c'est à dire que je ne pense pas mais que mon écoute est disponible, dans une grande plénitude mouvante. Je me sens neutre. » (Olivia : l. 161-162)*

*« Cette façon d'aborder l'autre est plurielle. Elle est unifiante et singulière. La part unifiante est en amont de l'affectif ou de la pensée construite ; c'est une réciprocité dans la*

*matière, la part singulière est la prise en compte de qui est l'autre dans sa demande. »*  
(Olivia : l. 240-241)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« J'ai appris à être présente à moi dans l'action. Pour acquérir cette faculté j'ai pratiqué d'abord la gestuelle intériorisée. »*(Olivia : l. 92- 93)

*« cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet **d'accueillir les informations venues de la matière Sensible.** »* (Olivia : l. 194-195)

*« Le rapport aux différents starters a construit un nouveau regard sur ma présence à l'action, mon attention est devenue plus libre et plus organisée à la fois, moins volontaire moins fermée. Cette ouverture et disponibilité m'a permis de créer et de m'appuyer sur un référentiel par analogie. J'ai la faculté d'identifier, de faire des liens, de comprendre le sens de ma perception en rapport à une manière de faire et d'être à soi. »* (Olivia : l. 95-100)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Quand j'accueille une personne au cabinet, le premier moment est consacré à l'écoute de la demande de la personne. Dans mon attitude, je m'interroge pour être fidèle à ce que désire la personne, pour cela je suis dans un lieu de pensée dilatée c'est à dire que je ne pense pas mais que mon écoute est disponible, dans une grande plénitude mouvante. Je me sens neutre. La personne s'exprime et imprime en moi un questionnement, je deviens active à préciser ce qui est dit. »* (Olivia : l. 159-164)

*« Je me rends compte que dans cette forme d'intelligence pour découvrir l'autre, je traite en moi différemment ma vision de lui, de ce que j'entends, de sa posture ou de son comportement. Cette façon d'aborder l'autre est plurielle. Elle est unifiante et singulière »*  
(Olivia : l. 238-240 )

*« Avant la formation j'avais une intelligence interpersonnelle dominante. Dans un premier temps, la formation m'a permis d'enrichir puis d'acquérir une nouvelle intelligence corpo-*

*kinesthésique. Pour moi le fait de ressentir ma matière a construit un premier rapport à cette intelligence dans mon corps. Puis l'analyse de ce rapport dans mon corps, de cette autonomie de mon corps et de la physiologie m'a fortement interpellée. Cette qualité présente a renouvelée mon rapport à mon propre corps, il est devenu un partenaire, puis un tout avec moi et par la même une forme d'intelligence intracorporelle. » (Olivia : l. 249-255)*

*« Je peux dire que non seulement cette intelligence « relationnelle » a eu un impact sur ma forme d'intelligence de départ, mais elle continue à l'enrichir. Dans ce processus, mon intelligence logicomathématique en a été enrichie d'une forme de compréhension des choses, elle est devenue un éprouvé qui m'apporte une connaissance en moi disponible, transmissible et évolutive. » (Olivia : l. 267-271)*

*« Dans ma vie privée, cette mobilisation perceptive et cognitive m'a permis une vision en trois dimensions des relations et de l'évolution des relations. C'est à dire que dans ma réflexion, le rapport à moi et aux autres se fonde dans un grand volume qui prend en compte des zones de vitalité des zones d'imperçus. Je peux mieux distinguer mes points forts et ceux en devenir ainsi que la part active que je dois déclencher. Dans ce rapport mon émotion entre en résonance avec la perception sensible de la situation et m'offre des nuances et des modulations toniques avec les autres. » (Olivia : l. 284-290)*

*« ce rapport à l'éprouvé de la matière sensible construit ma propre vie. J'ai découvert un équilibre et un lien entre une part active qui décide, une perception que je découvre et un éprouvé qui m'ouvre à la réflexion. Cela m'accompagne dans mes choix de vie au quotidien. » (Olivia : l. 302-305)*

*« Je valide plus mon ressenti et déguste encore plus les moments de bonheur. Je remarque que la perception devient une mémoire et que par moment cette mémoire fait surface, alors la perception passée s'enrichit d'un nouveau moment de bonheur où vient nourrir une partie de moi qui se dévitalisait. » (Olivia : l. 316-319)*

*« J'ose des questions qui ne me venaient même pas à l'esprit avant, je suis stable et douce dans ce questionnement car j'identifie le lieu où il a pris sa source. » » (Olivia : l. 323-324)*



## **I. 2.7. Analyse classificatoire de journal d'Emile**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« Pendant les soins, je percevais une vague de chaleur me parcourant, particulièrement perceptible dans le thorax. C'était pour moi le mode le plus facile d'accès à mon mouvement interne. J'ai remarqué que cette vague se déclenchait au moment où je sortais du point d'appui appliqué à la personne pour suivre le mouvement tonique. » (Emile : 1. 48- 51)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« C'est une perception subjective mais qui entraîne en moi une bonne lenteur, une globalité de mon mouvement accompagnant la globalité du mouvement sous mes mains de façon glissante sans effort musculaire. C'est aussi à ce moment là un mouvement qui me touche, me concerne, qui a du goût. C'est le lieu où émerge des pensées qui ne sont pas issues d'une réflexion. C'est le moment et le lieu de la réciprocité actuante. » (Emile : 1. 261-265)

« L'intelligence que j'ai développé pendant mon apprentissage est une intelligence qui me permet d'être au plus proche de l'intelligence immanente de la Vie. » (Emile : 1. 304-306 )

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Cependant je réalise aujourd'hui que cette sensorialité me mettait dans l'instant présent où tout était lenteur ce qui favorisait ma concentration et ma réflexion. Il m'arrivait de rester concentré pendant des heures sans aucune difficulté.» (Emile : 1. 22-25)

« Je parle de vision comme si je voyais et en effet j'ai une image mentale qui se crée issue de mon ressenti corporel. Cette image se crée par perceptions proprioceptives et épicrotiques conjuguées au mouvement interne (troisième main) ce qui me donne une image subjective de ce que je ressens. Cela constitue un véritable repère "visu-sensoriel". » (Emile : 1. 111-114)

« il m'apparaît clair que les ressources que j'utilises dans mes différents touchers sont mes instruments internes de la cognition: Attention, Intention, Perception, Eprouvé, Empathie,

*Pensée, Mémoire et Régulation tonique. Clairement ce sont mes instruments internes que j'ai éduqués et non mes sens. » (Emile : l. 249-252)*

*« En résumé il y a eu une évolution dans ma façon d'utiliser mes instruments internes de la cognition par un apprentissage par modifiabilité perceptivo-cognitive. Cet apprentissage survient quand je suis concerné dans ma chair par l'évènement nouveau qui en même temps qu'il prend corps, il prend un sens. » (Emile : l. 286-287 )*

*« Je changeais de posture physique et psychique en même temps. Le corps donnait sens et le sens prenait corps c'était intimement lié. » (Emile : l. 296-297)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« J'ai aussi une confiance absolue dans le ressenti qui se donne à moi car il s'agit de la justesse du vivant en moi et non de ma justesse (ce que je considère comme juste). » (Emile : l. 266-267)*

*« Je me suis éduqué à l'utilisation de mes sens de façon plus intelligente dans ma pratique de somato-psychopédagogue. Ma façon de percevoir et d'agir se sont modifiées lors de mon apprentissage. Cette modification passe par la nouvelle façon que j'ai de mobiliser mes instruments internes de la cognition. Au contact de l'expérience extra quotidienne cela a bousculé mes concepts en place, mes idées reçues. De nouveaux concepts ont émergés, plus adéquats à cette nouvelle réalité. Cela ma transformé, renouvelé et changé mon regard ou ma façon de faire. » (Emile : l. 277-283)*

*« Je me suis transformé lors d'expériences extra-quotidiennes car j'étais concerné en moi dans mon corps, concrètement. » (Emile : l. 291-292)*

*« Si le processus d'apprentissage est cognitif il est aussi toujours lié à un évènement corporel et finalement un apprentissage corporel ou du moins tissulaire dans les fascias. Ainsi au fur et à mesure que mes concepts changeaient je ne pouvais constater que ma posture changeait dans ma vie de tous les jours. Je changeais de posture physique et psychique en même temps. Le corps donnait sens et le sens prenait corps c'était intimement lié. » (Emile : l. 293-297)*

*« Je suis devenu plus attentif à moi dans le sens à ce qui se passait en moi, ce qu'un mouvement ou une humeur avait comme effet en moi. Et réciproquement un mouvement, des effets en moi, me conduisaient dans mon action, ma façon de faire, ma façon d'être. Mon corps est alors la source inépuisable de nouveautés qui émergent en portant toujours*

*la solution juste de la justesse de la Vie. C'est l'intelligence immanente de la Vie.* » (Emile : l. 299- 304)

## **I. 2.8. Analyse classificatoire du journal de Valériane.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« J'ai capté d'emblée la notion de mouvement interne. »* (Valériane : l. 52)

*« Or, la lenteur dans notre toucher est la vitesse nécessaire pour se laisser rejoindre par la vie en soi. Elle est aussi indispensable pour pouvoir décrire, pour pouvoir ajuster notre toucher, sentir et voir se construire la présence du mouvement interne. Elle porte en elle une saveur, une intensité. »* (Valériane : l. 56-59)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« je me laisse exprimer ce que j'apprends, ce que je vois, ce que je ressens (par des paroles, des questionnements, des postures, des gestes, un état..., adéquats) afin de les rendre perceptibles à l'autre. »* (Valériane : l. 235-237)

*« Soit des pensées me viennent spontanément, des pensées nées de mon expérience au sein du sensible, c'est à dire des pensées qui me surprennent, qui m'apprennent, qui me questionnent, qui me répondent, qui m'inspirent,... en lien avec le traitement, à propos de la personne. Comme des intuitions. »* (Valériane : l. 295-299)

*« Le deuxième point dont j'ai envie de parler est la notion de **fluidité de la pensée.** »*  
(Valériane : l. 472)

*« Ce qui est important quand on réfléchit dans et à partir de ce lieu du sensible est que l'on a le sentiment profond de devenir intelligent. Se laisser surprendre par des pensées auxquelles nous n'avons jamais eu accès ! Se laisser réfléchir. »* (Valériane : l. 534-536)

« Il est un moment où la pensée peut s'exprimer telle une cascade, dans une fluidité et suivie de l'émergence d'autres pensées qui découlent de la première. Une pensée en appelle une autre, et encore une autre.... » (Valériane : l. 483-485)

« Et la notion d'intelligence sensorielle prend toute sa dimension dans le sens où les pensées qui se donnent ne sont généralement pas connues de nous même avant qu'elles se donnent à nous. » (Valériane : l. 485-487)

« Elles nous étonnent, elles viennent nous apprendre quelque chose de nouveau, que nous ne savions pas encore et qui peuvent même être en contradiction avec ce que nous pensions ou croyions... D'où parfois de fortes confrontations avec certaines représentations. » (Valériane : l. 487-490)

« Parfois, il s'agit d'une révélation, dans le sens où quelque chose que je ne connaissais pas avant s'impose à moi et éclaire ou modifie totalement un point de vue. » (Valériane : l. 497-499)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Je m'aperçois que ma capacité à percevoir s'enrichit au fur et à mesure des années et de mon évolution. Mais aussi qu'à chaque changement (perceptif, représentationnel....), à chaque période de transformation, je suis à nouveau confrontée non pas à une régression (bien que j'ai pu l'interpréter comme cela longtemps) mais à une perte de repères qui me donne à contacter des immobilités, des imperçus, des inconscients. (Ou plutôt que mes anciens repères ne sont plus adéquats et les nouveaux pas encore en place). » (Valériane : l. 45-50)

« Il y a continuellement une interaction entre mon écoute, la saisie des informations disponibles, les faits de connaissance, captés, l'ajustement de mon geste, mes actions, (déplacement, accueil, absorption, dilatation, point d'appui, pensées, changement d'état...) et tout ceci en temps réel. » (Valériane : l. 208-211)

« Je vis, j'observe, je me décris, je me pose des questions que je soumets à mon éprouvé... La résonance est ma réponse. J'agis..... Parfois, il s'agit d'évidences, le choix s'impose. » (Valériane : l. 304-305)

« *L'entraînement du toucher consiste aussi à décrire des faits. La description de faits subjectifs. La subjectivité dans le sens de 'la chose telle qu'elle est'. Il n'y a pas d'interprétation, pas d'attente, pas de prise en otage de ce qui se présente à nous. Nous captions l'information et elle déclenche un mouvement. Le mouvement peut être exprimé par un changement d'état, une tonalité, une mobilité dans le tissu, une pensée....* » (Valériane : l. 473-477)

« *Quand il s'agit d'une pensée, il y a de même captation de la pensée qui émerge. Elle est soumise à l'épreuve de la réflexion, c'est-à-dire un point d'appui qui évolue vers une autre pensée toujours en lien avec le corps sensible* » (Valériane : l. 479-480)

« *Parfois aussi, il n'y a pas accordage entre ma pensée et mon vécu. Parfois, l'expérience corporelle est en avance sur ma compréhension, parfois c'est le contraire, la pensée est en avance sur mon vécu. Comme une intuition.* » (Valériane : l. 525-527)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« *Je m'aperçois en faisant le point sur mes années de pratique en fasciathérapie que mes difficultés ont concerné essentiellement la rencontre avec mes retenues de type psychologique, liées à des représentations ou à des stratégies comportementales, parfois conscientes mais le plus souvent inconscientes.* » (Valériane : l. 27-30)

« *Les premières années, une séance réussie comportait des informations qui fusaient et qui me transportaient. C'était aussi mon état d'esprit de l'époque : constance, régularité étaient synonyme d'ennui. Petit à petit s'est développée une acuité sensorielle qui fait que l'intensité naissait de détails de plus en plus insignifiants, ne pouvant s'exprimer qu'à partir d'un lieu de moi calme, stable et neutre. J'appréhende le phénomène à son émergence et ce sont toutes ces modulations, ces faits de connaissance, ces nouveautés, cette justesse de la vie qui créent, renouvellent et régulent la personne, qui expriment l'intensité* » (Valériane : l. 136-143)

« *le mouvement linéaire a changé de statut pour moi. Il m'a fait découvrir la direction à suivre, la notion d'intention, le fait qu'une fois intégré dans la matière, il offre en fait la notion de choix. Encore une fois, c'est l'expérience et la compréhension qui s'en est suivie, qui a transformé cette représentation.* » (Valériane : l. 148-151)

« *Soit, je me pose des questions volontairement et je me laisse répondre depuis le lieu de mon sensible. Il est effectivement important pour moi d'être située. Il est aussi important*

*d'avoir une intention. Si j'ai un choix à faire, je vais le soumettre à ma réflexion et c'est la résonance à ma question dans mon intériorité qui va me guider. » (Valériane : l. 300-303)*

*« Il s'agit d'apprendre à la personne, à travers l'expérience du traitement, à être déjà présente à elle-même. Puis selon la demande, lui apprendre à faire les liens entre ce qu'elle vit pendant le traitement, et sa vie, son quotidien. Certaines personnes le font spontanément. Du sens s'offre à elles. Mon action est de les guider pour qu'elles puissent dérouler leur réflexion et les accompagner dans leur processus de changement. » (Valériane : l.382-387)*

*« Un critère très important pour moi étant la résonance, c'est à dire que je soumetts systématiquement la question que je pose à l'épreuve de la résonance avec mon état intérieur ou avec mes pensées. Et aussi le 'laisser venir' une pensée adéquate qui progressivement va s'imposer à moi comme la réponse adaptée, Comme un emboîtement. Parfois comme une évidence. Il me faut parfois attendre d'avoir toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre une décision. » (Valériane : l. 457-462)*

*« Dans le cas de confrontation, j'ai appris à reconnaître l'état corporel et psychique que cela déclenche en moi. Je ne suis plus, comme cela aurait pu être auparavant à défendre une idée, mais à me mettre en contact avec la part de moi qui est troublée, à l'interroger pour débusquer ou laisser venir le niveau ou la cause de mon trouble, voire de ma résistance. Parfois, il m'arrive de négocier avec moi-même, non pas pour me convaincre, mais pour discerner la représentation qui se révèle à moi ; parfois, il me faut accepter qu'il me faille du temps pour laisser se renouveler mes représentations. » (Valériane : l. 491-497)*

*« Une pensée naît. Je la laisse émerger. Je l'écoute. Je la soumetts à ma compréhension : « est ce que c'est bien ce que j'ai voulu dire ? » Je l'interroge. Je me laisse répondre. Il y a discussion, voire négociation, parfois confrontation. Je sens parfois que je ne suis pas d'accord avec cette pensée. Parfois aussi, il n'y a pas accordage entre ma pensée et mon vécu. Parfois, l'expérience corporelle est en avance sur ma compréhension, parfois c'est le contraire, la pensée est en avance sur mon vécu. Comme une intuition. La confiance en la justesse de mes expériences précédentes me permet de ne pas me bloquer mais de prendre le temps de l'accordage, de m'accompagner (et me faire accompagner) de prendre soin de laisser déployer cette pensée ou de me laisser déployer à travers cette pensée, à son rythme, à mon rythme. Parfois, c'est réellement une cascade, un torrent de pensées qui*

*émerge et c'est la stabilité de ma posture, ma qualité d'accueil de ce flot de pensées qui va permettre de l'accompagner jusqu'à son terme. » (Valériane : l. 522-533)*

### **I. 2.9. Analyse classificatoire du journal de Marie.**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« Je reste encore aujourd'hui surprise de mes « facilités » perceptives ! Ma première expérience fondatrice correspond à une perception du mouvement chez l'autre : un ami qui était en première année, me parlait souvent de la fasciathérapie, et il m'a fait sentir en posant mes mains sur le tibia d'une copine : le tibia s'allongeait ! » (Marie : l. 98-101)*

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Elle ( l'intelligence sensorielle) se suffit aussi à elle-même, elle ne dépend pas d'un contexte, d'un état, d'un besoin, elle a une nature autonome » (Marie : l. 579-580)*

*« La nouveauté est donc aussi un critère de cette intelligence particulière. » (Marie : l. 494-495)*

*« J'ai le sentiment d'avoir découvert, voire « appris », une nouvelle intelligence : cette compétence d'être attentive à ce qui se passe et à ce qui va venir. Et surtout ce « j'apprends en même temps que je fais ». (Marie : l. 471-473)*

#### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« la qualité de silence est vraiment pour moi essentielle car il me permet d'écouter le langage silencieux du corps, et surtout me met dans une disposition interne facilitant la perception. L'entraînement quotidien depuis des années à la méditation m'a sûrement aidée à développer cette faculté. » (Marie : l. 210-213)*

*« Il s'agit en effet de ne rien diriger ni contrôler, de se laisser emmener par l'intelligence spontanée du corps ; le repère est perceptif : c'est fluide, cela n'accroche pas, cela glisse ! Il y a une mémoire qui a stocké l'information et une intelligence qui permet de la retrouver. »* (Marie : l. 429-432)

*« Je trouve cela intelligent, cette simultanéité entre l'information corporelle, la phrase du patient, et ce que j'en dis. »* (Marie : l. 504-505)

*« Cette intelligence me permet de passer toutes les étapes du processus de transformation, me fait gérer mes émotions autrement et accéder à une autre forme de pensée. »* (Marie : l. 523-524)

*« je suis devenue « intelligente », car je peux lui apporter l'information manquante. »* (Marie : l. 529-530)

*« Là, il s'agit d'une intelligence née d'une pratique, d'un vécu corporel, d'une expérience inédite, celle du Sensible. Elle est à la fois une intelligence nouvelle, jamais décrite par les auteurs, mais aussi, en plus, c'est une intelligence qui enrichit toutes les autres. »* (Marie : l. 549-551)

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Cette capacité à faire des liens théorie-pratique m'aide dans ma vie globale et particulièrement dans ma vie professionnelle de médecin et dans mes relations, tout particulièrement dans les conflits : cela apporte des solutions inédites. Cette intelligence « corporelle » qui nous amène à goûter à la profondeur de l'être apporte en soi-même un bonheur et donne une intensité à la relation humaine.*

*Le fait qu'elle soit toujours en mouvement apporte vraiment une adaptabilité qui m'ouvre et amène une souplesse dans ma Vie, dans tous les secteurs. »* (Marie : l. 564-570)

*« je suis devenue aujourd'hui, grâce à cette intelligence, plus adaptable, plus ouverte. ; »* (Marie : l. 551-552)

*« (...) particulièrement après la conférence d'Ève, sur cette nouvelle façon de présenter les mouvements de base, la distance de proximité... Cela m'a plu et s'est transposé dans ma pratique sans que je l'aie au préalable réfléchi ou préparé. Oui, c'est ça, cette intelligence de l'immédiateté ! »* (Marie : l. 302-305)



## **I. 2.10. Analyse classificatoire du journal de Julie.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« (...) lors d'une pratique assise, en tant que patiente, j'ai ressenti en moi pour la première fois le mouvement interne dans un mouvement libre. J'étais profondément touchée..., ce mouvement qui m'animait et m'emmenait au-delà de moi, de mes contours, existait à l'extérieur aussi. » (Julie : l. 180-183)

« Lorsqu'une main se posait sur la mienne pour tracter les tissus plus loin, je percevais dans mon corps une sensation de volume (sous mes mains) en plusieurs dimensions. La matière du corps prenait plus de consistance sous ma main et en moi, je percevais une force lente couler aussi « dans mes veines (sensation) » ». (Julie : l. 104- 107)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« (...) au cours d'une introspection sensorielle (...), j'ai anticipé les consignes, c'est-à-dire que j'ai entendu ce qui allait être dit avant même que ce ne sois dit mot pour mot. » (Julie : l. 168-170)

« penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps » (Julie : l. 205)

« Ressenti dans mes cellules intelligentes. J'ai placé mon intelligence à la place du cœur. J'aurais l'intelligence du cœur. Quand ma tête était à cet endroit, je voyais tout, je savais tout, grande liberté. » (Julie : l. 206-208)

« Dans l'immédiateté un mot vient en moi et je sens qu'il est opportun de le livrer, il émerge du sensible, il ne m'appartient pas, je ne l'ai pas imaginé, parfois il me surprend même. » (Julie : l. 390-391)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« (...) quand une assistante passait et mentionnait la partie anatomique sous mes mains en posant sa main sur la mienne je ressentais parfois très bien les formes anatomiques sans perdre le mouvement. Mon geste devenait alors plus plein, mes perceptions se multipliaient, j'acquerrais de nouvelles connaissances éprouvées. » (Julie : l. 149-152)

« Puis mon crâne entre dans mon corps par le passage du cou, en verticalité basse, il est bien sûr déformé, il coule dans mon corps, Je ne porte plus ma tête, elle est dans mon thorax. Et là, je pense, je réfléchis, je continue à l'intérieur de mon corps, mes cellules sont intelligentes, de ma pensée se diffusent des milliers de cellules qui rayonnent tout autour de moi. Elles sont intelligentes, partent de l'intérieur vers l'extérieur. C'est très lumineux. » (Julie : l. 199-203)

« Ressenti dans mes cellules intelligentes. J'ai placé mon intelligence à la place du cœur. J'aurais l'intelligence du cœur. Quand ma tête était à cet endroit, je voyais tout, je savais tout, grande liberté. » (Julie : l. 206-208)

« J'essaie de sentir à travers mon corps depuis que j'ai éprouvé ma tête dans mon corps. » (Julie : l. 212-213)

« Mais mes pensées ne sont pas les seules à se mettre en mouvement lors de cette écoute, dans mon corps biologique je perçois des effets, des manifestations de chaleur dans mon thorax et des ébauches d'impulsions d'action dans mes viscères ou au contraire de non-agir. Il semblerait que mes pensées, jugements soient en veille. » (Julie : l. 239-242)

« Plus on avance dans le traitement, plus je « gère » d'informations tissulaires à partir de mes ressources perceptives dans tout de moi. J'ai parfois la certitude de savoir que je pose mes mains sur la clé du problème, mais je ne sais pas comment je sais que c'est juste. Je pense que ma part de ressources cognitives me donne une structure pour accueillir le mouvement interne et ses paramètres, le cumul d'informations serait recueilli dans un lieu sensible qui me touche et qui ne serait pas le lieu de la réflexion habituel. » (Julie : l. 268-273)

« Aujourd'hui je ressens physiquement un équilibre de raisonnement, de résonance. » (Julie : l. 371)

« Dans un entretien préalable, quand je ressens l'activité frontale c'est que je ne suis pas encore en résonance avec la personne, je m'imprègne de son quotidien et j'essaie de comprendre objectivement tous les paramètres de sa situation. Si un mot retient mon attention et que je fais une relance pour en savoir plus, ça change d'activité dans mon

*crâne. A ce moment là (...), je n'écoute plus depuis le même endroit de mon cerveau, je ressens comme une dilution à l'arrière. J'oserais dire que mes yeux prennent du recul ! (dans un mouvement linéaire) pour voir au-delà des mots que j'entends, pour agrandir le champ visuel. Ca paraît être un non sens et pourtant cette dernière phrase exprime vraiment cette sensation que je reconnais maintenant facilement. Il me semble qu'il s'agit d'une nouvelle forme d'intelligence car dans ces moments je ne fais pas d'analyse, je laisse agir une dilution qui me permet de percevoir des états, de moi face à l'autre, de l'autre en moi. » (Julie : l. 365-375)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Faire confiance à la vie. Accepter ce qui m'est donné avec patience. Mon cœur, ma tête près de mon cœur. Ils rayonnent ensemble, ils sont intelligents et ne font qu'un. Ma tête ne prend plus autant de place qu'avant puisque mon cœur sait, il suffit que je l'écoute pour qu'il s'exprime. Je lui accorde autant de confiance qu'à mes réflexions puisqu'il est intelligent. » (Julie : l. 218-221)*

*« Il est clair pour moi que j'ai développé avec l'expérience du sensible une rigueur à exprimer exactement ce que dans mon intériorité je choisis de livrer à l'extérieur. C'est par le mouvement qui s'anime en moi que je peux percevoir et traduire ce qu'il est opportun de dire dans l'immédiateté. Il n'y a pas la seule notion d'exprimer très justement, il y a aussi la notion du choix. Le mouvement canalise mes paroles, oriente mes phrases avec une grande douceur. J'ai remarqué qu'il enveloppe mes mots qui n'obéissent pas à la pensée initiale. Au cours d'une conversation les mots qui sortent de ma bouche ne sont pas ceux que je voulais employer en premier lieu et je me laisse surprendre par ce que je m'entends dire et le son feutré, posé de ma voix. » (Julie : l. 424-431)*

*« Exemple : dans une conversation, mes propos démarrent dans ma tête comme une remarque pas forcément agréable à entendre pour l'autre et durant le trajet, cette remarque se modifie et prend la forme d'une question qui permet à l'autre de s'interroger sur l'objet de ma remarque pensée au départ sans que j'aie formulée celle-ci. Cette étonnante pratique (involontaire) expérientielle de communication s'optimise avec le temps. » (Julie : l. 432-436)*

*« Maintenant, je transmets une information dépourvue de jugement et d'interprétation puisqu'il n'y a pas d'affirmation mais plutôt une invitation à un questionnement. Cette information semble libérée et indépendante de mes pensées. » (Julie : l. 448-450)*

### **I. 2.11. Analyse classificatoire du journal d'Héloïse.**

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

*« (...) je fis une première expérience du toucher en tant que patiente et qu'en quelque sorte je tombai dans la marmite après avoir contacté lors d'une séance de relation d'aide manuelle un mouvement lent mais fluide bien que consistant dans mes tissus, qui me plongeait dans un univers bleuté calme et apaisant. »* (Héloïse : l. 53-56)

*« Je le reconnais à un état psychique particulier dans lequel j'ai un sentiment de paix, d'espace et de temps car je suis accordée à la vitesse lente du mouvement interne que je capte comme une substance consistante et mouvante, colorée d'un bleu profond et reposant. »* (Héloïse : l. 612-614)

#### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« j'ai vécu un emboîtement en moi (...). Il s'est donné sous la forme d'une pensée que je peux qualifier d'émergence du Sensible tant les mots sont venus éclater comme des bulles de savon à la surface de ma conscience (...) »* (Héloïse : l. 132-134)

*« je me suis en quelque sorte réconciliée avec le temps contre lequel je ne lutte plus. Je le considère désormais plutôt comme un allié porteur d'informations nouvelles ; quand je me tiens à la frontière entre le présent et ce qui va advenir, elles émergent de la profondeur de mon corps car le rapport que je commence à instaurer avec l'immédiateté me renseigne à ces moments où je la questionne sur des changements de tonalités ou d'état de matière qui constituent des indicateurs internes sur lesquels je peux m'appuyer. »* (Héloïse : l. 353-358)

*« je me perçois sentir et penser en même temps, ce qui était inconcevable pour moi au début de la formation tant j'avais le sentiment de manquer de temps. C'est étonnant, cela me donne la sensation que mon changement de rapport à la temporalité me permet d'étirer le temps ; comme je suis en lien avec une épaisseur fluide dans mon corps et celui de la*

*personne que j'accompagne cela me donne l'impression de l'expansion d'un espace qui se dilate très lentement. Et c'est la dilatation de l'espace qui provoque l'étirement du temps. »*  
(Héloïse : l. 376-380)

*« L'attentionnalité constitue aussi, à mon sens, couplée avec l'intention qui assure la continuité de mon action pendant tout le trajet, un instrument qui active en moi de nouvelles potentialités perceptives. Elles se connectent à des réflexions d'arrière-plan qui se manifestent en sourdine comme si la réflexion n'était pas encore formulée et interagissent. Il me semble que c'est ce qui donne une intelligence à ma main qui peu à peu se déconditionne de sa fonction motrice et développe des fonctions sensorielles liées à la combinaison du sens tactile et du sens kinesthésique »* (Héloïse : l. 548-554)

*« Il me paraît clair maintenant que quand j'arrête de vouloir autre chose ou plus que ce qui est et qu'au contraire ma conscience va dans le même sens que le mouvement j'obtiens alors de bien meilleures réponses sous ma main » »* (Héloïse : l. 582-584)

*« Une sorte de fil d'Ariane se dessine et accorde mon intention et mon attention avec ce que je perçois de la personne qui se transforme peu à peu ; cela me donne le sentiment de ne pas agir avec une volonté ordinaire, d'être plutôt guidée par une volonté d'une autre nature, celle du vivant qui s'exprime en moi. »* (Héloïse : l. 591-594)

*« (...) transforment la matière corporelle à la fois en un lieu du Sensible et en une fonction, un **organe de perception** qui est de mon point de vue à la base de l'intelligence sensorielle »* (Héloïse : l. 658-660)

*« Cela me demande de mettre ma cognition au repos, c'est mon point fort, mais elle me piège souvent en m'emmenant dans une orientation où je me trouve bloquée alors que je n'ai pas attendu peut-être suffisamment l'information saillante qui allait jaillir entre tous les possibles. Autrement dit, le fait de mettre ma cognition au repos me rend plus malléable dans le sens où je me mets à vivre ce qui se donne »* (Héloïse : l. 607-611)

*« (...) la construction de mon raisonnement s'appuie un ancrage organique qui donne une coloration identitaire à ma pensée, il me semble aussi que ma pensée est plus ample et plus "touchante" car elle repose sur une épaisseur de vécu dans mon corps qui donne plus de sens aux mots et aux idées. Quand j'écris, cette épaisseur vient nourrir mon travail et je laisse surgir les mots de l'immédiateté sans pré-supposer à l'avance de ce qui va émerger, c'est une expérience étonnante(...) »* (Héloïse : l.725-730)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

*« j'ai pu constater lors de mon apprentissage du toucher de relation un double mouvement d'interaction entre les sensations générées par cet apprentissage manuel qui provoquaient une pensée émergeant de mon corps, en amont de toute réflexion construite par mon cerveau et l'acquisition des grands concepts spécifiques à la Somato-psychopédagogie qui sont venus renforcer mes perceptions en m'indiquant sur quoi et comment poser mon attention par exemple. » (Héloïse : l. 26-31).*

*« (...), j'ai développé peu à peu une écoute plus fine de la demande silencieuse du corps de la personne que je suis amenée à accompagner et me laisse transformer dans ma matière corporelle qui devient alors un organe de perception conscient et résonne aux effets que je déclenche. » (Héloïse : l. 94-97)*

*« Ce sentiment de justesse sous ma main et dans mon corps s'accompagne d'un état psychique particulier et bien reconnaissable fait de calme, de clairvoyance et d'intuition ; je n'ai rien à chercher, j'ai alors le sentiment que ma main sait pour moi, tout devient alors facile ce qui me donne l'impression d'être guidée. » (Héloïse : l. 103-106)*

*« d'une certaine façon ces informations internes me révélaient à moi-même en cours d'action. » (Héloïse : l. 187-188)*

*« cela se jouait quand je parvenais à maintenir une tonicité suffisante pour ne pas avoir une matière trop "diluée" mais pas trop forte non plus pour ne pas être trop dense ce qui est ma typologie au départ me semble-t-il. Dans cet état particulier, j'observe que ma pensée est plus fluide et plus claire, j'accède à un niveau de conscience qui me donne un fort sentiment d'existence. Il s'appuie sur un ancrage identitaire organique ; une sorte d'épaisseur chaude et mouvante comme de la lave au niveau viscéral, la présence marquée de manifestations vasculaires qui me font dire que j'habite mon corps en profondeur et que ma pensée s'y élabore et s'y diffuse au rythme de la vie qui s'écoule dans mes artères et mes veines. » (Héloïse : l. 338-346)*

*« c'est une sorte de conscience matériée qui se meut très lentement en moi qui me met en contact avec ce présent du présent. Quand je capte ce mouvement très lent, sorte de flux presque immobile, j'accède à mon intériorité et deviens plus présente à moi-même et*

*d'avantage en mesure de saisir des informations qui viennent du corps de la personne que j'accompagne » (Héloïse : l. 359-363)*

*« mon niveau d'accordage somato-psychique a augmenté en lien avec la présence fréquente d'une résistance élastique et d'une malléabilité dans mon corps et ma pensée » (Héloïse : l. 441-413)*

*« je n'étais plus seulement témoin extérieur des grands effets du mouvement interne, il s'incarnait dans mes tissus et transformait ma manière d'être et de réfléchir. » (Héloïse : l. 413-415)*

*« j'ai senti que les techniques d'entretien verbal pendant la séance de relation d'aide manuelle jouaient le rôle d'une troisième main, notamment au point d'appui quand en apportant par un début de pratique de la directivité informative une information manquante, je sentais parfois la contagion tonique gagner plus vite en étendue et en profondeur. Il n'y avait pas que les mots en eux-mêmes qui agissaient mais une sorte de principe actif porté par le phrasé, l'intensité et la tonalité de ma voix ; une communication à la fois verbale et non verbale sous-tendue par le psychotonus. » (Héloïse : l. 419-425)*

*« Les fonctions perceptives peuvent se développer finement car ce que je perçois sous ma main est en évolution permanente du fait du voyage tissulaire mais également des effets mon action manuelle qui transforme la matière corporelle de la personne et la mienne par le biais de la réciprocité actuante, il m'est donc nécessaire de m'adapter en temps réel à ce terrain mobile, cela me demande une grande malléabilité physique et psychique » (Héloïse : l. 558-562)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Il est clair que cette difficulté s'est dissipée pour ce qui me concerne avec le développement, grâce à l'introspection sensorielle, d'une double conscience me permettant de ne plus mettre toute mon attention sur mon action manuelle mais également de m'apercevoir pendant ce travail de relation d'aide » (Héloïse : l. 178-181)*

*« Il me paraît évident que j'avais élargi mon champ attentionnel, je commençais doucement à devenir sujet au cœur de l'expérience sensible du toucher ; cela ne se traduisait pas comme lors de la rencontre avec le mouvement interne par des manifestations spectaculaires mais plutôt par de petites touches subtiles dans les sensations et les perceptions éprouvées, des sortes de tonalités d'arrière-plan ou un fond*

*de décor qui me rapprochèrent en fait de moi et transformèrent peu à peu la matière de mon corps qui me semblait devenir une lave épaisse et fluide donc homogène et cela eut des effets également sur ma pensée qui devint plus ample et plus ouverte ; j'acceptais alors plus facilement d'autres points de vue tandis que quelques mois auparavant, j'aurais campé ferme sur mes positions (...) » (Héloïse : l. 189-197)*

*« Le fait d'avoir développé une attention panoramique grâce à la pratique régulière de l'introspection sensorielle qui m'a demandé d'acquérir une compétence à accueillir plusieurs paramètres simultanément, concernant le sens auditif, le sens visuel, les contenus de vécu subjectifs liés aux catégories du Sensible et les tonalités méta-psychiques et affectives sous-jacentes, m'a permis de transférer et d'activer dans la relation d'aide manuelle une capacité d'écoute, qui laisse venir à moi l'information en temps réel, et d'action régulatrice de mon geste en même temps » (Héloïse : l. 638-644)*

*« Cette aperception de moi-même par la saisie de mon intériorité corporelle et psychique me comble et transforme également ma pensée ; alors que j'ai été formée au raisonnement logique lors de mes études d'histoire par la construction de raisonnements carrés, bien étayés par des arguments et des faits, ce qui procède du développement d'un mode d'intelligence logico-mathématique, je constate aujourd'hui qu'elle a été "humanisée" et malléabilisée et enrichie en quelque sorte par une autre forme d'intelligence émergeant de mes sens et de mes organes (viscères thoraciques et abdominaux) se colorant de mon identité, me donnant un ancrage organique et me permettant de me déployer par rapport à une réflexion très cérébrale au départ et à l'évidence coupée de mon corps. » (Héloïse : l. 697-705)*

*« Aujourd'hui je ne redoute plus ces sensations qui deviennent des perceptions conscientisées car éprouvées, je les accueille très favorablement car elles donnent une dimension de justesse, d'épaisseur et de profondeur à ma réflexion et à mes prises de décision; tout se passe comme si mes fonctions intellectuelles s'étaient incarnées et accordées au reste de mon corps. Je ne renie pas non plus ce qui se dégage de mon raisonnement de type plus intellectuel, il est utile, et c'est un point fort chez moi, mais il s'accorde davantage désormais à ce que certaines personnes extérieures au monde de la perception définiraient comme des **intuitions**. » (Héloïse : l. 708-714)*

*« Je prends donc aussi bien en compte le mode réflexif que le mode pré-réflexif qui me livre des connaissances immanentes depuis la profondeur de mon corps et le flux de l'immédiateté. De fait une inter-modalité se produit qui potentialise le tout ; c'est ce sur quoi je me suis*



*appuyée pour rédiger ce journal de pratique concernant l'intelligence mobilisée par l'apprentissage du toucher manuel ; si je n'avais utilisé que le raisonnement pur, je n'aurais pas eu accès aux sensations qui ont jalonné les étapes de l'apprentissage du toucher de relation sur le mode du Sensible et mon écrit serait plus "sec".*

*Si je n'avais utilisé que le mode pré- réflexif, il me semble qu'il aurait manqué la compréhension sur la nature et les contours de l'intelligence déployée. En résumé la construction de mon raisonnement s'appuie un ancrage organique qui donne une coloration identitaire à ma pensée, il me semble aussi que ma pensée est plus ample et plus "touchante" car elle repose sur une épaisseur de vécu dans mon corps qui donne plus de sens aux mots et aux idées. Quand j'écris, cette épaisseur vient nourrir mon travail et je laisse surgir les mots de l'immédiateté sans pré- supposer à l'avance de ce qui va émerger, c'est une expérience étonnante quand j'ose vraiment me laisser écrire spontanément. » (Héloïse : l. 716-730)*

*« la façon dont la formation en Somato-psychopédagogie articule la pratique et la théorie, née d'ailleurs de la pratique a beaucoup participé, pour ce qui me concerne à l'activation de cette nouvelle façon de réfléchir et d'apprendre de ce que je perçois dans mon corps et en fonction des tonalités qui se dégagent » (Héloïse : l.733-736)*

*« Tout cela s'agence particulièrement bien en introspection sensorielle, c'est avec cet outil que j'apprends le plus. A certains moments, alors que je ne m'y attends pas des idées surgissent spontanément, venues de je ne sais où et des ponts évidents se créent entre des éléments de mon quotidien qui me posent parfois problème. Cela me délivre alors une solution à laquelle je n'aurais jamais pensé avec un mode réflexif de type classique. » (Héloïse : l.737-741)*

*« je m'accorde davantage à la provisoireté du sens dans l'immédiateté où les informations se révèlent à moi, je les laisse venir et les prend en compte. Cela me permet d'être plus adaptable aux événements et de mon point de vue la **capacité d'adaptation** à ce que je n'avais pas envisagé est un aspect caractéristique de l'intelligence sensorielle. » (H.B., J11-Héloïse : l.744-747)*

*« le plus frappant dans ma transformation est ma capacité à changer rapidement de point de vue, à considérer les faits sous plusieurs angles et donc à avoir plus de nuances alors qu'à la base je suis une personne plutôt entière. » (Héloïse : l. 748-750)*

*« Ce que j'apprends de mon corps animé du mouvement interne est porteur d'informations intelligibles que je valide parfois davantage ou en tous cas au moins autant que les idées qui émergent d'une réflexion volontaire. » (Héloïse : l. 755-757)*

« Le rapport que j'entretiens avec le mouvement interne fondé en premier lieu sur la chaleur vecteur de confiance, le sentiment d'existence dû au fait que je m'appuie sur les sensations dans mon corps porteuses d'informations, le niveau du psychotonus souvent présent qui entretient ma motivation intrinsèque, me portent et participent à l'activation en moi de nouvelles compétences humaines. Elles sont humaines au sens d'incarnées dans une matière sensible, caisse de résonance et organe de perception à la fois qui me fournissent des informations de type qualitatif m'invitant à réfléchir et à faire des choix à partir des tonalités psychiques, affectives mais aussi liées à l'état de ma matière corporelle. Son état a d'ailleurs une incidence sur toutes les autres tonalités; c'est cet assemblage **sans prédominance** qui active et potentialise en moi une forme d'intelligence sensorielle transférable dans la vie quotidienne. » (Héloïse : l. 774-784)

## **I. 2.12. Analyse classificatoire du journal de Gabrielle.**

### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« J'ai acquis peu à peu la reconnaissance et la découverte de mon paysage interne de façon plus ou moins subtile »: (Gabrielle : l.241-242)

« de l'écoute du silence face au vacarme du monde et de perception de la lumière qui ma traverse, et dont je me sens habitée » (Gabrielle : l. 243-244)

« de la sensation d'être habitée de biorythme, sensation qui est profondément bouleversante, touchante et concrète, du fait de se sentir pris en charge par les rythmes autonomes et perpétuels du corps » (Gabrielle : l. 249-251)

« J'arrivais de plus en plus à percevoir le glisser pousser véhiculé par la cohérence d'une matière douce, habitée de lenteur plus ou moins fluide, de chaleur, de résistances et où ça s'orientait presque tout seul sous mes mains, où ça prenait de l'amplitude. Il y avait là une nouvelle matière à lire le vécu du dedans qui commençait à prendre forme en moi. » (Gabrielle : l. 260-264)

« *Le mouvement interne laissait des traces à chaque vécu, et il m'apparaissait comme une construction stable malgré sa mouvance autonome : lenteur épaisse, incarnée avec déplacements de volumes à travers ma matière corporelle, sans que rien ne bouge objectivement.* » (Gabrielle : l. 531-534)

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

« *(reconnaissance) de la gestion de la qualité de mon attention, avec son orientation qui sort, qui rentre ou qui se stabilise dans un lieu de mon corps ; la reconnaissance de ma pensée que je peux entendre depuis ma conscience qui l'écoute avec un certain détachement* » (Gabrielle : l. 244-247)

« *Comme outils j'ai aussi ma mémoire expérientielle qui se ravive devant telle ou telle situation. Elle peut me rappeler un vécu déjà ressenti plus ou moins analogue, et qui de ce fait m'aidera à mieux estimer ma décision à prendre* » (Gabrielle : l. 465-467)

« *Pendant tout l'accompagnement manuel j'essaie de me laisser traverser par une pensée qui s'élabore au fur et à mesure des perceptions que je rencontre dans le corps de la personne* » (Gabrielle : l. 470-471)

« *Ces sentiments de bien-être envahissaient mon champ de pensée comme si ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis ma tête, mais venait d'une nouvelle présence à moi, et qui remontait de tout mon être. Le terme de résonance m'est apparu comme une évidence pour évoquer cet enveloppement perméable et accueillant de nouvelles propriétés de lumière pour moi, ainsi qu'une qualité de silence qui me remplissait de joie.* » (Gabrielle : l. 659-664)

« *il y a aussi une empathie qui se crée entre ma matière corporelle et celle de l'autre personne touchée. Comme si une intelligence autonome se met en travail.* » (Gabrielle : l. 726-727)

« *Il y a une clarté d'expression qui jaillit de cette animation interne, qui permet de dire des choses sérieuses de façon simple à ce moment-là.* » (Gabrielle : l. 798-799)

« *Je me sens habitée par une forme d'intelligence qui a plus de spontanéité. Une spontanéité dont le ressort est fait d'une pensée sensible et libre, forgée dans un endroit de moi cohérent, qui représente la réponse adéquate de ce que je ressens comme réponse vivante et Sensible en moi.* » (Gabrielle : l. 822-825)

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Pour pouvoir habiter cette expérience plus confortablement j'avais l'impression de devoir créer et incarner une nouvelle sorte de lenteur au sein de ma matière, qui elle résistait encore, pendant que ma pensée elle, rouspétait... Jusqu'à quand faut-il tenir ? Qu'est-ce qu'on attend ? » (Gabrielle : l. 149-152)

« Suivant les différences de tension et de qualités de vitesse que je ressentais, ce dialogue tonique a enrichi peu à peu ma réflexion qui auparavant avait l'habitude par convenances de chercher plutôt dans ses représentations et ses égards habituels, des réponses face à l'autre. Il se créait comme une intelligence de corps à corps entre mon toucher et les réactions toniques qu'il induisait et réciproquement entre le tonus du corps de la personne et l'adaptabilité que cela induisait sur mon toucher. » (J12- Gabrielle : l. 392-397)

« Mes outils cognitifs sont mis en exergue à travers ma posture qui doit rester neutre et active à travers mon attention et mon intention dirigées vers les phénomènes internes » (Gabrielle : l. 443-444)

« Je me laisse fondre dans l'éprouvé du mouvement interne, pour mieux reconnaître ce qu'il y a en moi de tendu et d'inutile au toucher, par contraste avec ce que je ressens qui peut rayonner en moi et transporter de la douceur » (Gabrielle : l. 517-519)

« Ainsi au cours des deux premières années de formation, une sensation est devenue pour moi non plus seulement quelque chose qui m'arrive par hasard et dont je capte l'information de façon plus ou moins superficielle, mais j'ai appris à remonter la source de la sensation. J'ai validé le fait qu'elle vienne d'une perception incarnée, née depuis ma profondeur, que je peux capter depuis son vécu conscientisé et sur lequel je peux m'appuyer véritablement. Et cette sensation a des effets qui me transforment et se prolongent bien au-delà de ce que je crois savoir de moi. Il y a une forme de créativité au sein de la situation où je me trouve, qui se donne presque à mon insu. De plus je peux revenir à cette forme de connaissance à tout moment si je le choisis. » (Gabrielle : l. 593-603)

« En fait cette sensation prend forme et cette forme crée du sens. Je sais qu'elle vient du Sensible parce qu'elle peut m'apparaître avec des qualités qui s'éprouvent dans ma matière corporelle, lorsque je me mets dans une certaine disposition de moi-même. C'est comme un sens qui me traverse, que je perçois parce que j'y suis présente et sans à priori. Comme un nouveau sens que je peux saisir et qui peut devenir porteur d'une réponse

*sensible et intelligente face à ce que je suis en train de vivre. Sans mon attention tournée vers la résonance produite dans mon intériorité, ce moment à vivre se serait probablement passé comme d'habitude, de façon répétitive, assez banale et convenue. » (Gabrielle : l. 604-611)*

*« il y a aussi une empathie qui se crée entre ma matière corporelle et celle de l'autre personne touchée. Comme si une intelligence autonome se met en travail. » (Gabrielle : l. 726-727)*

*« C'est une nouvelle mémoire somato-psychique qui se construit apparemment au fil des trajets dans les fascias et des photos internes en 3 dimensions que produisent les points d'appui. Mémoire que je reconnais et découvre au rythme du mouvement interne. » (Gabrielle : l. 904-906)*

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

*« Ces informations venant du Sensible induisent sur le cours de ma pensée plus d'ouverture, d'ancrage dans le vivant, d'empathie, d'adaptabilité et de créativité dans ce qui est à traduire de l'expérience immédiate. » (Gabrielle : l.)*

*« Forte de cette intelligence du Sensible qui m'apparaissait, j'ai pu commencer à abandonner cette sorte de volonté qui m'habitait normalement dans mon quotidien. Abandonner cette volonté indicible mais vivace, comme un fil fort de ma singularité, que je tenais et suivais comme je pouvais. C'était un fil porteur de beaucoup d'habitudes plus ou moins sympathiques, de regards arrêtés, d'attitudes et de réflexions déjà acquises et souvent réduites à un seul propos face aux événements... » (Gabrielle : l. 612-617)*

*« Au moment du certificat, j'ai pu valider ces résonances par des schémas avec leurs formes, leurs volumes, leurs espaces, leurs pleins et leurs vides, leurs densités, leurs orientations, leurs amplitudes et leurs rythmes entre les différents traits (schémas posés dans un petit cadre bien défini). Depuis ces sensations que me donnait à ressentir le vécu du Sensible en lien avec le mouvement interne, il m'a semblé que ma pensée prenait vraiment une nouvelle tournure. Il se dessinait dans ma réflexion comme un passage tangible entre la subjectivité du ressenti et sa concrétisation par les mots qu'évoquaient du coup les schémas. Dès lors j'ai pu me donner un retour réflexif ludique, simple où la subjectivité des sensations perçues sont pleinement prises en compte dans l'abstraction des formes dessinées. » (Gabrielle : l. 671-679)*

« Je me retrouvais face à une nouvelle forme d'intelligence qui semblait pouvoir unifier tout de moi mais qui devait de ce fait, bousculer toutes mes résistances qui m'attachaient jusqu'alors de façon apparemment sécurisante. Je me devais de faire dissoudre mes résistances face à l'autre de moi c'est à dire face à cette part autonome de moi. Celle qui fonctionne avec sa mémoire implicite, avec sa capacité à réagir d'elle-même et qui a trouvé peu à peu une place légitime dans ce corps à corps du Sensible, parce que mon mental a accepté de lâcher ses propres conventions. » (Gabrielle : l. 741-747)

« C'est devenu un vrai bonheur à laisser se déplier et se dévoiler ce qui peut naître de la simple mise à disposition du mouvement interne et de la parole du Sensible. Un plaisir de laisser advenir ce qui est produit depuis cet accordage entre mon corps ma pensée, qui peut engendrer une sensation d'appartenir à une totalité du vivant. » (Gabrielle : l. 876-879)

« C'est une nouvelle mémoire somato-psychique qui se construit apparemment au fil des trajets dans les fascias et des photos internes en 3 dimensions que produisent les points d'appui. Mémoire que je reconnais et découvre au rythme du mouvement interne. » (Gabrielle : l. 904-906)

---

### **I. 3. Analyse classificatoire du journal (verbatim brut) de Eve**

---

#### **Conditions de validité de l'expérience du Sensible**

« (...) dans une introspection sensorielle j'ai « su » [j'ai « vu », cela me paraît plus précis. J'ai vraiment vu.] que ma décision était devant moi [et m'attendait. C'était un élément très important de la perception.] et que j'ai su ainsi, du même coup, que cette décision n'était donc pas encore prise [contrairement à ce que je pensais. Important de le préciser car c'est cela qui a créé l'étonnement, me semble-t-il] » (Eve :[7] : l. 2-7)

« L'introspection sensorielle est forte ; je me sens très concernée. Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large. Je me souviens du moment où le fait de connaissance est venu, où j'ai « vu » ma décision devant moi. En fait ce n'est pas ma décision que j'ai vue. C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend. Quand je dis route, ce n'est pas une image : ni une

*métaphore, ni une vision du moment, ce n'est pas parce que je vois une route. C'est parce que l'espace que je perçois devant moi, empli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. » (Eve : [16] : 1. 1-8)*

*« (...)l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle. Ce jour-là, encore, je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe. » (Eve :[54] : 1. 5-8)*

### **Les caractéristiques de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible.**

*« Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici. » (Eve :[18]: 1. 3-5)*

*« Un fait de connaissance me vient au moment où j'écris cela » (Eve :[26] : 1. 1)*

*« Émergence du fait de connaissance. Je me demande de laisser ré-émerger ce moment où j'étais en introspection sensorielle à Lisbonne. » (Eve :[29] : 1. 2-3)*

*« Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ». » (Eve :[37])*

*« (...)je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase. » (Eve :[39]: 1. 1-3)*

*« Ma décision est devant moi. En fait je ne me le dis pas tout de suite. D'abord je le vois. » (Eve [41] : 1.1)*

*« Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte. » (Eve :[42]: 1. 1-3)*

*« (...) il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue. » (Eve :[46] : 1. 3-5)*

« (...) c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me montre quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire. » (Eve :[48] : 1. 3-4)

« (...) il m'apparaît que c'est peut-être la première fois que se signale un élément autre que du contenu, et qui pourrait être un invariant de la constitution d'un fait de connaissance. » (Eve :[49]: 1. 1-3)

« Je repère aussi que ma longue pratique de l'écoute du mouvement interne m'aide énormément sur le plan d'une forme de constance attentionnelle, j'ai un fil permanent qui m'aide à ne pas lâcher le rapport à l'expérience mais comme « par en dessous », sans forcément me rappeler fortement volontairement à l'évocation. Par contre, à certains moments l'évocation devient totalement de l'introspection sensorielle et là il y a un changement de régime et de nature d'activité qu'il faudra que je précise également. » (Eve :[52] : 1. 11-16)

« L'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné. » (Eve : [ 55] : 1. 8-10)

« La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est nouveau. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas. » (Eve : [81])

« (...)qu'est-ce qui était nouveau ce jour-là ? en quoi était-ce différent, puisque c'est la différence qui semble permettre – ou annoncer, ou inaugurer, ou faire naître – le fait de connaissance ? » (Eve :[88])

« (...) il me semble que le fait de connaissance était possible parce que sa situation d'application était là, disponible, en demande, en attente, prête à l'emploi et nécessitant absolument que je bouge quelque chose, que je change quelque chose. Comme si le fait de connaissance était finalement « le messenger » de ce qui en moi était prêt à changer, et non pas le déclencheur de cela. » (Eve :[98])

« des compréhensions qui continuent sur les faits de connaissance. » (Eve :[99])

« D'abord, il m'apparaît clairement et soudainement qu'ils ne sont pas autre chose qu'une description, dans une forme catégoriale particulière, d'un fait de conscience en cours. Ou, plus exactement, d'une facette, d'un aspect du fait de conscience ou, plus exactement, de



*l'expérience elle-même. Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ? Le fait de connaissance plutôt la description de l'aspect « qu'est-ce que ce fait de conscience me montre ? » (Eve :[100])*

*« De là est apparu que(...) le fait de conscience, et le fait de connaissance, sont des descriptions. Danis dit bien, depuis le début, que le fait de conscience est un « vécu descriptif », mais j'ai le sentiment que nous insistons encore davantage sur l'aspect « vécu » que sur l'aspect « descriptif ». Peut-être que l'on se dit que description implique conscience, mais la notion de description possible et effective me semble représenter et impliquer beaucoup plus qu'un simple signe – ou prolongement ou preuve – que le vécu a été conscientisé. » (Eve : [101])*

*« Tout se passe comme s'il existait deux témoins distincts dans l'expérience : témoin de vécu / témoin de pensée. Ce n'est pas la même chose de mettre en œuvre chacun de ces deux témoins. » (Eve :[103] ).*

*En fait, plus que de description, je parlerais bien de « posture descriptive » en tant que manière de mobiliser le témoin de pensée autour du témoin de vécu, ou à partir du témoin de vécu. Il me semble que savoir décrire est une compétence qui a sa place dans le processus de saisie du sens et ce n'est pas du tout la même activité que simplement vivre. Être dans une posture descriptive amène à vivre davantage de choses dans l'expérience, mais danger aussi : n'être que dans la posture descriptive peut éloigner de l'amplitude du champ de conscience qu'offre le témoin propre au suivi du mouvement. (Eve :[104])*

*« (...) rapport au corps et rapport au temps. Ça me renvoie à ce fil que j'ai le sentiment de dérouler, de différentes couches de mémoire d'inscription de l'expérience dans la matière. Comment la mémoire de la matière peut-elle s'inscrire dans les théories de la mémoire ? » (Eve :[108] : l. 3-5)*

*« En avançant dans le travail de reconstitution temporelle de la genèse de mon fait de connaissance, je vois apparaître des « couches de sens » distinctes mais sans avoir d'indications, dans mon texte de départ, quant à l'ordre temporel dans lequel elles se sont données. Je ne sais même pas si elles se sont données successivement ou si la reconstitution permet juste d'accéder à des distinctions invisibles jusque-là mais qui sont apparues comme des synchrones dans l'expérience. » (Eve :[112])*

« *Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).* » (Eve : [128])

« *Je vois poindre au moment où j'écris cela une distinction subtile dans mon expérience entre conscience et attention* » (Eve : [129] : 1. 1-2)

« *il y a donc une spatialité de l'expérience du mouvement qui se confond avec sa temporalité... ?* » (Eve : [132] : 1. 5-6)

« *Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.* » (Eve : [138] : 1. 3-5)

« *Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).* » (Eve : [139])

« *Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.* » (Eve : [150])

« *Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.* » (Eve : [153])

« *Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).* » (Eve : [155])

« L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne. » (Eve : [173])

« Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle veut faire, même, peut-être. » (Eve : [202])

« Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà. » (Eve : [203])

« Et c'est parce que son mouvement interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte. » (Eve : [205])

« Ce geste étant déjà annoncé en elle, il ne lui reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser. » (Eve : [210])

### **Les processus à l'interface corps/pensée.**

« Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps. » (Eve : [31] : 1. 4-6)

« il y avait une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience, et que cette différence a en partie participé à la sensation que quelque chose m'attendait. » (Eve : [32] : 1. 2-5)

« Ma conscience était en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, aujourd'hui je dirais plus largement ce mouvement autour de moi, et elle pouvait y goûter parce qu'elle était libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin. » (Eve : [32] : 1. 8-11)

« Pourtant je le vivais (intervention d'une pensée logique)... Oui, mais avec ma conscience, et ma matière non. Enfin, je percevais avec ma conscience un état « vécu-able » par ma matière. Sauf que c'est parce que ma matière ne le vivait pas encore que c'était possible pour ma conscience de le vivre et de « montrer » à ma matière qu'elle pouvait le vivre aussi. » (Eve : [33])

« Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence et la conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture, cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut (...) » (Eve : [54] : 1. 2-4)

« *La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger.* »  
(Eve : [74] : 1.1)

« *Il y a une intensité qui interpelle, qui déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une **mobilisation** (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ». En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.* » (Eve : [74] : 1. 3-9)

« *Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière, et c'est cette augmentation qui m'indique que quelque chose d'important se passe.* » (Eve : [75] : 1. 1-2)

« *Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. D'ailleurs (fait de connaissance qui vient à l'instant), **c'est cela qui fait que c'est, dans mon esprit, une 'expérience' au sens fort du terme et pas seulement une sensation.*** » (Eve : [76] : 1. 7-9)

« *Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc je me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée. Ma matière est moi davantage que mon corps.* » (Eve : [77] : 1. 5-8)

« *Mais alors, ma matière me livre des états qui sont les miens, et c'est de les percevoir dans ma matière qui m'informe de moi-même ?* » (Eve : [78])

« *(....) ma matière capte mes états avant moi parce qu'elle contient l'état à son niveau embryonnaire, à la fois c'est là que se joue l'ébauche de l'état et à la fois l'état y est encore à un stade non réfléchi, tant que je ne l'ai pas conscientisé. C'est une sorte de racine de l'état, l'état-racine, l'état source, l'état-graine pour reprendre le terme de Pierre. L'état comme graine du fait de connaissance ?* » (Eve : [79])

« *Ma matière a su avant moi. Elle a été attirée par l'expérience avant moi et c'est elle qui m'emmène. [= qui attire ma conscience]. Mais en même temps il n'y a pas deux choses, ma matière et moi. Ma matière c'est moi. Mais elle semble avoir une conscience qui capte l'essence d'une expérience avant moi.*» (Eve : [80] )

« (...)ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit. » (Eve :[127])

« Je distingue la volonté propre du mouvement interne en moi et ma volonté propre à moi. » (Eve : [166])

« Et voir, sentir, vivre, qu'elle est en train de se lever et de se remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de sa matière, c'est une question que son corps lui pose à elle (...) » (Eve : [232] : 1.1-3)

« Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour elle à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui la place juste à la frontière de l'acte objectif : elle se lève « tellement » dans sa matière qu'elle est « presque » en train de se lever « en vrai » » (Eve : [233])

« Il y a un temps, parfois long, entre savoir qu'un acte est possible et le poser, entre avoir accès à un geste intérieur et le poser en acte. C'est toute l'histoire du passage du 'corps en situation' au 'sujet en situation', passage qu'elle traverse depuis, un paysage régi aussi par des lois fines et subtiles. » (Eve : [237])

« Le mouvement interne est donc un pré-acte et pas seulement un pré-geste. » (Eve : [238])

« Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret. » (Eve : [239])

### **L'opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible**

« Au moment où survient, là, quand j'écris, un fait de connaissance, je reconnais les mêmes manifestations que celles que je suis en train de décrire : concentration psychotonique, très légère, infime, tachycardie, mobilisation vers quelque chose d'important, et je peux repérer tout cela au moment où cela se produit parce que je viens de l'identifier. » (Eve : [82])

« (...)quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et

*spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée. » (Eve : [136])*

*« La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision. » (Eve : [170])*

*« L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité. » (Eve : [171])*

*« Au début ce n'est pas le mot décision qui vient, c'est la conscience floue d'un acte qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas. » (Eve : [172])*

*« Donc : sensation d'une tension → émergence d'un dessin d'acte → projet de réalisation de cet acte → notion de décision. » (Eve : [176])*

*« Elle sent qu'elle doit se mettre en action, vivre ce nouvel état qui lui est proposé, qui fait déjà partie d'elle, autrement que juste en se laissant habiter par lui. Elle sent qu'il faut qu'elle agisse. » (Eve : [193])*

*« En fait, c'est une décision qui est en train de se prendre, là, sous ses yeux, dans son corps, dans cet élan qui prend son mouvement interne et anime son corps d'une impulsion énorme. » (Eve : [197])*

*« Et ça, c'est bien une décision qui est en train de se prendre en elle au moment où, du plus profond de sa matière, ça se lève pour se remettre en marche. » (Eve : [217])*

*« Ce qu'elle voit pour la première fois en fait, c'est ce geste qui se fait en elle à partir du nouvel état qui est le sien depuis tous ces mois. » (Eve : [218])*

*« L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible. » (Eve : [218])*

« *Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est d'elle qu'il s'agit.* »

(Eve : [241])

« *Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et elle passe – doit passer, si elle le souhaite – de la Vie à sa vie.* » (Eve :[242] : 1.1-2)

## **Annexe II. ANALYSE PHENOMENOLOGIQUE DES QUARANTE ET UN JOURNAUX .**

---

### **II. 1. Analyse phénoménologique cas par cas des vingt- huit journaux de la thèse de D. Bois.**

---

#### **II. 1.1. Analyse phénoménologique du journal de A1.**

##### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Le contenu du journal présenté par A1 ne permet pas de relever les conditions de son expérience, néanmoins, ce participant offre quelques indices qui nous permettent de valider le caractère Sensible de l'expérience vécue. Son propos confirme le caractère Sensible de l'expérience : *« pour moi, à ce moment-là, je rentre dans ma propre validation de l'existence de ce monde du Sensible. »* (A1 : l. 545-547) Il reconnaît le moment où il contacte le lieu du Sensible et confère à cet instant particulier la validation de l'existence de cet univers Sensible. On constate par ailleurs l'importance du ressenti du corps dans l'accès au Sensible que A1 définit comme un état d'animation interne : *« je rentre dans le ressenti de mon corps animé. »* (A1 : l. 308) qui se donne sous la forme de l'évidence le renvoyant à un sentiment de présence : *« sentiment de présence à moi bien réel. »* (A1 : l. 545) et à un sentiment d'exister ancré dans un ressenti corporel : *« j'ai l'impression d'exister avec un corps, des sensations. »* (A1 : l. 587)

##### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

On relève d'abord une dimension d'apprentissage en relation avec la subjectivité d'un corps ressenti d'où se dégage une nouvelle stratégie donnant accès à la connaissance : *« j'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance. »* (A1 : l. 309) Puis, apparaît le déploiement de ressources attentionnelles orientées vers soi-même au contact de l'expérience Sensible : *« cette*



*expérience a clairement eu l'effet de créer un nouveau type d'attention à moi-même. »* (A1 : 1.225) A1 souligne le caractère inédit de l'expérience (nouvelle forme d'accès à la connaissance et nouveau type d'attention). Et enfin, dans le prolongement de l'apprentissage et de la nouveauté, A1 relate l'accès à une connaissance de lui-même à travers de nouvelles prises de conscience et, particulièrement, au niveau de l'articulation entre le corps et le mental : *« ce travail m'a fait prendre conscience de la grande séparation qui existait entre mon mental et mon corps. »* (A1 : 1.156-157) Cette prise de conscience révèle le caractère prédominant du mental sur le corps et la tendance à privilégier l'extérieur sur l'intériorité : *« j'avais l'impression de n'habiter que dans ma tête ou de ne me voir que de l'extérieur. »* (A1 : 1. 156-157)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Cette personne témoigne du fait que l'unification qu'elle vit sur un plan corporel s'accompagne simultanément d'une dynamique réflexive qui progressivement devient pourvoyeuse de sens immédiat : *« en même temps que les éléments de mon corps s'emboîtent, c'est également certaines réflexions qui s'associent pour petit à petit donner un sens à ce que je suis en train de vivre . »* (A.1 : 1.456-457) Ce phénomène inaugure une période de transformation de sa façon habituelle de fonctionner qu'elle qualifie d'inédite : *« c'est la première fois où je note « période de transformation ». »* (A1 : 1. 455)

## **II. 1.2. Analyse phénoménologique du journal de A.2.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

A2 ne mentionne pas spécifiquement les contenus de vécus d'une expérience du Sensible dans son journal mais fait allusion à une problématique liée sa posture physique dans le haut de son tronc jusqu'au crâne qui se révèle depuis plusieurs mois lors de séances de relation d'aide manuelle ou en introspections sensorielle : *« j'avais de plus en plus la perception, au cours de traitement ou de méditation, que toute cette région du cou, gorge et crâne, s'incarnait de plus en plus en conscience par mon rapport au mouvement interne. »* (A2 : 1.73-76) Les perceptions qui se donnent à A2 dans sa subjectivité incarnée permettent de valider l'expérience vécue du Sensible en lien avec une prise de conscience des phénomènes vécus dans cette région de son corps qu'il relie à un processus de transformation *« J'avais une sensation très forte que la manifestation de ces tensions*

*prenait son origine dans quelque chose issu d'un vouloir interne de transformation* » (A2 : 1. 37-39)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Le discours de A2 ne porte pas directement sur le thème de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. Cependant, au travers des commentaires sur le processus de transformation dont il témoigne à partir d'une prise de conscience de la signification de sa posture corporelle, certaines caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible sont révélées

Ainsi, il évoque d'abord la résonance corporelle activée par une sorte d'empathie et de conscience sensorielle que lui renvoie généralement la posture d'autrui ; selon A2, les vécus du corps qui se modulent du fait d'interactions souvent non perçues fournissent des connaissances très riches : *« Je suis très curieux, touché par ce que m'évoque une posture, une position de mon semblable, de la résonance que cela produit en moi à partir de cette empathie et de cette conscience sensorielle que je m'applique à développer ; très concerné par cette intelligence de la vie, de l'adaptabilité dont fait preuve sans cesse le corps humain. Tous ces échanges le plus souvent inconscients, ressentis au fond de nous-même sont d'une richesse et d'une variété infinie, source de connaissance à partir du corps et qui sont les bases, la nourriture de notre évolution. »* (A2 : 1. 106-113)

A2 insiste également sur le contexte extra-quotidien de l'expérience du Sensible dans lequel ces connaissances deviennent accessibles : *« La conscientisation de la valeur de cette expérience s'est énoncée à ma conscience parce que j'étais plongé, immergé dans ce vécu extra quotidien. »* (A2 : 1. 191-192) Il précise que sous certaines conditions liées à une qualité d'attention particulière qui permet d'être en relation avec l'immédiateté le sens profond du ressenti se donne ainsi que sa valeur pour le sujet : *« c'est à dire tout de moi était dans une attention soutenue et performative, concerné et disponible à ce qui s'offrait dans la sphère de l'immédiateté. Cette perception extraquotidienne m'a permis de capter le signifiant de ce ressenti, sa valeur intrinsèque et immanente. »* (A2 : 1. 193-196) Il constate donc *« que ce processus de l'intelligence de l'évolution de la vie se déroule quand le témoin de celle-ci est à sa juste place, c'est à dire en relation de coïncidence avec l'éprouvé dans le lieu même où se situe l'expérience. »* (A2 : 1. 202-204) et met en lumière la notion d'éprouvé au cœur de l'expérience du Sensible qui nécessite la conscience témoin du sujet.

Puis, A2 analyse comment à partir d'une information immanente apparue en cours d'expérience, il a pu en dégager du sens à travers une pensée porteuse d'une connaissance nouvelle pour lui : *« De ce fait de conscience de ce vécu, malgré tout très éphémère, à saisir au moment même où il se donne, j'ai pu en retirer le sens qui y était contenu. La substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée, une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi. »* (A2 : l. 216-219) Dans cette pensée, A2 fait le lien entre le fait de vivre une solidité corporelle au contact de l'expérience du Sensible et de l'éprouver dans une globalité corporelle vécue avec intensité : *« Ainsi ai-je le fort sentiment d'être installé dans une solidité corporelle très incarnée et vivante éprouvée dans une intensité et une globalité de la tête au pied. »* (A2 : l. 221-223) De l'identification de cette relation naît donc pour A2 un nouveau rapport avec un lieu en lui d'ancrage organique qui lui apparaît aussi comme lieu d'émergence de la pensée immanente : *« Je créais un contact avec un lieu interne de solidité organique. Je pénétrais ainsi en conscience dans ce lieu de l'émergence de cette information immanente. »* (A2 : l. 207-209) Il précise qu'il est relié à lui-même dans ce lieu en même temps qu'intériorisé car ce rapport au Sensible sollicite une posture double du sujet à travers son attention tournée vers l'intériorité pour ressentir et observer d'ailleurs : *« Il y a bien un lieu en moi où je me sens relié, solide, global et intériorisé ; relié parce que cette posture permet à toutes les parties de mon corps d'être en relation dans ma présence et intériorisé parce que celui qui observe est autant concerné que celui qui ressent ce qui est disponible, là, dans le corps. C'est l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière. »* (A2 : l. 225-229) Enfin, pour A2, l'accordage entre sa conscience et la matière sensible de son corps repose sur une expérience fondatrice qui lui a permis de contacter grâce à sa présence un lieu de profondeur animé en lui : *« elle (l'expérience fondatrice) me permet la relation avec la profondeur de ma structure organique. Il y a un lieu en moi où la structure du vivant est la réponse à ma présence ; un lieu où habite mon Êtreté. »* (A2 : l. 31-34)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

En lien avec l'expérience du Sensible, A2 réalise plusieurs prises de conscience sur l'opérationnalisation de la pensée ; l'une d'elle concerne le rôle de la connaissance immanente dans le processus de transformation : *« ceci est justement le thème de cette réflexion : en s'appropriant ces informations immanentes, nous avons là un matériau propre à nous donner les moyens de nous transformer. »* (A2 : l. 114-116) A2 a perçu une

information de ce type lors de la réalisation d'un mouvement de flexion qui, par ses effets, lui a donné accès à la « *profondeur organique et sensorielle de sa structure* » Il s'agit pour lui du lieu d'émergence de l'information immanente et le fait d'avoir validé ce vécu en a fait de lui le moteur d'un processus de transformation : « *J'ai donc validé en conscience les effets du mouvement arrière et bas dans mon bassin, sacrum et en me les appropriant, j'ai pu découvrir les bienfaits de me relier à la profondeur organique et sensorielle de ma structure. Je créais un contact avec un lieu interne de solidité organique. Je pénétrais ainsi en conscience dans ce lieu de l'émergence de cette information immanente; et c'est en reconnaissant la valeur essentielle de ce vécu que je lui ai donné force de transformation.* » (A2 : l. 205-211)

A2 met également en lumière la place de l'expérience fondatrice, point de départ selon lui d'une compréhension nouvelle par la mise en contraste saisissante du vécu de l'expérience et de sa manière de faire précédente ; il montre qu'avant de rencontrer le lieu du Sensible, il cherchait une information en dehors de lui-même d'où sa posture haute et extérieure à lui : « *C'est donc une expérience fondatrice [...] parce qu'elle m'offre les bases d'une compréhension nouvelle. Ce fait de connaissance me permet une prise de conscience et me fait comprendre que je me mettais dans la posture précédente en situation de chercher à l'extérieur de moi ou plus exactement à l'extérieur du lieu de moi. Comme si en me projetant hors de moi en haut, je peux trouver la réponse pour avancer dans l'existence.* » (A2 : l. 231-240)

A2 a pris ensuite conscience que sa posture s'est construite en relation sur la base d'une représentation erronée et en mesure l'impact sur son corps ; la représentation qui a abouti à un déséquilibre postural provient du fait qu'il s'est coupé de la réalité en ne prenant pas en compte les effets de son vécu corporel mais en accordant plus importance à ce qui aurait dû être : « *Je prends conscience que cette posture en tension ne s'est pas construite d'elle-même en dehors de mon système intérieur de compréhension de la vie, en dehors de mes représentations. Je prends conscience que celle qui me fait me projeter hors du corps trouve ses racines dans le sens que j'accorde une priorité à ce qui devrait être plutôt qu'à ce qui est ; et que je donne à mes objectifs, à mes idéaux, une importance plus grande à mes yeux que l'observation des effets de ce que je vis dans mon corps. Ainsi donc, je pense plus ma réalité que je ne la vis.* » (A2 : l. 272-279) Il souligne donc dans ce passage qu'il vit plus une virtualité de l'existence à travers sa pensée que la réalité de sa vie. C'est ce qui lui fait prendre conscience que le sens de sa vie réside en fait dans tout le potentiel contenu

dans son vécu sensoriel dont le déploiement incarné est en devenir : « *Ce qui est nouveau maintenant c'est que je ne suis pas seul dans ce processus de transformation ; je peux m'appuyer sur tout le potentiel de ce vécu sensoriel. Il est mien, il est ma réalité, il est mon chemin et je peux voyager avec lui. Il transporte le sens de la vie, de mon incarnation qui est en devenir.* » (A2 : l. 296-299)

### **II. 1.3. Analyse phénoménologique du journal de B1 .**

#### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

B1 témoigne de sa rencontre avec le Sensible à travers une mouvance à l'intérieur de son corps lors d'une séance en relation d'aide manuelle. Cela lui donne le sentiment d'un corps plus vivant et qui se déploie : « *Au premier traitement, je rencontre le mouvement sensoriel: je sens la douceur, la chaleur dans mon corps. J'ai l'impression que mon corps se déploie, qu'il devient plus vivant* » (B1 : l. 189-191) Cependant B1 ne fait pas état dans son journal d'une réflexion en relation avec cette première expérience du Sensible. tout au plus paraît-elle étonnée : « *C'est complètement nouveau pour moi.* » (B1 : l. 193)

#### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Des caractéristiques liées à la pensée au cœur de l'expérience du Sensible n'apparaissent pas de manière explicite dans le journal de B1. Elle nous livre cependant quelques éléments relatifs aux modalités de la pensée ou de la connaissance livrée au cœur de l'expérience ou évoque certaines conditions où se manifeste la pensée au contact du Sensible. Ainsi, le silence apparaît être une condition importante à B1 au cœur de l'expérience du Sensible : « *Dans le silence en effet, on se réfléchit à soi-même et le reflet renvoyé ne plaît pas toujours.* » (B1 : l. 92-93)

B1 livre ensuite de nombreuses informations sur les liens entre les vécus du corps et la pensée au sens large. Ainsi, elle s'appuie davantage sur les vécus de son corps ce qui se traduit à renforcer le sens cohérent de sa vie : « *la réappropriation de mon corps sensible a contribué à la consolidation du sens de cohérence dans ma vie* (B1 : 179-180) Dans deux passages de son journal B1 témoigne plus précisément d'une inscription corporelle de la psyché ce qui constitue pour elle un sujet d'étonnement : « *Quelle expérience! C'est ainsi que j'ai découvert que la psyché était très liée au corps, ou plutôt qu'elle était d'abord corporelle* » (B1 : l. 238-239) Elle fait donc observer par sa surprise que l'information ou la pensée qui se révèle au sein de l'expérience du Sensible n'est pas « pensable », ni même

concevable tant que la personne n'en a pas vécu l'expérience dans son corps, ce qu'indique également le second passage : « *Moi qui avais étudié un semestre à la faculté de psychologie et passé trois années à étudier en sciences de l'éducation où nous avons eu quelques cours de psychologie de l'enfant, j'étais bouche bée! Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus psychiques.* » (B1 : l. 244-248)

B1 remarque que l'inverse se vérifie également et que sa souffrance psychique produit un impact douloureux sur le plan corporel : « *J'avais mal autant dans mon corps que dans ma tête.* » (B1 : l. 227-228)

B1 témoigne aussi du fait qu'elle a pris conscience du fait que le corps conservait en mémoire tout son vécu et que le fait de travailler seulement une problématique sur le plan psychique ne suffisait pas nécessairement à la régler : « *Si je suis juste, je dirais que j'avais travaillé avec ma pensée ces épisodes de ma vie et que j'étais loin de me douter que mon corps en avait gardé une mémoire si intacte.* » (B2 : l. 224-226)

Enfin, B1 note dans son journal le rôle fondamental de l'expérience du Sensible en tant que point de départ pour penser **autrement**, faire des choix et se mettre en action sur la base de contenus de vécu éprouvés : « *J'apprenais aussi dans cette formation à mieux réfléchir sur mon expérience, à la valider et à prendre des décisions et à me mettre en action à partir de ce que je constatais au sein de mon expérience.* » (B1 : l. 511-513)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

B1 se questionne quant à l'expérience du Sensible qui, par des mises en situation inhabituelles, pourrait constituer un mode de transfert des vécus au contact du Sensible dans sa vie mais aussi sur un plan professionnel : « *La réflexion sur l'expérience extra-quotidienne que nous offre le cadre de travail en somato-psychopédagogie constituerait-elle une voie de passage pour apprendre à transférer dans nos vies personnelles et dans l'accompagnement que nous offrons à nos patients ce que nous apprenons d'une si riche expérience ?* » (B1 : l. 21-25)

Pour B1, le fait de produire un travail écrit est un moyen de dégager du sens de ses expériences et d'en tirer un bénéfice pour conduire sa vie : « *Le projet dont il est question ici, n'est pas de me raconter, mais de créer du sens à partir de mes expériences afin de pouvoir mieux les intégrer, voire donner forme à ma vie.* » (B1 : l. 7-9) Elle précise encore que ce travail d'écriture lui permet de valider les contenus expérientiels et d'en tirer un enseignement mais, en plus, B1 considère ce travail comme une étape nécessaire, dans sa formation professionnelle, pour apprendre à accompagner d'autres personnes : « *Cet*

*exercice prend tout son sens, d'abord par sa forme dans la mesure où nommer mon parcours m'oblige à le valider et à l'assumer ce qui à mon avis est une condition incontournable d'un véritable apprentissage comme d'un accompagnement d'autres humains dans leur cheminement de vie. » (B1 : l. 31-33) Elle observe que l'analyse écrite de l'expérience vécue permet une prise de recul et favorise l'émergence possible d'autres points de vue : « Je trouve fascinant que nous puissions revisiter une expérience vécue non pas seulement par une introspection affective, mais aussi en analysant des phénomènes, des faits corporels. Cela permet une distanciation, une certaine façon d'y percevoir cette même expérience sous d'autres points de vue. » (B1 : l. 429-432)*

Enfin, B1 fait état de transformations importantes pour elle en lien avec l'expérience du Sensible. Elle met d'abord particulièrement en relief le fait de déconditionner sa pensée en apprenant à penser par soi-même et témoigne qu'elle est devenue plus libre et responsable de ses choix: « Apprendre à penser par soi-même, être responsable de sa vie, assumer ses choix et ses non-choix, ses actions et ses non-actions, grandir en solidité et en liberté ...» (B1 : l. 514-515) B1 insiste aussi sur le fait que son ancrage corporel, son rapport au sensible, lui ont permis de remettre en question sa manière ancienne de penser : « Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible qui me le permet. Ce n'est pas encore constant dans la durée, mes vieux schèmes de pensée reviennent encore sous forme d'automatisme lorsque je vis des difficultés. » (B1 : l. 678-682) B1 note que les vieux schémas réapparaissent en période de difficulté mais qu'elle est devenue capable de le repérer car elle n'est plus fusionnée à ces schémas qui sont aussi comportementaux : « Par contre, je les décèle plus rapidement, mais surtout je ne m'identifie plus à ces schémas de comportement. » (B1 : l. 682-684) De ce fait, B1 opère des choix désormais plus justes pour sa vie : « Mes choix sont maintenant plus fidèles à ce que je suis et non pas à ce que je rêvais d'être. » (B1 : l. 744- 745)

## **II. 1.4. Analyse phénoménologique du journal de B2.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

B2 témoigne d'un vécu perceptif lié à l'animation à l'intérieur du corps qui se donne différemment de d'habitude dans le cadre d'expérience du toucher manuel de relation : « La première fois que j'ai ressenti le mouvement sous forme d'une nappe qui se déplace,

*c'était pendant un traitement manuel en qualité de patient. Auparavant je ressentais le mouvement différemment.* » (B2 : l. 138-140) Il témoigne d'un élargissement de son champ perceptif avec une perception du mouvement au-delà des limites du corps qui renouvelle la perception de ses limites : *« Le mouvement interne porte en lui cette dimension d'au-delà du corps, cette sensation d'une nappe de mouvement qui commence derrière moi par exemple et qui se prolonge devant moi. Cette expérience du mouvement interne m'a donné accès à un vécu nouveau de mes limites. »* (B2 : l. 114-117) Dans le contexte de cette expérience vécue du Sensible B2 n'établit pas de manière explicite un lien avec un renouvellement ou une transformation de sa pensée, bien que l'analyse de la représentation de ses limites retracée dans son journal l'évoque par petites touches ponctuelles.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Les caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible ne sont pas évoquées en tant que telles par B2 qui s'attache essentiellement à comprendre et à partager l'évolution de sa représentation sur ses limites. Cependant, quelques éléments concernant la pensée peuvent être déduits par contraste de ce qui ressort de son discours.

B2 évoque d'abord les limites qu'il s'est imposé à lui-même en associant le mot limite à impossible : *« Dans mes comportements quotidiens, le simple fait d'attacher mentalement l'étiquette « impossible » à une situation, une action, un problème, me l'a effectivement toujours rendu impossible. C'est comme s'il y avait le néant derrière « impossible ». »* (B2 : l. 54-56) Au contact de l'expérience du Sensible, sa pensée se nuance puisqu'il en vient à considérer qu'impossible étant l'inverse de possible, la notion de limite constitue une frontière c'est-à-dire une limite concrète entre ces deux termes alors que le terme impossible dans sa représentation est associé au néant : *« C'est aussi l'inverse de possible, et là apparaît comme une frontière entre les deux, une limite. Autant je ne parviens pas à cerner le mot « impossible », autant il me paraît plus aisé de parler de limite, en la considérant comme ce qui sépare le possible de l'impossible. »* (B2 : l. 59-61)

A ce stade de sa problématique dont il se sentait victime au départ, B2 prend conscience qu'il a un rôle à jouer en affirmant que c'est lui qui fixe ses propres limites ; il apparaît alors comme sujet/ créateur de sa pensée : *« Mes limites » c'est aussi ce qui sépare ce que je veux bien faire et ce que je ne veux pas faire, et dans ce cas, c'est moi qui fixe les limites.* » (B2 : l. 77-78) Et là soudain, au contact du Sensible, il ressent une nouveauté par rapport à la représentation qu'il s'est fait de ses limites ; elle apparaît par contraste avec une prise de conscience claire et nuancée : *« ce qui me paraît nouveau, c'est que j'ai pris*



*conscience que cette forme de limites volontaires est présente même là où je croyais qu'il n'y avait que des limites imposées par l'extérieur.* » (B2 : l. 79-81) B2 prend, en effet, conscience que ses limites proviennent de sa représentation initiale du terme limite, liée à la croyance que toutes les limites lui étaient imposées de l'extérieur.

B2 révèle en filigrane les contours de sa pensée dans l'expérience du Sensible ; une pensée nuancée grâce à l'information éprouvée corporellement et une pensée de l'envers à travers la connaissance par contraste qui lui révèle qu'il n'entre pas en adéquation avec ce qui est . Ainsi, A2 témoigne que, quand il fixe et donc fige son attention sur un problème, sa pensée tourne en rond et il ne parvient pas à trouver de solution : « *Cela me fait faire un parallèle avec la vie, lorsque j'ai un problème et que mon attention est polarisée par ce problème j'en perds la notion de continuité vers l'avant et effectivement je n'avance plus, je stagne, je tourne autour de mon problème.* » (B2 : l. 109-111) Puis, B2 illustre ce problème à travers l'exemple d'une situation de limite vécue sur le plan corporel à la piscine : « *L'exemple de la piscine, me montre que si mes limites sont mon corps alors j'avance lentement, par contre si mes limites sont élargies, il me devient possible d'aller plus vite, comme si j'avais repoussé mes barrières mentales et que cela me faisait accéder à un autre possible.* » (B2 : l. 126-129) Selon B2, le fait d'élargir son attention au-delà de son corps lui permet de relâcher sa volonté qui agit comme un frein et cela lui offre davantage de possibilités et plus d'efficacité. B2 a compris que sa manière de poser son regard peut changer sa perception sur sa limite corporelle : « *En ce qui concerne ma limite corporelle, je me rends compte que c'est véritablement la façon dont je pose mon regard dessus qui me la fait percevoir différemment.* » (B2 : l. 144-145) Ainsi, il a pu découvrir corporellement dans l'expérience du Sensible un continuum entre l'animation présente simultanément dans son corps et dans celui de l'autre, chacun vivant cette expérience à sa façon : « *Ce qui est nouveau c'est la prise de conscience corporelle d'un continuum, d'une continuité du mouvement interne. Auparavant, je percevais soit le mouvement dans mon corps, soit le mouvement dans le corps de l'autre, parfois les deux en même temps, mais comme deux choses séparées, mon mouvement et son mouvement.* » (B2 : l. 146-149) Du point de vue de B2, cela souligne la place cruciale de l'expérience du Sensible au sein de laquelle la pensée et donc les représentations sont mises en mouvement : « *C'est cette expérience corporelle qui modifie mon regard sur ce qui me délimite et sur ce qui me limite.* » (B2 : l. 153-154)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

B2 livre quelques remarques intéressantes concernant l'évolution dans sa manière de penser ou de se représenter les choses, il fait état également de quelques écueils difficiles à contourner.

Ainsi, il témoigne qu'il a toujours eu conscience que ses limites dépassaient ses contours corporels, mais que le fait d'en faire corporellement l'expérience lui apporte une nouvelle dimension transférable dans tous les domaines de sa vie. Cependant, il nuance son propos ; l'application reste difficile du fait d'une inertie entre expérience et quotidien: « *Ce qui est étonnant, c'est que j'ai toujours pensé (intellectuellement) que je n'étais pas limité aux contours visibles de mon corps, or il me semble que cette certitude intellectuelle n'avait pas d'influence sur mes comportements. Par contre le vivre consciemment, en faire l'expérience consciente apporte la possibilité d'une nouvelle dimension de moi dans tous les secteurs de la vie. Ça ne veut pas dire que c'est en place dans ma vie en général. Il y a comme une inertie entre l'expérience et le transfert dans la vie quotidienne.* » (B2 : l. 119-124)

La prise de conscience réalisée par B2, a nuancé son regard sur la notion de limite : « *Ce qui a changé dans la représentation que j'ai de mes limites, c'est que maintenant je me rend compte que certaines de ces limites ne sont plus seulement imposées par la physiologie, la nature, mais aussi en partie par moi.* » (B2 : l. 202-204); de fait, B2 a opéré un retour réflexif sur sa croyance de départ dans un magnifique retournement dans sa pensée : « *je n'associe plus systématiquement la notion d'impossible à la notion de limite.* » (B2 : l. 212-213) Sur cette base, il constate qu'il se sent plus libre, ce qui change sa manière d'être et d'agir et il gagne alors en efficacité : « *Le fait de ne plus me sentir aussi limité me permet d'adopter une autre attitude, ce qui a d'autres effets. Par exemple pour la piscine, je peux simplement en ouvrant mon horizon, (passer du corporel à l'extracorporel) avoir une autre attitude, et cela se traduit vraisemblablement par une autre façon de nager, ce qui fournit d'autres résultats (plus rapide).* » (B2 : l. 130-133)

Sur le plan professionnel, il gagne aussi en qualité de toucher par une présence plus grande ; il perçoit mieux ce qui se passe au-delà de sa main du fait d'une attention plus panoramique : « *je sens que de plus en plus que je peux être présent sous ma main, mais aussi devant ma main, derrière ma main, et sur les côtés de ma main. D'une part, cela me donne de nouvelles informations, car mon regard est moins focalisé, et d'autre part il me semble que je gagne en amplitude.* » (B2 : l. 182-185)

## **II. 1.5. Analyse phénoménologique du journal de C1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

C1 souligne qu'au moment de la rédaction de son journal il est encore peu initié aux cadres d'expérience du Sensible. Cependant, il fait état d'une expérience marquante sans préciser si elle est fondatrice à ses yeux ; il perçoit un mouvement dans le corps d'une personne et sa diffusion à son propre corps : « *L'expérience est bouleversante : je sentais (un tout petit peu, maladroitement,...) le contact avec le corps de l'autre, avec un flux qui se matérialisait dans mon propre corps, dans un sentiment d'harmonie qui était stable durant plusieurs jours – une expérience extra-quotidienne, quoi !* » (C1 : l. 84-86) C1 témoigne d'un impact bénéfique sur le plan psychique avec un sentiment d'harmonie et qualifie l'expérience d'extra-quotidienne.

Plus loin dans son journal, il évoque à nouveau le rapport qu'il entretient avec délices à l'animation présente dans certaines régions de son corps mais qui ne le concerne pas encore globalement : « *C'est tout d'abord une présence, mouvement interne doux et juste, avec laquelle il est bon d'être en relation..* » (C1 : l. 104-105) Il ne mentionne pas de fait particulier concernant sa pensée en lien avec l'expérience du Sensible à ce moment là.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

C1 témoigne du contact nouveau à son corps comme d'une révélation livrant de manière soudaine et spontanée une information à sa conscience, que sur son processus de transformation repose sur son corps : « *Le passage par mon corps – donc initié depuis peu – est pour moi une révélation. Ce changement de représentation en cours ne pourrait pas avoir lieu de la même façon – voire pas du tout – sans lui.* » (C1 : l. 101-102)

Selon C1 d'ailleurs, l'écoute de son intériorité crée un état d'harmonie et des moments de justesse dans sa pensée, son expression, ses actes « *Je peux écouter mon instinct, mon être (~ce que j'appelle le flux, ~le mouvement peut-être ?). En découlent des moments justes : harmonie, pensée, parole, action, état.* » (C1 : l. 18- 19 ) Il remarque que ces moments correspondent à des émergences qui se donnent au sein de l'immédiateté : « *Ces moments sont ici et maintenant, dans l'émergence. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit.* » (C1 : l. 19-20)

C1 mentionne également qu'ayant exprimé un point de vue puissant, il a pu constater que son corps devenant support de sa pensée lui donnait ainsi plus de force : « *J'avais posé il y*

*a quelque temps ce que j'appelle une foi, au sens conviction, évidence. Le corps la renforce en l'incarnant . » (C1 : l. 205-206)*

Enfin, C1 évoque le fait que l'expérience du Sensible a favorisé le développement de compétences perceptives nouvelles au niveau métacognitif et de ce qu'il nomme l'instinct/corps: *« J'ai développé deux outils d'une meilleure perception : un cerveau B (ou méta, qui regarde ce que je pense) et une écoute de l'instinct/corps. » (C1 : l. 133-134)*

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

C1 au contact du Sensible se sent plus habile et peut être plus performant pour faire des choix importants : *« Je pose mieux ce que j'appelle mes « grosses pierres », c'est-à-dire mes actes importants. » (C1 : l. 132)* De plus, il considère la vie autrement : *« J'ai une vision plus unifiée de la vie .» (C1 : l. 136)*

Cependant C1 a pris conscience que ce n'est qu'un début ; il est déjà capable de repérer les moments où il ne se trouve pas en adéquation avec la situation : *« Je me heurte souvent à mes limites, mais je commence à être conscient de ces moments que j'appelle 'non-justes' (cette prise de conscience prend parfois un peu de temps) et les accepte comme faisant partie du chemin. » (C1 : l. 143-145)*

## **II. 1.6. Analyse phénoménologique du journal de D1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

D1 témoigne du fait qu'il a vécu une expérience du Sensible fondatrice, en rencontrant le mouvement interne, qui a été à l'origine de changements de points de vue importants dans son rapport à lui et également dans sa façon de considérer la vie : *« Avant, je voyais la vie en dehors de moi, autour de moi mais jamais en moi. Dès la première séance de fasciathérapie, j'ai senti la Vie en moi. Ce fut une seconde naissance ». Cette rencontre avec le mouvement interne est la toute première expérience qui a changé mon rapport à moi et mon point de vue sur la vie que je voyais chez les autres mais pas en moi. » (D1 : l. 10-13)*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

D1 a pris conscience de son mode de fonctionnement précédent que l'expérience du Sensible lui a révélé par contraste : « *Avant cette expérience extra-quotidienne, je ne me rendais pas compte que j'étais dans un processus de non-vie, de non-moi.* » (D1 : l. 15-16)

Elle éprouve dans ce qui est dit au cœur de l'expérience du Sensible une adéquation avec son ressenti corporel : « *Je sentais que tout ce qui était dit s'emboîtait avec ce que je ressentais au plus profond de moi.* » (D1 : l. 104-105) et comprend que la place du corps est fondamentale dans le processus d'apprentissage sollicité dans sa capacité perceptivo-cognitive à travers la nouveauté : « *Avec cet apprentissage, c'est le processus de vie et de transformation qui s'est mis en route. Ce processus respecte le corps. Il s'adapte à la capacité d'intégration des informations nouvelles par le corps.* » (D1 : l. 271- 273) D1 montre aussi qu'elle est consciente des résistances freins au changement : « *Je me rends compte que ces quelques résistances à la transformation contribuent à ralentir le processus.* » (D1 : l. 273-274)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

D1 observe que le profond changement de regard qu'elle porte sur la vie est à mettre en relation directe avec l'expérience du corps Sensible : « *A travers les différentes expériences que j'ai vécues, depuis 13 ans, je constate un profond changement dans ma façon d'envisager la vie et l'importance de la place du corps dans cette transformation.*<sup>3</sup> (D1 : l. 311-313)

D1 valorise les processus de questionnement déclenchés à travers des cadres d'expérience du Sensible variés tant sur le plan réflexif que sur le plan comportemental car ils ont amenés des prises de conscience : « *Tout ce travail d'intériorisation, de thérapie, de gestuelle et de pédagogie m'a donnée plus de conscience. Il m'a aidée à me poser des questions, à réfléchir sur certaines réactions, certaines façons de penser.* » (D1 : l. 282-283) Elle a constaté aussi que ce qu'elle dit ne correspond pas toujours à ce qu'elle ressent, du fait d'un décalage dans l'intégration de la nouveauté entre son corps qui l'absorbe vite et sa pensée qui y résiste : « *Une autre constatation est que mon corps intègre, dans un premier temps, l'expérience mais la pensée ne suit pas. Elle reste dans les vieux schémas. Il y a un décalage entre les deux. Je me surprends à dire des choses qui ne correspondent plus du tout à ce que je ressens...* » (D1 : l. 289-291) Selon D1, la résistance se dissout ensuite, à l'occasion d'une nouvelle prise de conscience : « *Jusqu'à une nouvelle prise de conscience, et c'est à ce moment-là que le changement devient opérationnel.* » (D1 : l. 292-293) D1 observe d'ailleurs qu'elle s'oppose moins au changement, quand elle comprend ce

qui se joue au sein du processus et peut y prendre part : « *Depuis environ un an, je commence à mettre un peu moins de résistance au changement et au fait que la transformation passe aussi par la compréhension de ce qui se fait et de ce que je peux mettre en œuvre pour modifier ce qui est problématique dans ma vie.* » (D1 : l. 295-297)

## **II. 1.7. Analyse phénoménologique du journal de E1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

E1 mentionne sa rencontre avec le mouvement interne comme une expérience fondatrice majeure qui vient fissurer ses représentations liées à sa connaissance anatomique du corps. Il est confronté fortement sur le plan cognitif par des sensations corporelles qui ouvrent pour lui de nouvelles perspectives : « *J'ai rencontré le Mouvement interne voilà déjà 17 ans! Ce jour là, lors de mon premier stage en kinésithérapie, j'ai ressenti qu'une révolution moléculaire était en train de se produire dans mon corps! Un mélange de peur et de curiosité s'animait alors en moi. Pendant huit longs jours, j'ai été confronté à mes représentations c'est-à-dire à mes connaissances anciennes du corps humain, de la vie et de la place de l'Homme dans le monde; et ces nouvelles sensations qui s'ouvriraient vers une nouvelle dimension, la sensation que ce mouvement serait peut-être le fil conducteur entre chacun ?* » (E1 : l. 13-18)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

E1, confronté à une sensation nouvelle qu'il vient de découvrir au sein d'une expérience du toucher y résiste car elle remet en cause son savoir ancien : pourtant à chaque soin, la nouveauté de cette sensation se représente à lui comme une évidence qui le sollicite à la fois sur le plan perceptif et cognitif : « *Mais plus je repoussais cette sensation sur chacun de mes patients, plus elle montait en moi comme une évidence incontournable. J'ai été alors spectateur et acteur d'un véritable ballet qui se passait en moi, dans mon corps et dans ma tête: « voici une nouvelle sensation que tu ressens dans ton corps et sous tes mains, pour la conserver, voilà la représentation que tu dois faire grandir ou changer, et voilà la nouvelle. Que fais- tu? Acceptes tu la nouveauté?* » (E1 : l. 21-26) Il prend conscience de ce débat intérieur à travers une posture particulière qui lui permet d'être en même temps acteur et spectateur de ses vécus perceptifs et de leur impact sur le plan réflexif.

Puis, E1 réalise par contraste qu'il est confronté à une représentation de ce qu'est la rationalité et que le fait d'intégrer la nouveauté à sa réflexion ouvre de nouveaux possibles à la connaissance à travers une dynamique de recherche/découverte : *« C'est alors que j'ai réalisé qu'être cartésien n'était pas de vivre au travers des connaissances acquises mais de laisser l'espace à la nouveauté...les grandes découvertes ont été réalisées par des savants habités par une dimension supplémentaire...une soif de nouvelles connaissances dans la recherche. »* (E1 : l. 65-68)

E1 met aussi en évidence la relation qui joue réciproquement entre corps et psychisme au cœur de l'expérience du Sensible : *« L'inter relation corps- esprit venait de prendre place dans mon expérience du Mouvement. »* (E1 : l. 125) Il insiste sur le rôle premier des perceptions qu'il laisse agir et se questionne sur sa part active dans le renouvellement de ses connaissances par l'expérience qui lui semble déconditionnée de toute représentation : *« J'ai laissé grandir en moi ces nouvelles sensations et me laissais guider comme à ma naissance dans le Mouvement. Serait ce une renaissance dans la connaissance, empli de mon expérience libérée des anciennes représentations. »* (E1 : l. 267-270)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

E1 témoigne du fait qu'il est passé par différentes étapes dans le processus de transformation de ses représentations et des contours sa pensée et souligne ainsi la nécessité d'en respecter la temporalité : *« Je suis passé par le temps de réception de l'information, puis par le temps de la compréhension (temps de latence, d'acceptation, de maturation et d'évolution de ces nouvelles pensées )et par l'assimilation et la mise en place dans ma vie. »* (E1 : l. 274-276)

Au départ E1 refuse en effet de valider les contenus de l'expérience Sensible qui remettent trop en question les bases de son existence : *« Malgré ces sensations d'ouverture sur la Vie, je ne pouvais accepter au premier abord que mes anciennes représentations étaient erronées, que tout ou partie de ce qui fondait jusqu'alors ma vie n'était pas vrai. »* (E1 : l. 19-21) Puis, il décide de s'adapter à ce conflit cognitif par une stratégie qui cantonne les effets de son ressenti au corps pour ne pas être confronté psychiquement : *« je décidais de laisser faire cette sensation et de voir si ses effets soulageraient mes patients. Mais même si l'acceptation et le respect était déjà en moi, je ne pouvais donner qu'une partie de liberté à ce ressenti, le cloisonnant essentiellement dans le corps car dans mes représentations du moment, cela ne pouvait être autrement. »* (E1 : l. 27-30) Pour permettre la malléabilisation de ses représentations, E1 a pris conscience qu'il devait

accepter une transformation dans sa matière corporelle pour créer de l'espace à l'émergence d'autres points de vue : *« Pour permettre les modifications de mes représentations, j'ai dû accepter les modifications dans ma matière afin de laisser la place à une nouvelle façon de concevoir les choses. (E1 : l. 70-71) Il prend acte d'une nouvelle pensée : « Et là, j'ai eu des tas d'exemples qui sont venus alimenter cette nouvelle pensée : » (E1 : l. 72) Elle repose selon E1 sur une ouverture et un processus de chiasme qui le fait passer de la séparation à l'unification corps/ esprit : « C'est alors que j'ai découvert que pour grandir (...), je devais faire place à davantage d'ouverture dans mes pensées comme je le faisais déjà dans mon cœur. Et là tout s'est mis à fusionner, toutes les questions que je me posais ainsi que les exemples concrets. C'est alors que de « la tête et les jambes » je suis passé à « la tête et le corps » et donc, cela a rendu évident, que deux dimensions existaient: celle du corps et de l'esprit. » (E1 : l. 81-85) Il précise enfin que l'accès à une pensée plus ouverte suppose de remettre en cause certitudes et préjugés en s'appuyant sur les sensations corporelles : « je devais créer encore plus d'ouverture de pensées, continuer à nettoyer les certitudes, les préjugés qui, comme je le sentais, me fermaient l'esprit et donc l'épanouissement de mes sensations. » (E1 : l. 112- 113) E1 précise à ce sujet que l'ouverture de la pensée permet de se libérer de l'emprise de ses émotions et de faire des choix avec recul et objectivité au lieu d'en référer à une pensée habituelle conditionnée par ses représentations : « Rester dans l'ouverture (de ses pensées, du cœur...) aide à apaiser les peines et les douleurs permettant ainsi de rester dans l'objectivité de ses choix... de conserver le recul nécessaire à cette objectivité, afin de ne pas subir les influences du psychique qui reposent sur les anciennes représentations, et fondent ses pensées sur les acquis. »(E1 :l. 215-218)*

## **II. 1.8. Analyse phénoménologique du journal de F1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

F1 donne quelques informations qui témoignent qu'elle a contacté certains phénomènes du Sensible, notamment en introspection sensorielle ; à partir de sa rencontre avec une qualité de silence s'est instaurée un rapport intense à elle-même : *« La rencontre avec l'intériorisation sensorielle .M'asseoir tranquillement et fermer les yeux et découvrir. La*



*première découverte fut l'appui le repos que m'apporta le silence, puis de cette qualité est née un rapport intense. » (F1 : l. 110-114) Cette qualité de relation repose sur la perception d'une mouvance lente dans son corps qui lui permet d'éprouver des tonalités et des états de son intériorité : « l'apparition d'une **animation lente dans mon corps m'offrit la possibilité de m'entendre, de me voir, de me ressentir différemment. Ce corps, a qui je demandais tant, avait sa propre autonomie, sa propre volonté, sa propre émotion. » (F1 : l. 141-144)***

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Sur la base des perceptions dans son intériorité corporelle, F1 témoigne de nouvelles modalités d'apprentissage : « *Mon vécu est devenu ma source d'apprentissage. » (F1., l. 11)* Ainsi, elle précise que c'est une qualité d'attention à ce qu'elle vit dans son corps qui facilite ses apprentissages à travers la perception, charnière entre ressenti et pensée : « *je laisse entrer beaucoup plus d'informations venant de l'extérieur grâce à cette **présence a mon intériorité** (les détails de mon corps en empathie avec ce qui est en train de se passé). Il s'effectue un échange conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. » (F1 : l. 338-342) Elle mentionne également que cette modalité de pensée est nouvelle depuis qu'elle accède par la perception au lieu d'où émerge sa pensée : « *Cette perception-pensée est nouvelle, avant je pensais, mais je n'associais pas la pensée et la perception. Je connaissais les effets de ma pensée chez l'autre et les effets de la sienne sur moi, mais de là a être dans le lieu ou émerge ma pensée et le percevoir. » (F1 : l. 342-348) F1 signale enfin que la conjugaison de la perception de sa pensée à l'action participe au vécu intense de l'immédiateté : « *la perception de ma pensée, de ma réflexion et l'action, me donne le sentiment d'appartenir à la création d'un moment. » (F1 : l. 431-432) Selon F1, la lenteur lui permet d'être présente à son ressenti et d'exercer sa réflexion en temps réel de l'action « *Comme le silence la lenteur me donna un autre regard sur l'action., j'ai le temps d'envisager, de découvrir ,de ressentir d'expérimenter, d'apprendre... » (F1 : l. 287-289) Selon F1, la pensée au cœur de l'expérience du Sensible se caractérise par plusieurs aspects. D'abord elle constate que cette manière de penser est associée à certaines conditions de possibilité ; F1 fait état d'une relation au silence lui permettant une réflexion avant d'agir, sinon, en son absence, des automatismes reviennent : « *Ma relation naissante au silence, me faisait entrevoir une autre façon d'agir, un agir nouveau, une possibilité de réflexion avant l'action . Je me rendais compte que quand je perdais cette relation, j'avais l'impression qu'un automatisme reprenait le dessus. » (F1 : l. 21-24) Elle évoque*****

d'ailleurs une posture particulière de neutralité active qui lui permet d'apprendre autrement, à la fois de ses mécanismes liés à des représentations et de ce qui se donne de manière imprévisible au cœur de l'expérience : « *Cette pratique demande une neutralité active. Neutralité bien que totalement impliquée, je laisse la place à une réflexion nouvelle inattendue en vue d'apprendre autant de l'inconcevable que de mes mécanismes comportant des représentations personnalisées et mes représentations interprétatives.* » (F1 : l. 28-32)

F1 souligne aussi l'importance du rapport subjectif établi au corps en relation avec les caractéristiques de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. Ainsi, dans plusieurs passages de son journal, elle mentionne une correspondance entre états et tonalités rencontrés dans son corps, par exemple : « *je découvrais un volume global d'une tonalité différente qui permettait de préciser mon état du moment, vis à vis d'une situation.* » (F1 : l. 171-173) et sa pensée : « *Je découvrais alors que je pouvais avoir des pensées divergentes sans me dissocier de moi.* » (F1 : l. 175-176) Elle exprime donc que son appui sur les vécus du corps lui permet de ne pas se perdre, même quand ses pensées deviennent prégnantes. Elle témoigne aussi du fait cela lui permet de dégager du sens de ses états internes en s'appuyant sur **ce qui est** : « *La rencontre avec la physiologie du corps en mouvement me permis de donner un sens à mes états, un sens et pas une interprétation.* » (F1 : l. 268-270) Selon F1, un référentiel et une qualité d'attention s'intègrent en elle, qui lui permettent d'apprendre de ces états vecteurs d'informations : « *Un rapport à ce nouveau langage s'installait et en même temps la vigilance qu'il fallait pour laisser l'état se développer, m'étonner, m'enseigner.* » (F1 : l. 272-274) A ce propos, elle met en évidence le rôle de l'animation qui incarne la nouveauté dans son corps : « *L'inconnu a pris corps : c'est le mouvement qui naît de l'immobilité.* » (F1 : l. 537-538) et souligne en lui des facettes complémentaires : « *Il est à la fois le connu et l'inconnu, le rapport et la nouveauté, l'imprévisible et ce qui me guide.* » (F1 : l. 538-539) F1 a observé que, dans son cas, le mouvement a facilité l'instauration d'un rapport à son attention et à son intention : « *Le mouvement s'est petit à petit transformé en une présence à mon attention, à mon intention.* » (F1 : l.541-542)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

F1 fait part dans son journal de ses difficultés au départ pour décrire sa pensée : « *Je pouvais décrire mon ressenti, je ne pouvais pas décrire ma pensée.* » (F1 : l. 349-350) Elle précise qu'elle ne disposait pas alors du mode opératoire pour formaliser son éprouvé : « *Je n'avais*

*pas beaucoup de moyens d'explicitier mon propos. Il était soit intuitif, soit il me plaisait c'était plus une valeur, soit c'était une sensation concrète mais pas un éprouvé. » (F1 : l. 493-495)*

Elle note qu'elle a développé, depuis, des compétences lui permettant de déployer sa réflexion en lien avec ses contenus de vécu et de les questionner : « *Aujourd'hui je peux explicitier d'où me vient ce propos aussi bien avec la qualité qu'il y a dans mon corps qu'avec la réflexion qu'elle contient, voire le questionnement qui surgit. » (F1 : l. 497-499)* F1 se demande par exemple quelle place accorder à la perception dans le processus de transformation des modalités de la pensée : « *Est-ce que le fait de percevoir est la source du questionnement ? Est-ce que la perception n'est pas, en elle même, une pensée qui s'incarne en projet ? Est-ce que la non perception n'est pas, en elle même, un moteur vers l'incarnation de la pensée ? » (F1 : l. 395-399)* Ainsi, d'après F1 la question de l'incarnation de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible paraît incontournable.

Elle remarque aussi que sa pensée est mobilisée **autrement** à travers un laisser venir qui lui permet de se découvrir et d'apprendre de sa vie : « *Quand je dis, je découvre ma vie, je dis : je la laisse venir à moi et j'apprends. » (F1 : l. 527-528)* F1 constate enfin qu'elle est présente à elle-même dans l'immédiateté ce qui donne de l'intensité à sa pensée comme à son action : « *Un fait nouveau de **ma présence à mon être** (pour moi c'est à mon intériorité dans la rythmicité du temps qui s'écoule ou du temps suspendu), c'est l'intensité que prend tout aussi bien une pensée qu'une réflexion, qu'une action. » (F1 : l. 381-385)*

## **II. 1.9. Analyse phénoménologique du journal de G1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

G1 mentionne l'émergence d'états d'âme particuliers en introspection sensorielle qui correspondent pour elle à des émotions inscrites dans le corps et se manifestent par des tonalités corporelles « *Les états d'âme correspondent plus à des émotions engrammées et se révèlent à nous sous la forme de différentes tonalités lors d'introspection par exemple. » (G1 : l. 494-495)* Dans une expérience d'écriture autobiographique, en même temps que l'état d'âme se manifeste au sein d'une mouvance interne G1, assiste, à l'émergence de pensées : « *A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps ,*

*comme des grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions cathartiques en chaîne , avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme. » (G1 : l. 500-502)*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

G1 évoque certaines caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.

Elle observe d'abord qu'il y a une articulation entre perception corporelle et pensée : *« il s'agit d'une pensée libre qui émerge de l'expérience sensorielle. » (G1 : l. 478)* Selon G1, le développement d'une intelligence sensorielle favorise une qualité de rapport aux vécus du corps : *« La qualité de ce « rapport aux choses » est intimement liée au développement de l'intelligence sensorielle. » (G1 : l. 15-16)* qui selon l'expérience de G1 est touchante et se manifeste par un ressenti organique : *« A partir de ce moment là quand j'étais touchée, je sentais immédiatement une réponse organique, par la manifestation de mon mouvement interne. » (G1 : l. 460-461).* Elle précise que ce type de ressenti organique est une première étape de l'éprouvé : *« L'émotion physiologique est la première phase de l'éprouvé corporel. » (G1 : l. 466)* et définit ce qu'elle entend par ce terme : *« L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple, mais en même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens . » (G1 : l. 543-545).* G1 après chaque introspection sensorielle réalise un travail écrit pour mettre ses perceptions à l'épreuve de sa réflexion : *« Après chaque introspection, je prenais des notes afin de catégoriser ce que j'avais perçu. » (G1 : l. 425)*

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Selon G1, l'éprouvé corporel joue un rôle important dans la prise de conscience de sa manière d'être et de faire et peut être à l'origine d'une transformation sur le plan cognitivo-comportemental : *« grâce à l'éprouvé la personne peut prendre conscience de ses fonctionnements et repérer les comportements qui lui sont familiers. Dans la mesure où certains de ses comportements lui sont préjudiciables, la personne peut décider de modifier certaines attitudes. » (G1 : l. 574-577)* Elle précise que l'événement vécu au cœur du Sensible est formateur au sens où il permet d'envisager d'autres points de vue par rapport à une représentation initiale : *« l'événement va être formateur pour nous et va engendrer une transformation de notre champ représentationnel , en l'élargissant à de nouveaux points de vue ce qui modifie un rapport à ce point de vue . » (G1 : l. 545-547)*

G1 considère cependant que transformer ses représentations ne consiste pas à renoncer à ses connaissances ou à sa manière de penser mais à les enrichir de nouvelles compétences et à s'ouvrir à de nouveaux possibles pour acquérir une pensée libre : « *Travailler ses représentations ne signifie renoncer aux acquis, à nos idées, au delà des confrontations culturelles et des dualités philosophiques, ce que nous découvrons c'est une nouvelle capacité d'apprendre. Ce n'est plus les savoir qui priment mais la possibilité de s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité donne un goût infini de liberté à la pensée.* » (G1 : l. 550-554)

## **II. 1.10. Analyse phénoménologique du journal de H1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Dans son journal, H1 révèle qu'elle a d'abord perçu le caractère agréable de l'expérience du Sensible : « *La première chose que j'ai ressentie c'est que l'expérience était agréable.* » (H1 : l. 99), et qu'avant de percevoir une mouvance au sein de sa matière corporelle, elle en a d'abord senti les bienfaits : « *De séance en séance, si je ne sens pas de mouvement autonome au sein de ma matière, je sens très bien l'état de bien-être qui en résulte.* » (H1 : l. 136-137).

Elle témoigne qu'une expérience introspective, clairement spécifiée, a été décisive dans sa rencontre avec les vécus du Sensible : « *Une autre expérience déterminante a été au cours du stage de Djerba en 2003, la pratique de l'intériorisation.* » (H1 : l. 183-184) « *Se poser c'est la chose que je sais le moins faire.* » (H1 : l. 185) « *Alors se poser 20 minutes sur une chaise sans rien faire ! Entreprise surréaliste et parfaitement inutile vue de ma fenêtre. Sauf qu'au lieu de rencontrer le vide dans ce silence, j'y ai fréquenté la richesse. Le bleu est venu assez vite, j'y avais déjà accès parfois pendant les traitements.* » (H1 : l. 190-193)

Elle évoque une certaine intensité des vécus de l'expérience qui l'ont touchés et mentionne qu'elle a alors identifié ce qui s'apparente à un état d'amour dans son corps : « *Mais surtout, ce que j'ai senti très vite c'est cette dilatation au centre de ma poitrine, cette émotion qui m'a étreinte. J'ai reconnu cette douceur si intense qu'elle en est presque douloureuse chez moi ; une douceur aigue si je peux mettre ensemble ces deux mots là : c'est de l'amour.* » (H1 : l. 194-197) Si H1 n'établit pas de lien clair entre cette expérience

et une transformation de sa pensée, elle témoigne cependant qu'elle a **reconnu** cet état d'âme qui vient colorer sa sphère psychique, associé à une tonalité de douceur.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Pour H1, la perception n'était pas au départ un instrument cognitif valable, cette représentation ne l'a donc pas incitée à catégoriser ses ressentis : « *La perception n'était pas pour moi un outil sérieux de connaissance et surtout, je ne m'étais jamais entraînée à la pratiquer et à tenter d'étiqueter mes découvertes.* » (H1 : l. 68-69) Elle découvre ensuite que le rapport que l'on établit aux choses est pourtant une modalité fondamentale au cœur de l'expérience du Sensible : « *L'essentiel, et je l'ai entendu en SPP, n'est pas le fait, la pensée, la situation, mais le rapport qu'on entretient avec eux.* » (H1 : l. 58-59) H1 a fait le constat de variations dans son corps selon sa qualité d'attention « *mon corps est différent au toucher selon que je l'investis de mon attention ou non. C'est une grande découverte.* » (H1 : l. 160-161) D'ailleurs, elle mentionne un changement radical de rapport à son corps par un entraînement de l'attention ; son corps considéré comme un objet devient alors un partenaire, porteur d'informations, ayant une intelligence autonome et adaptative, mais capable aussi d'exprimer son désaccord : « *Mon corps qui était un esclave, un outil, une image à façonner pour la rendre séduisante en fonction des goûts, des modes, des choses à camoufler, est devenu, quand j'ai appris à poser mon attention sur lui, comme un double digne d'intérêt puisque capable : de me donner des informations pertinentes, de ne pas être d'accord avec ce que je veux lui imposer, d'avoir une autonomie pour mettre en place des stratégies d'adaptation à la vie que je lui fais mener, et qui n'est pas toujours facile.* » (H1 : l. 23-32)

H1 témoigne également que le sentiment de nouveauté rencontré en elle au contact du Sensible a pu jouer un rôle dans le raffinement de ses perceptions : « *peut-être c'est ce sentiment de nouveauté, l'impression que quelque chose est rincé, lavé, rafraîchi en moi et au dehors. Je pose un regard différent sur la rue, je sens l'air sur ma peau, mes pas sur le trottoir n'ont pas le même goût, comme si mes perceptions étaient aiguisées, vivifiées.* » (H1 : l. 141-144) Elle montre que par la suite son rapport au corps s'est encore nuancé ; en plus d'un lieu de tonalités agréables son corps devient un lieu source de connaissances et de réflexion : « *Je suis arrivée à un point où mon corps est devenu un lieu de plaisir très simple et très doux, un lieu de découverte offrant des sujets à ma réflexion, une source d'amour et de paix.* » (H1 : l. 225-226) Elle a cependant été étonnée d'apprendre en formation que « *nommer l'éprouvé permet de l'engrammer.* » (H1 : l. 71)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Selon H1, la principale transformation de sa pensée en lien avec l'expérience du Sensible tient au changement de statut qu'elle accorde à son corps, devenu un interlocuteur valable alors que jusque là sa pensée prédominait : « *Ce qui a changé pendant ces trois dernières années avec le travail d'un somatopsychopédagogue, c'est tout d'abord que ce corps soumis est devenu un interlocuteur à part entière. Il a changé de statut dans mon échelle de valeur, il est monté en grade ! et je sors peu à peu d'une position de toute puissance de la pensée pour gagner en humilité.* » (H1 : l. 19-22)

Un second enjeu pour H1 après le changement de statut accordé à son corps réside dans le fait d'incarner vraiment l'unification corps/pensée : « *C'était déjà un progrès ; la deuxième étape en cours, c'est celle de l'unification : « je suis mon corps tout autant que je suis ma pensée ». Ne plus seulement dialoguer avec ce supposé autre, mais me sentir pleinement identifiée à lui.* » (H1 : l. 35-37)

## **II. 1.11. Analyse phénoménologique du journal de I1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette personne relate le contexte de sa première expérience du Sensible à travers le toucher manuel de relation et confie qu'elle ne l'aborde pas en confiance : « *une bonne dose d'appréhension et de méfiance* » (I1 : l. 81-82). Cependant, même si elle ne perçoit pas d'animation à l'intérieur de son corps, elle ressent certains vécus de l'expérience : « *j'étais touchée au plus profond !* » (I1 : l. 115) Pourtant, malgré un rapport déficitaire à son corps dû à une représentation, elle repère par contraste que sa matière présente une grande différence par rapport à celle du praticien qui la traite : « *même si je ne sentais rien de ce qui se passait dans mon corps, je percevais une grande différence entre la matière du thérapeute et la mienne : j'ai ainsi pris douloureusement conscience de mon état corporel : un corps emprisonné dans un carcan rigide, privé de sensations.* » (I1 : l. 23-25) Ce constat, déjà en soi, une prouesse sur le plan perceptif, lui permet alors d'entamer un début de réflexion sur le lien corps/pensée : « *y aurait-il une correspondance entre le domaine du corps et celui de l'esprit* » (I1 : l. 119-120)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Il mentionne un certain nombre d'éléments éclairant le fonctionnement de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible ; elle parle d'abord d'une rupture sur le plan cognitif par comparaison avec la façon habituelle de penser au sens large : « *Et là, l'expérience dont parle Husserl, celle d'une rupture avec une manière habituelle d'observer, de penser et de percevoir, m'attendait au tournant : une multitude d'informations est venue me renvoyer une réalité toute différente, contrecarrer mes a priori, bouleverser le fragile -et erroné- édifice que je m'étais construit.* » (II : l. 84-87) Cette participante souligne donc que l'expérience du Sensible, pourvoyeuse d'informations nouvelles, renvoie brusquement la personne à **ce qui est** et, par contraste, à la prise de conscience du caractère non fondé de certaines pensées . Il rapporte qu'elle ne s'attendait pas à être confrontée autant par cette mise en tension entre les vécus nouveaux et ses représentations : « *Je suis donc ressortie de cette première rencontre en état de choc, avec des informations nouvelles qui remettaient en question un certain nombre de points de vues très profondément ancrés en moi.* » (II : l. 129-130) En même temps, elle fait une remarque montrant que sa réflexion est fortement sollicitée : « *Une hypothèse émergeait en moi : celle que le corps était peut être un interlocuteur valable...* » (II : l. 117-118) et qu'elle commence à reconsidérer sa représentation sur le corps. Elle témoigne aussi de son étonnement à propos de la qualité de présence du praticien à travers son écoute de la personne et finit par comprendre que cette qualité n'est possible que si la présence corporelle du praticien est également engagée : « *je me souviens de l'étonnement que j'ai éprouvé, et du bien que cela m'a fait, de m'être sentie écoutée de cette façon là, par une personne pleinement présente. J'ignorais, à l'époque, que la présence n'est complète que lorsque le corps est impliqué !* » (II : l. 95-97)

Elle observe également que le caractère extra-quotidien de l'expérience du Sensible l'incite en stimulant sa curiosité, à pousser plus avant sa réflexion : « *J'entrais pour la première fois sans le savoir, dans le monde réflexif propre à la Méthode : une expérience extraquotidienne déclenchait ma curiosité, m'amenait à me poser des questions, à remettre en cause des convictions.* » (II : l. 92-95)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Au cours de sa formation en somato-psycho-pédagogie, Il a pris conscience du manque de nuances de sa pensée devenue caricaturale ; elle ne tenait pas compte de la richesse de certaines expériences car, dit-elle, elle ne disposait pas de certaines informations : « *A partir d'un certain moment et à mon insu, mon fonctionnement est devenu systématique, sans nuances et s'est mis à procéder selon le mode du « tout ou rien ». J'en suis même arrivée à oublier les*



*expériences nombreuses et enrichissantes que j'ai vécues par ailleurs ! Je m'étonne moi-même d'avoir retenu en priorité ce type d'expériences plutôt que les autres, d'avoir fait un « arrêt sur image » à leur propos... Il me manquait toutes les informations que je devais glaner par la suite ! » (I1 : l. 63-68) Elle précise que rien dans sa biographie n'avait été propice pour lui permettre d'acquérir une image positive du corps « Tous ces éléments m'avaient convaincue que le corps n'était pas un domaine dans lequel on pouvait s'investir, qu'il n'était vraiment pas fiable et que seul l'esprit était digne d'intérêt ! » (I1 : l. 78-79)*

Elle constate que son point de vue commence à changer à la faveur de l'expérience introspective, durant laquelle elle contacte une activité interne intense : « *Je n'imaginai pas (encore un a priori !) à quel point le fait de se tenir immobile pouvait favoriser une activité interne aussi foisonnante, performante et transformante !* » (I1 : l. 211-212) D'ailleurs, Il apprend beaucoup de ses comportements de cette activité qui sollicite autant la pensée que le corps dans une attitude de laisser venir à soi sans rien attendre : « *Avec l'introspection, j'ai beaucoup appris, en particulier sur l'attente L'attitude, pour avoir une chance d'avoir accès au mouvement interne, est de ne rien attendre. Elle implique autant le mental que le physique.* » (I1., l. 220-222) ou encore : « *L'apprentissage des nuances proposé au cours des introspections a largement contribué à transformer un aspect de ma représentation erronée; celui –je le rappelle- de faire une généralité à partir de quelques expériences.* » (I1., l. 235-237) On voit que Il associe l'apprentissage des nuances au changement d'une représentation qui en manquait. Elle souligne enfin que l'introspection sensorielle a favorisé un changement de rapport à elle-même et aux autres grâce à la nuance et la compréhension que la valeur que l'on accorde aux choses vient de soi : « *Le fait d'apprendre à distinguer des petits détails, le fait de comprendre que c'est la valeur que l'on donne aux choses qui fait qu'elles sont « grandes » ou « petites », c'est tout cela qui a transformé mon rapport à moi-même et aux autres.* » (I1 : l. 243-245)

Plus généralement, Il pense que la pédagogie utilisée dans les apprentissages expérientiels a déployé des habiletés dans sa pensée, modifié ses représentations et permis des transferts dans la vie quotidienne à travers le développement d'une nouvelle compréhension : « *L'apprentissage de se poser les bonnes questions, de dégager du sens de l'expérience, de chercher l'information manquante, d'établir un lien avec la vie quotidienne, de prendre conscience que l'obstacle majeur au développement de soi se situe au niveau des représentations...toute cette compréhension là que j'ignorais, m'a déjà aidée.* » (I1 :, l. 315-318) Il insiste aussi sur le rôle de la nouveauté introduite tant dans les apprentissages

pratiques que théoriques : « *cette évolution est due à tout un ensemble d'informations nouvelles qui m'ont été proposées tant sur le plan pratique que théorique.* » (I1 : l. 325-326) qui sollicitent, le corps ou la pensée, voire simultanément les deux : « *Ces expériences sont venues percutées tantôt mes idées, tantôt ma matière...jusqu'à ce qu'un jour, peut-être, l'action se fasse simultanément!* » (I1 : l. 328-329)

## **II. 1.12. Analyse phénoménologique du journal de J1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante témoigne d'une expérience du Sensible dans le cadre d'une introspection sensorielle. Sa vision très anatomique du corps est remplacée par un rapport vivant à son corps dont elle aussi éprouve les effets sur le plan psychique : « *Et phénomène étrange, cette intention de m'adresser à ma réalité structurelle, architecturale, organique, me donnait à vivre une mouvance à l'intérieur, une épaisseur, une chaleur, une transformation de l'image anatomique en quelque chose de vivant, de différent de tout ce que j'avais pu sentir de moi.*

*Une ambiance interne de couleur violette, tranquille, paisible et en même temps complètement instable mais une instabilité lente.* » (J1 : l. 93-98)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Au cœur de l'expérience du Sensible, J1 apprend que la pensée peut se synchroniser au présent au lieu de se tourner systématiquement vers le passé ou le futur : « *Une pensée orientée sur le passé ou vers l'avenir, mais qui ne savait pas sur quoi se poser pour être dans le présent. Qui ne cherchait d'ailleurs pas à être dans le présent, ne sachant pas que c'était possible.* » (J1 : l. 29-31) A partir de cette information, elle comprend ce qui l'empêchait de percevoir en temps réel en séance de relation d'aide manuelle : « *Je ne percevais pas le travail du thérapeute en temps réel, je n'en percevais que les effets.* » (J1 : l. 58)

Elle rapporte aussi l'intérêt de pratiquer l'introspection sensorielle pour développer sa conscience perceptive : « *Il nous était demandé pour développer nos facultés perceptives de nous livrer à la « méditation »* » (J1 : l.84-85) « *Les instructions de l'époque étaient les suivantes : ne rien chercher, laisser-faire, laisser venir, se relâcher. Surtout ne rien*

*faire.* » (J1 : l. 87-88) qui en définitive lui permet de percevoir le flux du temps présent s'écouler en elle : « *Je me retrouvais finalement à ne rien faire (dans le sens où je l'entendais d'habitude) mais à vivre intensément et consciemment comme dans un autre temps qui s'écoulait en moi et qui annihilait tout sentiment d'urgence.* » (J1 : l. 100-101) Cette expérience la réconcilie avec le temps dont elle montre qu'il est support perceptif : « *Là, de nouveau, l'évidence que prendre son temps permet de sentir.* » (J1 : l.127) Elle rapporte en effet qu'elle a découvert, en instaurant un autre rapport au temps présent, une autre façon, plus performante, d'accéder à la connaissance *via* son corps : « *Je n'avais pas besoin de me précipiter, au contraire, je savais mieux et plus juste, en étant au plus près du temps de mon corps.* » (J1 : l. 187-188) Elle précise à ce propos que la pensée émerge d'un rapport au présent incarné : « *L'information est dans le présent qui s'écoule. La substance de la pensée naît alors d'un présent incorporisé.* » ( J1 : l. 262-263), ce qui nécessite selon J1 de percevoir avec son corps et de renverser son mode attentionnel qui passe de « tendu vers » à « laisser venir à soi » : « *L'information tissulaire donnée par l'autre nécessite un temps d'accueil. Laisser venir la sensation, laisser venir l'information. Percevoir à travers tout mon corps.* (J1 : l. 128-129) C'est aussi selon J1 la réalisation de ces conditions qui détermine que le temps du présent devient un support de communication interpersonnelle : « *Ce temps qui s'écoule en moi et en l'autre devient le pont de communication, le rythme sur lequel l'échange s'installe.* » (J1 : l. 128-131) J1 illustre son propos à l'aide d'un exemple pratique qu'elle a expérimenté en enseignant le mouvement sensoriel : « *parfois ne pas savoir à l'avance, ralentir ma pensée, me permet de capter autre chose dans mon corps, dans le corps des participants.*(J1 : l. 258- 259) Elle constate alors des effets amplificateurs sur sa pensée qui devient également une pensée plus créative : *Je me laisse surprendre par ce qui émerge de ma sensation corporelle. Et cette autre chose se transforme en pensée productive de consignes.* » (J1 : l. 258-261)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

J1 témoigne que sa pensée gagne en justesse dans les échanges verbaux avec autrui grâce à certains apprentissages *via* le corps : ainsi, être en adéquation avec l'instant de suspension du geste au sein d'un mouvement pour saisir une nouvelle information du corps est devenu une compétence qu'elle essaie de transférer dans ses interactions verbales : « *La fréquentation de ce temps de suspension du geste au sein d'un mouvement, qui livre une nouvelle réponse, une nouvelle information dans le corps m'apprend à le transposer dans mes interactions, dans ma communication verbale.* » (J1 : l. 241-243) Elle souligne qu'en

différant d'un temps sa réponse, sa parole s'adapte mieux à la situation car elle ne relève pas d'un automatisme: *Je me donne le temps de ne pas réagir de manière réflexe automatique. Cela me permet de modifier parfois la nature, la trajectoire du geste verbal qu'est la parole.* (J1 : l. 244-245) Elle ajoute même que ce temps de suspension emprunté à la gestuelle sensorielle lui permet d'apporter plus de nuance à son propos : *Je peux reconsidérer dans l'instant mon a priori avant de répondre. Comme je peux modifier ma réflexion sur l'évènement ou le propos qui vient de se tenir.* (J1 : l. 246-247)

## **II. 1.13. Analyse phénoménologique du journal de K1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

K1 a un rapport déficitaire à son corps et ne vit pas d'expérience fondatrice au contact du Sensible : *Je n'ai pas eu, comme certains de mes amis, la "rencontre" fabuleuse avec le mouvement lors d'une séance "choc". J'ai eu mille indices me guidant vers le chemin de la lenteur, et je suis ravi de continuer à en percevoir chaque jour de nouveaux.* » (K1 : l. 79-81)

Les différentes expériences qu'il fait en relation d'aide manuelle sont plutôt désagréables et lui révèlent ses difficultés corporelles ; gêne respiratoire et douleurs thoraciques dues à des tensions : « *La première expérience corporelle extra quotidienne a été tout simplement de me rendre compte à quel point j'étais dyspnéique au moindre effort.* » (K1 : l. 42-43) ou encore : « *La deuxième expérience corporelle extra quotidienne et qui fut le plus bel exemple de souffrance thoracique est sûrement lié à ces épisodes de contractures diaphragmatiques que je ne m'expliquais pas.* » (K1 : l. 56-58)

En revanche, il finit par rencontrer le mouvement interne dans le corps de l'autre associé à la lenteur : « *L'un des plus beaux exemples est certainement la rencontre du mouvement interne chez un sportif de haut niveau pour qui je suis intervenu en pleine nuit, dans un service de réanimation hospitalière.* » (K1 : l. 81-84) et : « *Ce soir là, j'ai goûté à l'humilité, à la patience puis au bonheur de la perception du mouvement interne chez l'autre, dans une lenteur juste.* » (K1 : l. 93-94)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Les considérations très philosophiques de K1 dans son journal ne font pas apparaître de caractéristiques, ni de modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Il a opéré une prise de conscience probablement accentuée par sa rencontre avec l'expérience du Sensible ; il associe la lenteur à une qualité de rapport au temps qui lui fait prendre la décision de changer l'organisation de sa vie en réduisant considérablement son activité professionnelle : « *La lenteur, je l'ai apprécié le jour où j'ai commencé à me donner du temps. Il m'a fallu prendre conscience de la notion de temps pour avoir envie de goûter à la lenteur.* » (K1 : 1.113-114) « *Alors, j'ai commencé vers quarante ans ma "mutation". J'ai démissionné de mon poste au CHU, pourtant le plus honorifique, surtout pour un médecin généraliste. J'ai arrêté toutes les gardes.* » (K1 : 1. 115-117) « *La capacité d'écoute et d'accueil s'est curieusement développé à ce moment.* » (K1 : 132)

Le contraste en tout cas est saisissant par rapport à sa représentation initiale de la lenteur qui s'est inversée : « *la lenteur, chose que je détestais le plus au monde est devenu un concept attachant* » (K1 : 1. 39-40)

## **II. 1.14. Analyse phénoménologique du journal de L1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

L1 ne rapporte pas une expérience vécue du Sensible clairement spécifiée. Elle révèle qu'au contact du mouvement elle prend conscience d'une réalité autonome, interne, mouvante et jubilatoire qui lui donne une épaisseur sur laquelle elle peut s'appuyer : « *La perception du **mouvement interne** me mit dans l'éprouvé d'une réalité autonome venant de l'intérieur ne passant pas par le regard de l'autre et d'une animation jubilatoire. Soudain le regard de l'autre ne pouvait plus traverser mon corps, il ne pouvait que se poser sur **une consistance**, La chaleur de cette présence si intime si rassurante me donnait corps et matière pour nourrir et valider mon authenticité.* » (L1 : 1. 165-169) L1 évoque clairement l'état psychique agréable dans lequel la plonge son rapport au mouvement à travers les termes *jubilatoire, chaleur, présence rassurante*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Dans son témoignage rapporte que sa pensée habituelle, plutôt obsessionnelle est en quelque sorte neutralisée, son agitation se calme par la pratique du biorythme. Surtout, grâce à la médiation de son corps qui devient source de savoir, elle découvre un lieu et d'autres modalités de la pensée : « *La pratique du **biorythme** me révéla le lieu de **la pensée**. Je réalisai que c'étaient mes jambes qui savaient, qui faisaient, qui allaient ; mes pensées ritournelles devenaient fétus de paille, agitation de plus en plus lointaines et peu à peu s'aplanissaient pour laisser parler mon corps dans le silence de la pensée émergente.* » (K1 : 159-163) K1 mentionne donc une pensée émergente et silencieuse par rapport à son mode de pensée habituelle.

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

L1 évoque des transformations comportementales mais n'établit pas de lien manifeste avec un changement dans sa pensée.

## **II. 1.15. Analyse phénoménologique du journal de M1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante rapporte une expérience vécue du Sensible en lien avec la pratique du mouvement sensoriel. Elle observe avec un certain étonnement qu'elle n'a pas d'effort musculaire à fournir, car son geste est porté par la force du mouvement interne et qu'elle se découvre autrement : « *Lorsque je ferme les yeux et laisse le mouvement guider mon corps là où il a choisi d'aller, je me rencontre de manière originale, je découvre un geste lent, profond, ou un rythme plus rapide qui me donne la sensation que je bouge sans muscle, presque sans effort, que ce que je ressens en moi porte mon geste et m'emmène là où il le souhaite.* » (M1 : l. 65-70) M1 précise qu'au sein de cette expérience la pensée n'est pas présente et que cela la libère de ne pas avoir à fournir d'effort : « *La pensée n'a pas sa place, je me sens libre, grande, et l'inconnu ne me fait plus peur. Je ne sais pas où je vais et cela me fait du bien.* » (M1 : l. 70-71) Probablement, parle-t-elle d'une forme de pensée habituellement trop volontaire quand elle ajoute qu'il suffit d'une idée pour que le mouvement disparaisse : « *Qu'une idée apparaisse et la force s'arrête. Je ressens mes élans corporels comme un baume, ils me régénèrent et me rendent heureuse.* » (M1 : l. 72-73)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

M1 montre que la nouveauté vécue au sein de l'expérience joue un rôle important sur sa représentation et l'amène à un renversement de point de vue par le sens *autre* que prend, pour elle, la notion d'effort : « *Dans cette expérience, l'effort prit un sens nouveau. Je passais d'un effort sportif musculaire, de courir le plus vite possible, à me relâcher le plus possible, pour me ressentir.* » (M1 : l. 75-77) Cette notion s'enrichit, en effet, d'une nuance, il s'agit d'un effort relâché pour mieux se percevoir.

Ainsi, M1 prend également conscience que sa pensée s'exerce selon des modalités inhabituelles au cœur de l'expérience du Sensible, à travers le fait par exemple la découverte que la notion l'effort dépasse l'aspect physique pour engager aussi des instruments internes de la cognition, comme l'attention et la perception, mais également l'éprouvé pour évaluer ce qu'elle ressent en tant que *sujet* au cœur de l'expérience : « *Je m'aperçois que le mouvement interne peut me mouvoir et que mon effort physique est un effort perceptif, un effort attentionnel, un effort de « coller » au plus près à moi-même, à mon corps en tant que « sujet » et non objet de ma volonté.* » (M1 : l. 91-94)

Une autre de ces remarques à ce sujet traduit dans une sorte de synthèse dynamique la mobilité de sa pensée au cœur de l'expérience du Sensible : « *L'effort physique qui devient perceptif, va devenir un effort sensible ou un effort d'attention au sensible.* » (M1 : l. 99-100)

M1 observe aussi avec lucidité que la pensée ordinaire peut être automatique et réactive alors que la pensée au contact du Sensible résulte d'un effort pour sortir d'un mode de pensée conditionnée et apprendre quelque chose des vécus de l'expérience : « *J'ai appris à ce moment-la que la pensée peut être une apparence, il y a cette pensée première qui émerge un peu comme une réaction à un événement, puis la pensée évolue , amène un autre pensée qui elle-même évolue, je me suis rendue compte que de manière générale, mon rythme pour arriver à une pensée moins systématique, moins commune est de 3 - 4 jours, où là une pensée pré réflexive peut apparaître, une pensée où je commence à sortir de mes systèmes et apprendre quelque chose de l'événement.* » (M1 : l. 219-225) Elle se questionne alors sur l'articulation entre effort physique ou perceptif et sollicitation de la cognition : « *Un nouveau type d'effort apparaît, celui qui sollicite une réflexion, comment un effort « physique », perceptif, peut-il être à l'origine d'un processus réflexif ?* » (M1 : l. 256-258)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

M1 témoigne d'une prise de conscience capitale par rapport à la question de l'apprentissage; elle découvre en effet qu'apprendre nécessite une réflexion mais pas une réflexion ordinaire, plutôt celle qui prend appui sur l'expérience du Sensible : « *Dans la notion d'apprentissage, je m'aperçois que la réflexion a une grande place, ce que j'ignorais jusque là. Je me rends compte que la réflexion est essentielle pour pouvoir me situer. Mais je sens qu'une certaine forme de réflexion ne m'apprend rien, ma réflexion doit naître de l'expérience.* » (M1 : l. 285-288) Elle constate ainsi que sa réflexion ne prend pas appui sur les repères qui se donnent dans l'expérience, mais plutôt sur ses *a priori* : « *Bien souvent, ma réflexion naît d'un fait mais se base sur les représentations que j'ai de la situation ou de « ce qui devrait être fait ».* » M1 : l. 290-291)

A partir de cette prise de conscience, elle souligne que sa réflexion devient progressivement plus performante car elle se réfère à des valeurs intrinsèques et moins au regard des autres. De même, M1 commence à repérer ce qui *est* vraiment et le distingue de ce qui relève de l'interprétation ou de la pure spéculation : « *Or je rencontre une autre forme de réflexion qui naît d'un fait d'expérience et qui se déroule loin de toutes représentations. Un peu comme le déroulement d'un mouvement libre, ma pensée prend des directions inattendues, et surtout ne se réfère pas à des valeurs extérieures à moi, comme le « ça ne se fait pas » ou le regard des autres. L'interprétation de la situation s'éloigne elle aussi progressivement de mon champ réflexif, je commence à faire la part des choses entre ce qui est un fait et ce qui est une interprétation d'un fait, ce qui spéculé sur le fait.* » (M1 : l. 292-298)

## **II. 1.16. Analyse phénoménologique du journal de N1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

N1 fait l'expérience du mouvement interne lors d'une séance de relation d'aide manuelle : il entre en contact avec le mouvement dont il suit les orientations, perçoit de la chaleur ou encore son corps comme un volume : « *Ce premier traitement fût pour moi une interrogation totale, un enthousiasme joyeux, un bouleversement inévitable, un changement inévitable qui par le présent se concrétise, une transformation du tout au tout, une douceur exceptionnelle, une prise de conscience nouvelle encore plus présente par*



*rapport à mon expérience précédente. Je ressentais en moi bouger dans tous les sens, de gauche à droite et de droite à gauche, d'avant en arrière, d'arrière en avant, de haut en bas, de bas en haut. Je sentais une chaleur et je voyais même la couleur bleue. Mon corps me semblait être un volume. Les douleurs qui restaient, étaient devenues des douleurs vivantes.* » (N1 : l. 230-237) Le témoignage de N1 décrit son état psychique à travers un enthousiasme joyeux, un questionnement fort...etc, avant même de décrire son ressenti corporel. Il mentionne également le fait d'avoir vécu cette expérience du Sensible comme un bouleversement lui apparaissant comme inévitable.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

N1 associe la pensée qu'il découvre au cœur de l'expérience du Sensible à l'immédiateté, l'instant qu'il vit en tant que « je » dans le flux du présent : c'est, selon lui, ce qui fait que sa pensée est porteuse d'authenticité : « *La vraie pensée c'est la pensée que je pense à cet instant...A cet instant où je pense.....* » (N1 : l. 334-335)

Dans une autre formule assez choc, N1 associe étroitement la pensée au corps, de son point de vue, la pensée est un instrument du corps : « *La pensée est un outil merveilleux du corps humain...* » (N1 : l. 341) Il nous livre quelques précisions dans un autre passage de son journal : « *La pensée est un moment d'une tonalité totale, de laisser faire dans un présent imprévisible...et d'un déroulement de sa pensée au sein de son corps vivant...* » (N1 : l. 317-319) N1 évoque clairement les liens qui unissent la pensée et le corps sur fond d'une temporalité qui s'évanouit mais laisse une trace à travers une tonalité globale dans le corps ; pour lui, la pensée est un flux qu'il laisse se dérouler librement dans son corps mêlé au flux du présent porteur de nouveauté.

Il précise également que contacter le flux de la pensée au sein de l'immédiateté exige d'établir une relation de qualité avec le silence : « *Pour penser, il faut faire silence et laisser le silence venir au sein de sa tête, de son cœur, de son ventre, de ses muscles et de ses os.* » (N1 : l. 307-308)

N1, enfin, a observé les effets bénéfiques d'un travail corporel en gestuelle sur sa pensée , corps et pensée gagnent dans une sorte de dynamique partagée, en ouverture et liberté, stabilité et capacité à réfléchir : « *Cela m'a permis de travailler la pensée en même temps que mon corps bougeait. Je m'aperçus au fil des mois et des années que plus on travaille le corps en mouvement avec sa pensée, plus la pensée et le corps deviennent libres, positifs, réflexifs, ouverts à toutes nouveautés, stables et solides.* » (N1 : l. 278-281)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

N1 nous informe qu'il a pris conscience que pour penser et agir en accord avec lui-même, il doit mettre en œuvre une vigilance, faire un effort d'attention et écouter ce qui se donne au sein de ses pensées : « *Penser comme je dois penser et faire comme je pense en respectant tous les accès de penser de sa propre pensée, être vigilant, s'investir et écouter de ce qu'il se passe au sein de ses pensées...* » (N1 : 1. 331-333) Car selon N1, la pensée est un acte agissant et l'expression vivante d'une intention poursuivie par un sujet : « *La pensée est un acte de l'acteur dans une réalité du présent et de l'avenir...C'est aussi une finalité dans une expression vivante et dans une réalité active...*(N1 : 1. 322-323)

Selon N1, la pensée semble également porteuse de potentialités qui s'actualisent en lien avec l'expérience du Sensible dans un effet d'amplification puissant : « *La pensée est comme une toile d'araignée que je tisse ou une peinture que je dessine...Le souffle de la pensée me fait rêver des choses merveilleuses...* » (N1 : 1.324-325) N1 constate donc la puissance créatrice de la pensée à travers un imaginaire riche.

## **II. 1.17. Analyse phénoménologique du journal de O1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

O1 mentionne principalement un état psychique lié au bonheur et à l'amour qu'elle contacte à l'intérieur d'elle-même lors d'expériences du Sensible à travers le toucher manuel de relation : « *Lors des premiers traitements manuels, j'ai ressenti de l'amour en moi, un grand bonheur. Comme pour moi il était inconcevable que cet amour puisse m'appartenir, puisse être en moi, je l'ai attribué à quelqu'un d'extérieur* » (O1 : 1. 115-117) Elle note qu'elle a des difficultés à valider cet état d'amour comme lui appartenant intrinsèquement, étant donné la représentation négative qu'elle a d'elle-même ; pourtant lors d'une introspection sensorielle, cet état se manifeste très fort dans son thorax : « *Plus tard, dans un stage de formation, lors d'une intériorisation, j'ai ressenti très fort cet amour dans mon thorax, il m'a semblé que les parois de mon thorax étaient trop étroites. C'était tellement grand et bon que je n'ai pas pu l'accepter : « je ne le mérite pas ». »* » (O1 : 1. 120-123) Avec la répétition de l'expérience, elle finit par associer cet état à un effet du mouvement qui anime sa matière et le valide : « *Petit à petit, au fil des expériences corporelles vécues de plus en plus consciemment, je me suis laissée imprégner de cet*

*amour et je l'ai enfin vécu comme étant un effet du Mouvement qui vient pénétrer ma matière. Je l'ai accepté et je l'ai validé. » (O1 : l. 132-135)*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

O1 observe d'abord que sa présence à elle-même se développe en lien avec la perception du mouvement interne qui produit en elle des effets positifs à travers des tonalités et des états d'âme particuliers : *« Cette présence à moi-même issue d'une Présence en mouvement à l'intérieur de moi me remplit d'amour, de douceur, de paix et de confiance. »*

(O1 : l. 153-154) Elle rapporte aussi le fait qu'elle a rencontré de la nouveauté en elle au cœur de l'expérience du Sensible ce qui lui a permis de sortir de ses inerties en relançant le mouvement dans son corps : *« Les premières années, ces expériences m'ont amenée dans la nouveauté, m'ont permis de bouger mes inerties, il y eut la remise en mouvement de mon corps bloqué, de ma vie qui tournait en rond. »* (O1 : l. 45-47)

Elle témoigne également qu'ainsi sa décision devenait incarnée et qu'elle pouvait la mettre en acte : *« Ce jour là, mon choix incarné et je le mettais en acte. »* (O1 : l. 342) Elle précise que cela a été rendu possible par la rencontre de sa profondeur : *« Ces paroles ont émergé d'une rencontre avec mon « moi profond », ce moi qui était absent mais que je savais existant. Je me retrouvais telle que je savais être. »* (O1 : l. 143-145)

Sur cette base, O1 a vécu ce qu'elle nomme un « ré-emboîtement de toutes les parties d'elle-même : *« j'ai vécu ce que je nomme comme un « réemboîtement ». Qu'est-ce qui venait se réemboîter? Je ne sais pas. J'assistais au cours (...) sur le stress et la voie de résonance d'un choc. Aux mots : « sidération des rythmes » j'ai ressenti une « explosion » dans mon corps, un bouleversement intérieur, et j'ai éclaté en sanglots. Au bout de quelques minutes, lorsque la tempête intérieure se fut calmée, j'ai eu cette pensée..« c'est fait » !!. »* (O1 : l. 355-361)

Son témoignage évoque également l'émergence d'une pensée quelques instants après cet événement important. Elle montre aussi qu'elle a pris conscience de l'enrichissement de sa réflexion sur la base d'expériences du corps Sensible, dans elle reconnaît d'ailleurs un effet chiasmatisque entre pratiques corporelles et réflexives : *« Je tiens à rappeler que ce travail de réflexion, de mise en pratique était un travail qui se faisait en parallèle avec des traitements manuels, de la gestuelle, des introspections, des stages de formation. Tout s'interpénètre, tout s'enrichit. »* (O1 : l. 333-336)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

O1 montre qu'elle a pris conscience de sa façon de faire antérieure grâce à une nouvelle connaissance qui lui a permis d'acquiescer un autre fonctionnement : « *Si aujourd'hui je peux regarder comment je fonctionnais auparavant, c'est bien parce que je connais un autre fonctionnement.* » (O1 : l. 15-16) Selon O1, cette découverte tire son origine d'une autre prise de conscience à propos du rôle clé de son intention comme solution par rapport à un choix : « *un jour j'ai eu le fort sentiment que ma solution était liée à mon intention et que je devais faire un choix : ou je restais dans mon ancienne pensée à tourner en rond ou j'entrais dans la méthode, dans une nouvelle manière de penser, une nouvelle manière de regarder le problème du mal-être, ce qui me permettrait de sortir du manège.* » (O1 : l. 310-314)

Parallèlement, O1 a pris conscience que son attention devait soutenir une nouvelle manière de penser orientée sur ce qui va bien dans sa vie plutôt que de considérer seulement les difficultés : « *J'ai donc mis en pratique cette réflexion, et chaque fois que mon attention était attirée par ce qui n'allait pas, je faisais l'effort de tourner mon attention sur ce qui allait bien. Petit à petit une rééducation se faisait, j'apprenais à tourner mon regard sur ce qui va bien je faisais exister, grandir ce qui va bien ce qui laissait de moins en moins de place à ce qui ne va pas.* » (O1 : l. 328-332)

En effet, O1 a pu décoder tout le processus qui faisait que sa pensée tournait en rond et prendre ainsi du recul : « *Aujourd'hui, je sais qu'une parole est reliée à une émotion passée et lorsque cette parole, cette pensée, sont dites aujourd'hui, l'émotion passée est réactualisée au présent.* » (O1 : l. 401-403) et donc : « *si je n'avais pas pu me décoller, prendre du recul pour voir que ce n'est pas vrai, j'y croyais, c'était vrai pour moi. C'est un processus implicite qui devenu conscient peut être modifié.* » (O1 : l. 406-408) Le fait d'avoir rendu explicite ce qu'elle ne percevait pas lui permet de considérer autrement son passé : « *Aujourd'hui j'ai un nouveau rapport à mon passé et cela est possible du fait que je ne suis plus collée à mon passé, j'ai la possibilité de prendre du recul, de relativiser.* » (O1 : l. 413-415) A partir de cet exemple, elle livre une réflexion de portée plus générale qui montre l'opérationnalisation de sa pensée sur le plan cognitivo-comportemental; elle associe la nouveauté vécue dans l'expérience à la réflexion et celle-ci à des prises de conscience qui conduisent à des choix qui s'incarnent dans des actes : « *Je sais aujourd'hui, pour l'avoir expérimenté, qu'une transformation de soi est possible par le biais d'expériences nouvelles qui nous amènent des informations nouvelles, sur lesquelles nous réfléchissons. A partir de cette réflexion, nous pouvons avoir des prises de conscience qui nous amènent à faire un choix, ce choix nous devons le mettre en pratique,*

*en acte dans la vie de tous les jours, et faire un effort d'attention dans la continuité. »*  
(O1 : l. 444-449)

## **II. 1.18. Analyse phénoménologique du journal de P1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

P1 témoigne d'une expérience, dans le cadre d'une pratique du mouvement sensoriel, dans laquelle elle perçoit un mouvement linéaire puissant alors qu'elle n'a fourni aucun effort musculaire, elle décrit une sensation agréable et autonome par rapport à sa volonté : *« lors d'un mouvement vers le haut, un réveil puissant a commencé à picoter puis à brûler dans les tissus des os et une poussée vers le haut s'est faite sans que j'y mette de la volonté, ni de la force, ni un quelconque effort. Ma matière se réveillait, elle m'apportait une sensation chaude, rassurante et je n'avais pas besoin de me battre pour y arriver. La chose se faisait sans cet acharnement qui fixe l'attention et rigidifie l'intention. »* (P1 : l. 95-100)  
Elle marque un certain étonnement parce que le mouvement se réalise sans qu'elle engage sa volonté avec force au risque de déclencher fixité et rigidité au niveau cognitif.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

P1 évoque une pratique d'introspection sensorielle où elle cherche à ressentir à travers une résonance corporelle des informations nouvelles ; son corps devient le réceptacle sensible des informations qui se donnent au cœur de l'expérience : *« Assise confortablement, je me suis intériorisée et je me suis laissée couler à l'intérieur de moi pour ressentir ce qui faisait ma dureté, où elle résonnait , où elle avait prise, ce qu'elle m'évoquait ... Les yeux fermés je me laissais voguer dans mes sensations. Mon corps tranquille, posé dans la douceur, accueillait les infos.... »* (P1 : l. 32-35)

P1 a pris conscience que le travail corporel a rendu son corps plus malléable et adaptable et que cela a un impact fort sur sa pensée qui devient plus ouverte et plus nuancée : *« Oui, mon corps est plus malléable, plus adaptable et adapté à son environnement. Oui, je me sens plus à l'écoute de l'autre et de moi, moins souvent jugeante ou plus consciente de l'être, plus tolérante* (P1 : l. 246-248) Ainsi, elle établit une relation directe de cause à effet entre l'état de son corps et la manière dont elle pense. Cela se confirme à travers une réflexion dans laquelle P1 constate que le fait de pouvoir s'appuyer sur la capacité

d'absorption de son squelette lui fait intégrer que la relation à l'autre n'est pas un combat mais un appui possible pour progresser : *« Ainsi j'ai senti que je pouvais m'appuyer sur des os, non pas raides mais souples, absorbants. J'ai mieux compris, intégré que la relation à l'autre n'était pas un combat mais un appui pour grandir, pour expérimenter. »* (P1 : l. 143-146)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

P1 fait observer la nécessité de s'entraîner régulièrement au contact du Sensible pour conserver une pensée ouverte et malléable : *« Je ne peux pas faire l'économie de ces rappels et de ce travail sur moi, sinon ma pensée peut repartir dans les sillons de l'habitude, happée par le négativisme vécu durant 50 ans. C'est donc un travail de tous les jours. »* (P1 : l. 274-276) P1 s'est construite sur des représentations figées qui lui ont servi à élaborer certaines stratégies nécessaires dans sa vie mais précise qu'au contact du Sensible elle peut changer de rapport à ces fixités : *« De plus je me suis construite à travers et grâce à mes fixités, elles m'ont permis de forger des stratégies, elles m'ont été utiles à des moments de ma vie. En revanche je peux changer mon rapport à ces immobilités : je n'ai plus besoin de ma dureté, de mes révoltes, de mes rejets. »* (P1 : l. 282-285)

En effet, par exemple, P1 a pris conscience, en lien avec l'expérience du Sensible porteuse de nouveauté, qu'elle pouvait choisir d'accéder à une réflexion plus ample et à une meilleure compréhension de sa vie au lieu de reproduire les schémas habituels : *« Ma cécité perceptive a deux facettes :*

- *les rails de l'habitude, l'inconscience et le manque d'amplitude vis-à-vis d'une problématique.*
- *un tremplin pour expérimenter, comprendre, continuer à évoluer.*

*Si je saisis l'une ou l'autre proposition, je détermine une direction évolutive ou un « remake » du passé, sorte de cercle vicieux sans nouveauté. »* (P1 : l. 286- 291)

Cependant, selon P1, le changement est plutôt un processus progressif car il est très difficile de changer brutalement de représentations, elle considère même que pour continuer à avancer il est préférable de conserver un certain temps ses représentations : *« La société cultive l'idée que le changement peut être total, définitif et qui plus est rapide. Pour ma part face à une perception tellement ancrée en moi que j'ai du mal à m'en distancier pour la voir et la percevoir, je préfère parler d'évolutivité, ou de changement évolutif,*

*sinon je me trahirai, je nierai mes traits constitutifs. Idée d'autant plus saugrenue que j'ai encore besoin de mes fixités pour évoluer. » (P1 : l. 315-320)*

## **II. 1.19. Analyse phénoménologique du journal de Q1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

A travers les observations rapportées dans son journal par cette participante, il est possible de valider son expérience vécue comme une expérience du corps Sensible. Le cadre d'expérience est spécifié comme étant celui de l'introspection sensorielle pratiquée en groupe : « *Lorsque je pratique l'introspection sensorielle en groupe, je perçois des couleurs, du mouvement, l'expansion de mon corps, de la chaleur, j'ai des images en fin de méditation. Je me sens exister à partir de ces expériences phénoménologiques.*

*Je témoigne avec étonnement des perceptions sensorielles éprouvées » (Q1 : l. 393-396) Q1 observe également, en lien avec les vécus particuliers de l'expérience du Sensible, un éprouvé corporel mais fait aussi mention d'états ou de tonalités associés aux vécus du Sensible bénéfiques sur le plan psychique: « *Je ressens lors de chaque introspection un état de calme, de paix, de sérénité et d'amour ou de joie qui unifient mon être. Je fais l'expérience du sensible en moi » (Q1 : l.399-400)**

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Q1 rapporte que les vécus de l'expérience extra-quotidienne du Sensible donnent un sens concret aux concepts de la psychopédagogie perceptive : « *chacun des termes contenus dans l'énoncé du thème de cette formation est désormais devenu porteur d'un sens pour moi, dans le vécu d'expériences extra-quotidiennes* ». (Q1 : l. 21-23) Elle précise en indiquant l'effet de résonance des mots qui désormais évoquent pour elle des perceptions corporelles : « *Chacun de ces mots résonne non plus intellectuellement, mais d'une manière intelligible au niveau cognitif, parce qu'ils évoquent désormais des perceptions nouvelles pour moi.* » (Q1 : l. 24-25) Plus loin, elle témoigne qu'une intelligence liée à la perception est à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible : « *Je sens que dans ces nouvelles expériences une intelligence sensorielle subjective transforme tout mon être.* » (Q1 : l. 520-521)

Q1 souligne aussi l'importance du travail d'écriture sur le mode du Sensible qui prolonge les vécus rencontrés au cœur de l'expérience du Sensible ; elle remarque particulièrement le phénomène de jaillissement d'émotions, de pensées et de nouveaux points de vue au cours de son écriture : « *Le vécu de mes introspections sensorielles quasi quotidiennes est fidèlement retranscrit. Je sens que je suis en contact avec mon sensible. Il y a un jaillissement d'émotions et de pensées, de paroles et d'écrits et de nouveaux regards qui ont trait à la confiance en soi, en la vie, aux autres et à la douceur de ce nouveau point de vue, avec un rapport quotidien à la présence à soi.* » (Q1 : l. 444-448)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Dans les observations de cette personne, il apparaît qu'au contact de la nouveauté qui la questionne dans l'expérience du Sensible, sa vie retrouve du sens et sa direction « *Ma vie tout d'un coup reprenait du sens, son sens véritable. Le sens d'un nouveau rapport à soi, au travers de la découverte inédite de ces expériences extra-quotidiennes* » (Q1 : l. 47-49) Q1 a d'ailleurs pu observer dans ce nouveau rapport à elle-même une résonance entre ses apprentissages expérientiels et sa vie quotidienne : « *Je suis constamment interpellée dans mon quotidien par des effets de résonance avec mon apprentissage.* » (Q1 : l. 404-405)

Elle nous informe également que la pédagogie mise en œuvre, lui a permis, en étant informée et guidée efficacement au cœur de l'expérience du Sensible, de devenir actrice de son processus de transformation : « *Etre « informée » du sens, et le « pour quoi » des expériences à mener m'ont permis d'avancer en confiance, à la rencontre de ces perceptions inédites ou d'éprouvés que j'étais appelée à « reconnaître ». J'ai ainsi pu mener une démarche à la fois guidée et active dans la régularité de ma pratique, avec une présence à soi et au processus de transformation.* » (Q1 : l. 29-32)

Enfin, elle prend la décision de se laisser écrire sur son processus de transformation, grâce aux acquis expérientiels qui lui permettent d'être unifiée sur le plan somato-psychique et en contact avec la profondeur animée de son corps : « *Je décide de rédiger la réflexion demandée sur le processus de transformation, nourrie par une pratique régulière de l'introspection sensorielle et par celle du mouvement sensoriel, pour relier mon corps à ma psyché, bouger mon corps et mes idées, me laisser inspirer par mon sensible et ma profondeur.* » (Q1 : l. 411-414)



## **II. 1.20. Analyse phénoménologique du journal de R1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante ne présente pas une expérience spécifiée au contact du Sensible, cependant les éléments présentés dans son discours témoignent de son expertise et valident sa rencontre fréquente avec le mouvement interne qui la déploie dans un univers perceptif inhabituel lui permettant de gagner en qualité de présence à elle-même : « *Mes perceptions ne se limitaient plus aux structures purement corporelles, aux mouvements usuels et visibles, mais c'est tout un monde se dévoilait ou le plus grand et le plus petit, le dedans et le dehors se côtoyaient et un incroyable ballet bleu dans ma matière s'offrait sous mes paupières closes. Je me sentais présente à moi-même.* » (R1 : l. 153-157) Elle rapporte par ailleurs que cette rencontre avec son intériorité Sensible a profondément remis en question ses représentations : « *Evidemment, la découverte du mouvement interne et de ses effets sur les différentes structures du corps ainsi que sur la personne a été prépondérante. Ce fut, pour moi, une rencontre immédiate qui est venue bouleverser bien des idées, bien des croyances et bien des certitudes.* » (R1 : l. 148-152)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

R1 observe que la mise en œuvre d'un cadre d'expérience extra-quotidien permet d'accéder à des sensations inédites dans son corps qui se donnent dans l'immédiateté au cœur de l'expérience du Sensible : « *C'est une expérience corporelle nouvelle, inédite et surtout extra quotidienne qui m'a fait accéder dans un premier temps à une nouvelle perception. Cette chose s'est donnée telle qu'elle est dans un immédiat.* » (R1 : l. 203-205) Elle constate alors que la nouveauté perceptive bouscule souvent les représentations bien établies et qu'il est important de suspendre ses *habitus* pour pouvoir l'accueillir : « *La difficulté majeure est la confrontation de la nouvelle perception aux représentations anciennes. Il est donc nécessaire, comme le préconise Husserl mais aussi D. Bois, de faire l'épochè de nos habitus perceptifs, moteurs et conceptuels afin d'appréhender la nouveauté.* » (R1 : l. 212-215) En effet, il apparaît clairement dans le discours de R1 que l'expérience du corps Sensible enrichit à la fois la perception et la représentation que la personne a d'elle-même à travers un changement cognitif : « *L'expérience de la relation sensible au corps arrive alors au bon moment pour enrichir leur perception et la représentation qu'ils ont d'eux-mêmes.* » (R1 : l. 293-295) « *Cependant, j'ai pu constater*

*qu'avec le travail corporel pratiqué selon l'enseignement de D. Bois sur moi-même, sur mes patients et sur mes étudiants, et particulièrement avec le toucher psychotonique et l'accordage gestuel somato-psychique, on arrive rapidement à un changement perceptif et également à un changement cognitif.* » (R1 : l. 251-255)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Dans son journal R1 évoque sous des aspects variés l'opérationnalisation de la pensée au contact du Sensible en lien avec les pratiques pédagogiques propres à la psychopédagogie de la perception.

R1 note d'abord, qu'à la charnière corps/pensée, le fait de connaissance issu de l'expérience peut s'incarner en acte : *« Le fait de connaissance qui découlait de mon expérience corporelle pouvait alors se concrétiser dans l'action. »* (R1 : l. 219-220)

Cependant, elle souligne les difficultés qu'elle a rencontrées pour passer du fait d'expérience au fait de connaissance ; malgré un changement de statut accordé à son corps, sa manière d'être au quotidien n'était pas modifiée, voire plutôt amplifiée : *« J'étais face à un fait d'expérience incontournable qui se renouvelait quotidiennement, un fait de conscience indéniable dont je pouvais rendre compte à tout instant, mais le passage au fait de connaissance était plus délicat et demanda plus de temps. Il est d'ailleurs notable que la représentation du rapport à mon corps était profondément modifiée mais pas celle du rapport à moi-même dans mon quotidien. Je pourrais même dire que mes mécanismes de fonctionnement habituels étaient étrangement amplifiés, à la limite de la caricature. »* (R1 : l. 161-167)

Elle évoque par ailleurs une innovation pédagogique associant travail cognitif et toucher manuel de relation, comme voie de passage lui ayant permis de dépasser cette difficulté en mettant en lien corps et psychisme : *« L'évolution du fait de connaissance est apparue avec le travail fait autour de la cognition par D. Bois et l'apparition du toucher psychotonique, véritable entretien tissulaire qui met en lien, de façon très nette, le corps et le psychisme. Ce fut alors pour moi comme si l'infini pouvait avoir un contour, un sens, une signification, une limite. »* (R1 : l. 168-172) R1 précise que grâce à une nouvelle compréhension d'elle-même qui s'opéra facilement elle put passer ensuite rapidement à une mise en action : *« Le passage du fait d'expérience au fait de conscience et au fait de connaissance fut immédiat. La signification était claire et la mise en action se fit très rapidement ou tout au moins le processus de transformation se mis en route aussitôt car*

*une nouvelle compréhension de moi-même venait de naître remplaçant immédiatement l'ancienne. » (R1 : l. 182-186)*

R1 explicite également comment les représentations se malléabilisent par une exposition répétée à la nouveauté en lien avec l'expérience du Sensible et comment peu à peu le vécu de l'immédiateté remplace les attentes et les croyances : *« Au fur et à mesure de l'expérimentation des modifications toniques et des modifications perceptives qui en découlent, les représentations deviennent plus mobiles, changeantes, de plus en plus influencées par la vie et les événements. Peu à peu les projections et les « rétro projections » diminuent pour laisser de plus en plus de place au vécu de l'immédiat. » (R1 : l. 255-260)*

Sur ce thème, elle souligne enfin l'importance de la connaissance par contraste qui permet de mesurer l'écart entre l'ancienne représentation et la nouvelle à travers un processus de modifiabilité perceptivo-cognitif : *« Cette analyse de mon ancienne représentation de mon rapport à moi-même et à l'autre est possible aujourd'hui parce qu'il y a eu perception, prise de conscience, prise de connaissance et mise en action vers un changement. » (R1 : l. 119-121)*

R1 met ensuite en relief deux autres aspects pédagogiques participant à la mise en sens des vécus du Sensible. La pratique de la directivité informative, grâce à l'apport d'informations ciblées, permet à la personne de vivre de nouvelles perceptions en devenant sujet de l'expérience et de découvrir des aspects d'elle-même ignorés : *« Certaines choses demandent d'être nommées par le thérapeute et l'enseignant pour être reconnues par le patient et l'étudiant. Celui-ci peut alors faire l'expérience de lui-même, se laisser surprendre et transformer par ce qu'il rencontre afin d'enrichir le sens de sa vie. » (R1 : l. 297- 301)*

Le second aspect évoqué par R1 a trait à la pratique de l'écriture qui selon elle tient une place aussi importante que l'expérience du Sensible dans la dynamique de transformation des représentations : *« Si une ou des expériences corporelles sont à l'origine d'une modification notable d'un champ représentationnel, la réalisation du travail qui consiste à relater ce changement et sa genèse joue un rôle tout aussi important. » (R1 : l. 265-267)*

En effet, R1 rapporte que le retour réflexif sur l'expérience permet de valider le changement de représentation et favorise l'émergence d'un sens nouveau : *« Ce travail nous fait faire un retour réflexif sur l'expérience, ce qui nous permet d'intégrer le*

*changement de point de vue et nous amène vers la compréhension et le sens.* » (R1 : l. 272-274)

## **II. 1.21. Analyse phénoménologique du journal de S1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Le cas de cette participante est atypique car, comme S1 le fait remarquer, elle est presque novice par rapport à l'expérience du Sensible et son référentiel perceptif en cours de construction, à travers les différents cadres d'expériences utilisés en somatopsychopédagogie : *« je suis presque débutante dans l'approche sensorielle telle que décrite par D. Bois. Je suis donc dans une phase d'apprentissage et d'acquisition de nouvelles perceptions sensorielles à travers les expériences extra-quotidiennes du mouvement, de la pratique manuelle et de l'introspection. »* (S1 : l. 67-69) Elle relate une prise de conscience liée au ressenti de sa globalité à la fois physique et psychique associée à la perception d'une mouvance interne qui permet d'attester la validité de son expérience vécue au contact du Sensible : *« Cette prise de conscience a, pendant le stage, comme catalysé mes perceptions en thérapie manuelle : sensation de travailler avec l'ensemble de mon corps, ressenti du mouvement sensoriel dans ma globalité, empathie plus entière avec le « patient »* (S1 : l. 92-95) Le seuil perceptif franchi lors de ce stage correspond à une limite momentanée de ses capacités perceptives : *« Mais à la fin du stage, j'ai ressenti nettement un état de saturation dans mon potentiel d'apprentissage. »* (S1 : l. 95-96) car, S1 constate ses progrès ; elle précise plus loin qu'elle perçoit l'animation interne chez l'autre accompagnée d'une sensation d'empathie : *« Récemment, j'ai travaillé avec des personnes avec lesquelles je pratique du mouvement. C'est la première fois, en dehors de groupe de travail de Lisbonne, que mes perceptions sont aussi fines : sensation d'empathie et ressenti du mouvement interne de la personne traitée. »* (S1 : l. 149-151)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

S1 témoigne qu'au cœur de l'expérience du Sensible la pensée se caractérise par sa simplicité constat formulé à partir de la comparaison des modalités respectives de la perception et de la cognition dans le changement représentationnel : *« un changement de*

*représentation perceptive est simple car concret. Un changement de représentation conceptuelle est complexe car abstrait.* » (S1 : l. 214-215) Elle souligne aussi qu'il faut fournir un effort pour prendre de la hauteur et repérer toute seule ce qui a changé : « *Il est même franchement difficile, seule, de pouvoir avoir le recul nécessaire pour pouvoir nommer et décrire ses transformations intérieures* » (S1 : l. 216-217)

Par ailleurs, S1 mentionne des modalités qui mettent en évidence l'articulation entre perception et pensée au cœur de l'expérience du Sensible dans la transformation d'une représentation : « *J'ai pris conscience d'un mode de fonctionnement, par rapport à une représentation ancienne, dans mon rapport aux autres.* » (S1 : l. 170-172) Cela a été rendu possible grâce à une information émanant au niveau corporel, d'un fait de conscience perceptive lié à son manque de globalité : « *Etape 2 : Fait de conscience (sens intime): Je ne travaille pas mes mouvements dans une globalité corporelle.* (S1 : l. 195-196) Elle établit ensuite une relation entre cette information sensorielle et le sens qu'elle en tire pour apprendre de l'expérience, à savoir que le rapport à la globalité de son corps en mouvement lui permet de prendre du recul : « *Etape 3 : fait de connaissance (signification) :Le travail dans la globalité me fait prendre de la hauteur , me donne du recul par rapport aux choses, aux évènements.* » (S1 : l. 195-198)

Une autre prise de conscience souligne l'importance de la connaissance par contraste dans l'expérience du Sensible ; dans ce cas, S1 repère en faisant l'expérience d'une plus grande présence à elle-même qu'elle fonctionne souvent par automatisme et qu'elle peut élargir sa conscience: « *Quoi qu'il en soit, le fait d'avoir réalisé que j'agissais par automatisme me permet de sortir d'un comportement inconscient.* » (S1 : 186-187)

S1 constate aussi un lien actif entre son rapport perceptif au mouvement et son état intérieur « *Depuis une dizaine de jours, je pratique le mouvement quotidiennement, et cela de façon spontanée, et il y a un lien certain entre ma perception du mouvement et mon « état d'esprit »* » (S1 : l. 157-158) Elle témoigne d'ailleurs que son sentiment de globalité corporelle ouvre son regard: « *Je peux attester de changements bien en rapport avec le sentiment de globalité ressenti par rapport à mon corps. Le fait de pouvoir me centrer par rapport à cette globalité me permet, justement, d'avoir un autre regard sur les situations.* » (S1 : l. 163-165)

A *contrario*, S1 observe que sa conscience a eu un impact important sur ses compétences perceptives en lui donnant accès à sa globalité : « *Ma façon de percevoir a alors complètement changé à partir du moment où j'ai placé ma conscience dans l'ensemble de*

*mon corps : j'ai réalisé que j'éprouvais pour la première fois une sensation de globalité.»*  
(S1 : l. 81-83)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

S1 rapporte d'abord que son rapport au Sensible produit des effets psychiques ce qui influence également sa façon d'être dans la vie quotidienne : *« Depuis une dizaine de jours, je pratique le mouvement quotidiennement, et cela de façon spontanée, et il y a un lien certain entre ma perception du mouvement et mon « état d'esprit » dans mon interaction avec mon quotidien. »* (S1 : l. 157-159)

Elle témoigne cependant de ses difficultés à évaluer par elle-même l'impact exact de la transformation de ses représentations au niveau comportemental et souligne le rôle pédagogique du somato-psychopédagogue qui, par la pratique de la directivité informative, aide à donner du sens : *« Il n'est pas toujours (facile) de faire le lien entre modification de la représentation perceptive et une modification du comportement dans le quotidien. Il est même franchement difficile, seule, de pouvoir avoir le recul nécessaire pour pouvoir nommer et décrire ses transformations intérieures. Cela démontre bien l'importance du thérapeute, et de la directivité informative, pour guider le patient dans son appréhension des choses et sa compréhension. »* (S1 : l. 215-220) Cependant, S1 reconnaît avoir gagné en autonomie et en connaissance d'elle-même grâce à l'écriture qui lui a permis de prendre de la hauteur par rapport à son processus intérieur : *« J'ai trouvé cette expérience d'écrire sur le papier, de prendre de la distance par rapport à un processus de transformation intérieure, très formateur. J'ai beaucoup appris sur moi-même. »* (S1 : 211-213)

## **II. 1.22. Analyse phénoménologique du journal de T1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

T1 ne rapporte pas les circonstances précises de sa rencontre avec le Sensible et ne donne pas de détails sur les vécus expérientiels. En revanche, elle témoigne d'effets de l'expérience qui permettent de valider son entrée dans l'univers du Sensible, elle est touchée, ressent un état de bonheur et surtout éprouve une nouvelle qualité de présence à elle-même : *« Dans le premier stage que j'ai pris avec Anna et Bruno, je fonds en larmes, je suis touchée au fond de moi-même, je suis heureuse, une sensation d'être entrée dans*

*ma propre maison, de rentrer chez moi* » (T1 : l. 87-89) Plus, loin T1 associe étroitement un rapport au mouvement interne et une nouvelle compréhension qui se donne : « *Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du mouvement interne* » (T1 : l. 307-308)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

T1 montre que ses prises de conscience naissent de son rapport à l'immédiateté et valide le fait que ses pensées ont un impact sur son état corporel et plus général : « *C'est à ce moment précis qu'ont commencé mes premières prises de conscience sur les effets de mes pensées dans mon corps, dans mon état en général.* » (T1 : l. 153-155) Elle observe ainsi qu'un changement de représentation fait disparaître un blocage physique : « *Alors, le blocage qui m'empêchait de faire le 3ème degré commença à disparaître.* » (T1 : l. 156)

Plus loin, elle témoigne d'un sentiment d'amplification qui touche simultanément le champ perceptif et la sphère cognitive : « *C'est comme si l'horizon devenait plus grand dans mes vécus et dans ma compréhension intellectuelle* » (T1 : l. 195-196) Ce fait semble créer chez T1 quelques résistances ; elle pressent cependant qu'il existe une modalité de comprendre **autre** : « *Et, ce qui a été amusant, c'est que j'ai entendu avec ma tête et non pas avec mon corps, comme si une sorte de certitudes restait. Ou bien, n'était-ce pas à l'inverse mon corps qui comprenait et non pas ma tête ?* » (T1 : l. 200-202)

Elle évoque également le fait qu'au cœur de l'expérience du Sensible, toutes les techniques qu'elle a travaillées se fondent, alors sa pensée devient libre et T1 s'autorise alors à **être** : « *Pour la première fois je me suis sentie libre en dansant, pas de limites, pas d'idées fixes, mais une rencontre en empathie qui m'emmenait dans le lieu de tous les possibles. Tout était dedans, toutes les techniques corporelles dans lesquelles je m'étais investie et la voix et la théâtralité se rajoutaient. Pour la première fois je vivais l'immédiateté et l'authenticité en m'exposant.* » (T1 : l. 244-248) Elle évoque à nouveau le lien entre pensée libre et immédiateté et précise que cette pensée libre, par laquelle elle se laisse transformer, émerge du Sensible : « *À mon 2<sup>ème</sup> cours de mouvement, je me laisse transformer par les informations qui viennent d'un lieu sensible où il n'y a pas d'idées fixes.* » (T1 : l. 257-258) à condition de fournir l'effort de se maintenir dans le flux de l'immédiateté pour saisir la nouveauté : « *ça demande un réel effort de rester en lien avec l'immédiateté, avec mon authenticité, avec le rapport de l'empathie au mouvement, dans le continuum de nouveauté* » (T1 : l. 266-267)

Ainsi, selon T1 , c'est à la condition de rester en lien avec l'éprouvé corporel que le sens se donne en direct dans l'expérience : « *Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du mouvement interne.* » (T1 : l. 307-308)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Avec le temps, T1 accède à une part d'elle-même inconnue et au contact du Sensible apprend à lire son processus « *Je commence à comprendre qu'il y a vraiment un autre lieu dans moi qui n'est pas moi dans ma quotidienneté. Je commence à accéder à ce lieu. C'est l'enchaînement de vécu qui m'aide à réaliser ce qui se passe en moi.* » (T1 : l. 190-193) Elle ajoute que ses progrès en français lui permettent d'opérer des liens entre les concepts de la somato-psycho-pédagogie et leurs effets sur son intériorité Sensible : « *Le fait que je maîtrise le français de mieux en mieux me donne un accès à des théories plus approfondies, dans la façon dont elles pourraient avoir un impact dans ma corporéité.* » (T1 : l. 193-195) T1 souligne d'ailleurs que ses changements de représentation se sont survenus en partie parce qu'elle a vécu sur un plan pratique les théories liées à l'expérience du Sensible : « *La conversion de mes représentations a été soutenue par les concepts théoriques que j'ai pu expérimenter concrètement sur moi-même.* » (T1 : l. 308-309) Cependant, elle fait remarquer que rien n'est acquis définitivement et qu'il est donc important de maintenir un effort attentionnel continu pour ne pas retomber dans ses habitus cognitifs : « *Ça demande un effort dans les pensées, une observation très vigilante sur quand et comment je me laisse glisser dans l'ancien. Parfois ça passe même inaperçu et parfois je ne trouve pas le moyen d'y rester.* » (T1 : l. 269-271)

## **II. 1.23. Analyse phénoménologique du journal de U1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante a vécu une forte intensité lors d'une expérience en gestuelle, elle a découvert l'effet de la globalité dans la réalisation d'un mouvement associé à un fort sentiment d'existence : « *une chose très forte qui a marqué mes débuts dans la méthode, c'était un intense sentiment d'élégance, qui habitait mon mouvement par la globalité. Cela s'accompagnait d'un sentiment d'existence tout aussi intense* » (U1 : l.201-203) Cependant



pour U1 les difficultés perceptives perdurent : « *Le mouvement interne aussi a été et continue d'être le fruit d'un travail. Il ne s'est pas offert mais a du être patiemment recherché* ». (U1 : l. 250-251) Malgré ce rapport déficitaire à la perception corporelle, U1 témoigne que le contact vécu avec le Sensible produit des effets sur sa pensée : « *Par ailleurs, le travail avec et sur le corps sensible à bel et bien un effet sur la pensée, mais cet effet ne m'apparaît pas comme direct* » (U1 : l. 57-58)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Pour U1, le rapport au corps participe par voie de résonance à la pensée au cœur de l'expérience du Sensible ; ainsi selon elle, le corps existe d'abord « *à titre d'indicateur que quelque chose d'important se dit ou se pense.* » (U1 : l. 51) Puis, U1 précise que ses prises de conscience naissent de son éprouvé corporel à travers des effets organiques même si son analyse lui paraît limitée : « *En effet, le corps participe d'une prise de conscience, indique que "quelque chose" est touché (les points de vue?), mais sa réaction n'est pas analysée en tant que telle. Sa "voix" participe de la pensée à titre de confirmation. comme une petite décharge qui dit "tout le corps est là, tout le corps résonne à cette idée, à cette émotion, à cette manière de voir, de comprendre les choses, ça doit donc avoir du sens".* » (U1 : l.52-56)

A l'inverse, le rapport au Sensible module sa pensée, cependant elle n'est pas capable d'en mesurer l'impact : « *Par ailleurs, le travail avec et sur le corps sensible à bel et bien un effet sur la pensée, mais cet effet ne m'apparaît pas comme direct.* » (U1 : l. 57-58)

Elle évoque aussi une sorte de **différé** de sa pensée qui semble se former en sourdine et se livre *a posteriori* de l'expérience sans que U1 identifie clairement, d'ailleurs, le moment clé ou l'information susceptibles d'avoir mis sa cognition en mouvement : « *Je sais que cette pensée, cette conclusion, ce repère dans ma relation de moi à moi, qui perdure actuellement, m'est venue comme le fruit magnifique du travail, le cadeau du week end. Mais n'est pas arrivé pendant le travail, ni -pour ce que je peux en comprendre- en relation avec un moment particulier, une expérience corporelle ou cognitive précise du stage.* » (U2 : l. 65-68) U1 semble attribuer ses difficultés perceptivo-cognitives à une résistance psychique qui l'empêche de valider ses progrès dans son rapport à elle-même : « *J'ai l'impression de me trouver encore à mi-chemin entre le corps objet et le corps sujet. Plus précisément, que le corps est déjà plutôt sujet, ou apte à l'être, mais que le mental n'en a pas encore pris toute la mesure et ne sait pas non plus comment l'utiliser.* » (U1 : l. 70-72)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

En quelque sorte, U1 trouve que sa pensée s'adapte trop facilement au changement alors que ses points de vue ne sont pas assez affermis : « *Aujourd'hui, il me semble que mes difficultés viennent plus d'une absence, d'un flou ou d'une labilité des points de vue que d'une fixité des points de vue.* » (U1 : 1.79-80) Elle confie que c'est donc davantage une difficulté à s'approprier ses représentations, peut-être parce qu'elles foisonnent, que leur fixité qui lui pose problème : « *Ce que je repère comme problématique ou douloureux, n'est pas tant un manque de d'ouverture des représentations mais au contraire une foisonnement de représentations et une difficulté d'appropriation des représentations* » (U1 : 1. 314-316)

U1 semble d'ailleurs attribuer cette difficulté à son mode de fonctionnement ; pour elle, le processus de transformation est d'abord d'ordre cognitif et le rapport au corps n'intervient qu'en second et de manière passive : « *Mon mode de fonctionnement pour la transformation passe le plus souvent par un processus cognitif, mental. Lorsque ce n'est pas le cas, cela s'est fait à travers toutes sortes de pratiques, où le corps intervient, mais où son rôle, sa participation à l'expérience n'est pas conscientisé.* » (U1 : 1. 317- 319) Elle observe que l'intégration des nouvelles informations est difficile et nécessiterait plus du temps : « *j'essaye d'engranger un maximum d'informations et de repères, mais... c'est comme si c'était encore insuffisant, que j'aurais besoin d'encore plus de temps pour que cela trouve une manière de s'intégrer.* » (U1 : 1. 87-89) Elle conclut finalement sur ce point qu'un travail de catégorisation serait nécessaire pour conscientiser ses propres représentations : « *Il me semble que mon travail serai plutôt d'acquérir, de m'approprier mes propres points de vue. Ne pas les changer, mais les trier.* » (U1 : 1.168-169)

U1 soulève également la question de la mémoire et de l'absence de points de repères pour évaluer la transformation ou non de sa manière de penser : « *Franchement, je ne me souviens plus comment je pensais auparavant, il y a 10, 20, 30 ans...? et j'aimerais bien pouvoir rendre visite à mes pensées anciennes!* » (U1 : 1. 133-134) ou encore alors qu'elle réalise pourtant un travail d'écriture qui laisse des traces : « *Pas facile de faire fonctionner la mémoire d'hier de manière à ce qu'au delà des mots écrits, elle restitue l'arrière fond des pensées, leur ambiance, l'enchaînement des réflexions.... de même, pour la mémoire de l'avenir, pas facile de la nourrir de manière à améliorer cette reconstruction de "comment je suis, comment je pense, comment je me sens aujourd'hui".* » (U1 : 1. 127-130)

Cependant U1 atteste qu'elle est devenue plus présente à elle-même : « *je crois tout de même pouvoir affirmer que j'ai changé, pour une ouverture sur moi-même* » (U1 : l. 119) Elle précise que ce changement provient de la mise en œuvre de modalités nouvelles à travers un effort attentionnel et une prise de conscience réfléchie : « *par une prise de conscience réfléchie, par l'observation : l'observation au quotidien de mon attitude, mes réactions... c'est plutôt nouveau, avant, je ne savais pas le faire* » (U1 : l. 228-229) Elle a donc acquis de nouvelles compétences.

## **II. 1.24. Analyse phénoménologique du journal de V1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante évoque, à de nombreuses reprises dans son journal, le cadre expérientiel de l'introspection sensorielle, qu'elle nomme tantôt *intériorisation*, tantôt *méditation*. Il semble qu'il soit son type d'expérience privilégié pour saisir les contenus de vécus de l'expérience du Sensible, bien qu'elle témoigne de difficultés perceptives : « *Par exemple, j'ai été capable d'affirmer devant un groupe à l'issue d'une intériorisation : « pour la première fois, j'ai eu la sensation dans cette introspection, qu'il y avait quelque chose de plus fort que moi ». Cette affirmation avait un caractère tout à fait exceptionnel pour moi compte tenu de ma difficulté de perception.* » (V1 : l. 142-145) Le ressenti de ce quelque chose de plus fort qu'elle dans son intériorité est un indice qu'elle a contacté le lieu du Sensible. Cela semble confirmé par la description de l'ambiance silencieuse et savoureuse d'une autre introspection au cours de laquelle V1 fait l'expérience du flux du présent qui se déploie lentement en elle : « *J'ai pu m'offrir ma première expérience d'une intériorisation vécue comme un véritable temps de pause : vivre simplement la douceur du silence qui fait son œuvre dans moi. Pendant ce moment, j'ai pu quitter mon écoute active, voire hyperactive, ma posture sans cesse à l'affût. Ce jour là, j'avais juste décidé (comme pour ¾ de mes intériorisations) de ne rien chercher et de ne pas rester dans cette « tension d'attention » qui m'est familière. Cela a créé un espace où le silence a pu venir se déployer lentement. Et cela m'a donné la sensation d'être dans un autre temps que le temps qui m'était connu habituellement. J'ai d'abord eu l'impression que j'étais hors du temps, puis j'ai pressenti qu'il pouvait s'agir d'un axe particulier du temps. Dans ce*

*moment, il n'y avait plus d' « avant » ni d' « après », mais juste le « pendant ». Cela était doux, léger et savoureux, libéré des enjeux habituels d'un « tout à l'heure » ou d'un « demain ». (V1 : l. 221-231)*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

V1 a pris conscience que le sens porté par les contenus de vécu ne se donne pas toujours au cœur de l'expérience du Sensible, mais peut continuer à se déployer pour se révéler *a posteriori* : *« les choses ne font pas nécessairement sens a priori, mais que le sens, la cohérence des choses peut émerger au fur et à mesure des événements, voire même se lire dans une histoire a posteriori .» (V1 : l. 39-41)* Peut-être aussi n'avait-elle pas conscience de la nécessité de valider les informations portées par le mouvement interne pour que le sens surgisse : *« je réalisais que le mouvement me donnait des infos que je ne validais pas... sans pour autant que je trouve cela extraordinaire. » (V1 : l. 138-139) ?* V1 qui ne valide pas les informations délivrées au cœur de l'expérience semble attendre de vivre un vécu expérientiel extraordinaire. Or, en même temps, elle note que son profil intellectuel constitue un handicap sur le plan perceptif car pour percevoir elle doit être impérativement informée ; elle est consciente que cela ne laisse pas de place à la nouveauté et la sérendipité présentes dans l'expérience du Sensible : *« En décortiquant mes intériorisations avec l'aide de certains professeurs, j'ai noté que je ne parvenais à percevoir un phénomène, que si j'avais pu auparavant l'imaginer ou le conceptualiser. Dans mon expérience, pas de place pour l'inconnu, l'imprévu ou le nouveau. » (V1 : l. 96-99)* Elle a, en effet, tendance à ne pas relâcher sa pensée qui contrôle tout ce qui l'empêche d'accéder à une modalité complémentaire à savoir la résonance corporelle : *« Cette idée nouvelle ne faisait donc pas pour autant changer mon regard sur ma situation. Quelle information me manquait-il à l'époque ? La résonance que cette idée nouvelle aurait pu faire naître dans mon corps ? » (V1 : l. 54-56)* Elle évoque donc la nécessité d'incorporer par la résonance des idées connues sur le plan intellectuel: *« Me réapproprier différemment ces idées est un enjeu important pour moi qui n'ai jamais eu de difficulté à les aborder intellectuellement, mais sans en avoir la résonance. » (V1 : l. 374-375)*

De même, elle a observé que l'essentiel en introspection est la qualité de rapport établi aux vécus de l'expérience, signe d'une qualité de rapport à soi-même au cœur de l'expérience : *« De même, j'ai pu observer au cours des intériorisations suivantes que l'important n'est pas ce qui se passe, mais plutôt l'endroit d'où je le vis, posant ainsi la question du « rapport à ». » (V1 : l. 80-82)* V1 a pris conscience qu'elle passait directement à la

signification générale de l'expérience à travers les faits de connaissance sans prendre en compte le sens intime qu'elle revêtait pour elle *via* les faits de conscience : « *Je sais que j'ai plus de facilité à avoir accès aux faits de connaissance, qu'aux faits de conscience, étape qui est souvent court-circuitée dans mon processus. Une façon encore de faire un détour à l'extérieur de moi, par le biais de ma pensée.* » (V1 : l. 166-168) Remarque instructive concernant les modalités de la pensée en lien avec le Sensible qui est révélée par contraste et prend appui directement sur l'intériorité.

De plus, la prise de conscience que sa compréhension des concepts de la somato-psycho-pédagogie était purement intellectuelle lui a permis d'intégrer ces concepts corporellement ; ils prenaient un autre sens et de l'épaisseur par la voie du corps au cœur de l'expérience : « *Au cours de ce travail, j'ai eu également l'impression de revisiter beaucoup de « lieux communs », de postulats de la Somato-psycho-pédagogie. Je les comprenais intellectuellement mais certains ont pris un autre sens, et une consistance nouvelle pour moi.* » (V1 : l. 372-373)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Dans un premier temps, V1, ayant pris conscience en introspection sensorielle qu'elle traitait les informations sans suspendre son mode de pensée habituelle et restait extérieure à ce qu'elle vivait décida d'opérer un changement de posture par une mutation de son attention vers l'intérieur: « *Je me rendais compte que, même dans ces temps de pause, de ressenti, je captais et traitais les infos sur un mode analytique, avec des organes des sens centrés sur l'extéroception. J'observais ce qui se passait en moi avec un regard qui passait par le dehors de moi. Je me suis donc fait la proposition de vivre les choses de l'intérieur, au moins en méditation, de recentrer quelque chose de l'ordre de mon regard.* » (V1 : l. 84-88)

Elle rapporte également que pour remédier à ses difficultés perceptives, elle a fait l'effort de décrire plus finement les contenus tenus qui se livraient sous forme de sensations ou de pensées afin de les valider et de constituer son propre référentiel perceptif : « *Un premier pas pour remédier à cette difficulté dans le cadre de l'expérience extra-quotidienne a été de faire un effort de validation de mes perceptions. Décrire ce « rien » que je disais vivre pendant les intériorisations, ce « rien » que je sentais en traitement sous mes mains. Il s'agissait de lui donner de la consistance, de le faire exister, voire même d'identifier que, faute d'avoir « senti », j'ai parfois pu « penser » quelque chose... Ainsi, je commence très progressivement à construire un référentiel plus personnel.* » (V1 : l. 126-131) Pour cela,

V1 a adopté une stratégie s'attachant à détailler les faits de connaissances tirés de l'expérience pour retrouver les faits de conscience qu'elle n'avait pas perçus et donner plus de consistance à l'ensemble des contenus de vécu : *« Il me semble que les faits de connaissance que je relève manquent souvent de « consistance » et ne sont pas assez solides pour s'imposer comme des vérités incontournables. Je me suis donc efforcée de décortiquer les faits de connaissance pour y retrouver et étoffer les faits de conscience correspondant. Ceci dans le but de m'approprier davantage l'expérience, de la revisiter... »* (V1 : l. 168-172) Elle constate que ce travail de validation est de l'ordre d'une rééducation psychopédagogique, nécessitant attention et rigueur pour éviter de retomber dans le déni de ses perceptions sensorielles jugées trop ténues : *« je constate que valider mon expérience, me satisfaire de quelques petits riens est un état d'esprit qui doit s'éduquer pas à pas. Cela m'oblige à me discipliner dans le sens de plus de vigilance et de rigueur, à refuser mes réflexes de dénigrement de ce que je vis sous prétexte que cela n'est pas extraordinaire. »* (V1 : l. 150-153) V1 finit par changer de représentation quant au niveau d'intensité des sensations qui accompagnent les informations portées par le Sensible, en se rendant compte que c'est l'inverse de ce qu'elle croyait à travers des nuances perceptives très subtiles : *« Auparavant, je croyais donc qu'une information donnée par le sensible ou recueillie dans ce lieu, une envie, une impulsion, étaient livrées avec une telle intensité qu'elles en étaient complètement évidentes. Autrement dit, j'imaginai qu'une envie jaillissait dans un fait de conscience particulièrement consistant.... Or je me suis rendue compte que les informations nées du sensibles sont particulièrement subtiles, et que le mouvement peut nous proposer des orientations, des impulsions à peine ébauchées. »* (V1 : l. 156-161)

## **II. 1.25. Analyse phénoménologique du journal de W1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Cette participante qui a vécu très longtemps son corps de manière théorique en restant extérieure à ce qui s'y déroulait, ne décrit pas clairement une expérience spécifiée au cours de laquelle elle entre en contact avec son intériorité sensible. Cependant, elle mentionne quelques éléments qui attestent qu'elle a ressenti le mouvement interne dans son corps :

« *De sentir le mouvement bouger dans ma chair, dans mes os, se frotter à mes immobilités m'a donné un repère sur lequel me poser. Je n'avais plus besoin de me tonifier pour me sentir car j'avais ce doux mouvement en moi. C'est mon intérieur en mouvement qui m'offrait le déliement de mes tensions.* » (W1 : l. 120-124) W1 montre ici qu'elle commence à constituer un référentiel perceptif grâce à la reconnaissance du mouvement dans son corps et précise qu'elle cesse de durcir son corps pour le percevoir ; elle ne donne pas à voir d'impact sur sa sphère psychique et sa cognition. Tout au plus peut-on présumer qu'elle se détend un peu mentalement à travers le relâchement de ses tensions corporelles

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

W1 très occupée à s'entraîner à percevoir son corps en volume et à en découvrir les contours ne livre que très incidemment quelques remarques sur les modalités de sa pensée au contact du Sensible. Ainsi, elle a pris conscience que plus elle est en mouvement, plus il lui est possible de découvrir au contact de l'immédiateté des possibilités nouvelles : « *Je me rends compte que plus je suis mobile et en rapport avec mon sensible alors plus je suis dans l'immédiateté qui est porteuse de solutions inédites.* » (W1 : l. 191-193) Elle témoigne également d'un état plus grand d'ouverture qui concerne sa pensée ; elle est devenue capable d'accueillir ce qui advient et d'envisager de nouvelles possibilités d'action : « *Je me sens plus ouverte à ce qui peut arriver et à ce que je peux faire.* » (W1 : l. 194)

W1 témoigne aussi que grâce à ses progrès perceptifs, elle est devenue sujet sensible et s'appuie sur ce qu'elle ressent intérieurement pour formuler sa pensée et agir : « *Sentir que j'avais du volume, que j'occupais un espace m'a permis de me ressentir. Ce processus qui m'a amené à être mon corps me permet de voir la vie de l'intérieur vers l'extérieur, ce qui me donne un élan qui vient du dedans. Je peux dire que ça m'a amenée sur la voie d'oser croire à ce que je ressens si intensément et à oser le penser, le dire et le faire.* » (W1 : l. 136-140)

Elle rapporte encore que l'entraînement perceptif pour apprendre à ressentir son corps lui a révélé que la qualité de son attention lui permet d'établir un rapport aux choses et de faire des choix : « *Cette attention portée sur mes sensations me fait prendre conscience que c'est l'attention que je porte aux choses qui les fait vivre.* » (W1 : l.129-130)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

W1 témoigne d'un changement de représentation en lien avec son éprouvé corporel et note aussi qu'elle peut avoir d'autres intentions désormais : « *J'ai maintenant comme représentation que la vie peut être vécue avec douceur, intensité et moelleux. J'accepte ma fragilité et ma vulnérabilité. Je sens que je peux avoir de nouvelles intentions.* ». (W1/ : 1. 196-198) Elle établit un pont très net entre le rapport au corps et la pensée et montre que la stabilité gagnée grâce aux progrès perceptif retentit sur sa pensée : « *Tout ce processus m'a amené une stabilité corporelle, émotionnelle et commence à me l'amener dans la pensée* » (W1 : 1. 174-175)

Au sujet de l'articulation corps/psychisme, W1 rapporte également, une prise de conscience réalisée à travers la connaissance par contraste; plus son rapport au corps devenait subtil, plus elle sentait qui elle était, devenait et comment elle fonctionnait au niveau de sa pensée : « *Plus mon rapport au corps changeait, plus je me rendais compte que je ne suis pas forcément ce que je dis, que je ne suis pas forcément ce que je pense, que je ne dis pas forcément ce que je pense et sens, que je ne pense et ne sens pas forcément ce que je fais et que je ne fais pas forcément la même chose en toute circonstance.* » (W1 : 1. 180-185) Ainsi, elle a pu observer un écart entre ce qu'elle croit être et penser et ce qu'elle est et pense réellement par exemple, qu'elle n'est pas toujours authentique, ni même consciente de ses actions qui s'adaptent d'ailleurs aux circonstances.

## **II. 1.26. Analyse phénoménologique du journal de X1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Lors d'une séance de relation d'aide manuelle pendant un stage de psychopédagogie perceptive, cette participante débutante vit l'expérience d'une animation dans son corps, autonome par rapport à sa volonté. Cette expérience vécue du Sensible retentit visiblement sur sa pensée car X1 réalise un retour réflexif par rapport à l'autonomie du mouvement et en apprend des vécus du corps que le fait d'être moins dans le contrôle rend son geste plus juste et plus expressif: « *j'ai senti une force autonome propulser tout mon bras droit et tout mon tronc vers le haut et puis vers la gauche dans un geste ample qui dessinait un grand demi cercle. A part le goût très agréable et inoubliable que ce geste m'a offert, cette expérience du mouvement dans le geste involontaire m'a appris deux choses*



*fondamentales: 1) d'abord que je pouvais m'exprimer indépendamment d'une volonté, 2) ensuite que le geste involontaire était plus juste dans l'expression de ma profondeur. »* (X1 : l. 184-189)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Dans certains passages de son journal, X1 évoque directement les modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. Ainsi, elle témoigne d'abord qu'au contact du Sensible, c'est une autre modalité de pensée et peut-être aussi une part d'elle-même peu connue, qui se trouvent stimulées ou révélées : *« Je débarquais dans cet univers du sensible après un long chemin universitaire mais au contact de cet enseignement nouveau je me sentais stimulée à un autre niveau, différent de la réflexion théorique et du débat d'idées. »* (X1 : l. 171-173) En effet, X1 noue au cœur de l'expérience du Sensible un dialogue avec la profondeur de son être sur le mode de la résonance : *« Je me suis vite trouvée en dialogue avec mon moi profond, en présence à la présence de mon être dans ce qui résonnait en moi et dans mes interventions pendant les cours. »* (X1 : l. 174-176) Dans un autre passage, elle attribue cette modalité de résonance, qui lui permet d'établir un rapport étroit à son intériorité, à l'éveil d'une intelligence sensorielle : *« j'ai sentie une forte résonance interne qui m'a connectée à moi même à un niveau profond. Cette résonance conjugait une sensation d'y être comme poisson dans l'eau, avec l'éveil de mon intelligence corporelle. »* (X1 : l. 169-171)

Puis, X1 rapporte que la pédagogie de la perception déployée au sein de l'expérience du Sensible lui a permis de créer des ponts entre corps et pensée et d'accéder à une globalité : *« Car c'est au contact de cette pédagogie perceptive que j'ai reconnecté mon corps et mon esprit, et que j'ai pu développer un accord entre mes actions, mes pensées et mes intentions. »* (X1 : l. 159-161) ou encore : *« Je ressens un sentiment de globalité, mon corps et ma tête ne sont plus séparés dans ma perception de moi. »* (X1 : l. 208-209)

Le reste de son discours est émaillé de quelques remarques qui permettent de cerner indirectement d'autres caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible : d'abord elle constate que des informations se donnent dans l'immédiateté de l'expérience : *« Une histoire telle que je suis capable de l'articuler en ce moment, avec les informations qui me sont données dans le présent ».* (X1 : l. 35-36) Elle témoigne aussi que sa pensée devient plus ouverte : *« Dans cette surprise amoureuse, j'ai été perméable à l'imprévu sans jugements, sans me prendre la tête »* (X1 : l. 156-157) Cependant, elle nuance son propos quant à l'ouverture de sa pensée qui, pour s'ouvrir vraiment, doit

s'incarner : *« les événements ont montré que mon ouverture était restée dans ma tête seulement, dans ma compréhension des choses, et n'était pas une vérité incarnée en moi. »* (X1 : l. 105-107)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Dans son journal, X1 évoque de manière plus ou moins conscientisée certains aspects en lien avec l'expérience du Sensible qui semblent relever d'une opérationnalisation de la pensée.

Ainsi, sur le plan pratique, X1 mentionne d'abord le travail d'écriture réalisé selon une modalité plus descriptive qu'interprétative pour témoigner du processus de transformation de ses représentations : *« Dans la tentative d'exposer cette expérience si importante pour moi, j'ai voulu être précise et parler de façon descriptive plutôt qu'interprétative. En écrivant le texte, pourtant, je me suis rendue compte qu'il fallait revisiter tout un parcours pour pouvoir présenter le contexte des événements qui encadrent cette expérience de transformation de ma représentation. »* (X1 : l. 30-34) De même, elle considère l'expérience introspective comme un cadre privilégié, voire même une autre modalité de pensée, en particulier à travers une conscience perceptive et réflexive simultanées qui facilitent la saisie directe du processus en cours : *« C'est un moment privilégié pour moi de faire l'expérience d'être observatrice et actrice au même temps. En fait, je me sens observatrice de mon action involontaire, de ce qui se passe en moi tout en accédant à des degrés de conscience plus profonds, où je capte en direct le processus qui conduit à la transformation. Le plus extraordinaire pour moi dans l'introspection sensorielle, c'est la possibilité de suivre la tonalité de ce qui se passe dans mon corps, et la capacité de me surprendre avec cette nouveauté qui se manifeste en moi à chaque fois. »* (X1 : l. 386-392)

Enfin, elle témoigne à deux reprises de l'enrichissement de sa pensée et du développement de sa compréhension ; d'abord, grâce à l'expérience concrète du Sensible qui nourrit et incarne la pensée : *« À la modulation tonique de mon intellect sollicité, j'ai vu s'ajouter la tonicité d'une force involontaire qui prenait place dans ma compréhension et appréhension des choses. C'est là le premier moment évident de changement vers mon corps : l'expérience concrète du vécu du mouvement dans mon corps pensant. »* (X1 : l. 176-180) Sur ce même registre, elle considère son projet de devenir praticienne en somatopsychopédagogie comme une mise en pratique ou une application d'un rapport plus conscient à elle-même et à autrui, autrement dit, une manière d'incarner sa présence dans la réalité : *« Devenir somato-psycho-pédagogue c'est un projet pour moi, surtout à cause*

*de son effet de mise en pratique d'une étreté à moi plus proche de moi. Là, ma tête est reliée à mon corps, et je suis reliée aux autres sur le plan le plus réel qui soit. La pratique thérapeutique corporelle pour moi est l'inverse de l'écran dont j'avais tendance à vivre dans le rapport aux autres. Maintenant je peux devenir actrice de mon étreté appliquée dans le monde. Ce n'est pas n'importe quoi pour moi... » (X1 : l. 298-303)*

## **II. 1.27. Analyse phénoménologique du journal de Y1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Y1 mentionne plusieurs introspections sensorielles dans son journal qui ont produit des contenus de vécus en lien avec le rapport au Sensible; dans un passage, elle évoque plus particulièrement la perception du mouvement interne et décrit une tonalité agréable en elle, elle fait référence également à une unification entre corps et pensée qui lui donne le sentiment d'être plus forte ou peut-être plus vivante : « *Là, j'ai perçu 2 volumes, celui du cœur et celui des viscères qui glissaient l'un par rapport à l'autre et cela produisait une saveur toute particulière ; de même entre le cœur et le cerveau où j'ai perçu une coloration semblable, quelque chose qui unit et renforce* » (Y1 : l. 357-361)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Y1 met en relief certaines modalités opératoires au cœur de l'expérience du Sensible, qui sont aussi selon elle des conditions pour penser autrement : « *Observer ne suffit pas ; en vivant la chose, je peux changer de point de vue sur un plan spatial ; cela crée une ouverture, ma manière d'observer change, je gagne en compréhension.* » (Y1 : l. 327-329) Elle souligne particulièrement que le fait de vivre pleinement l'expérience élargit sa manière d'observer et développe sa compréhension. Elle ajoute, que l'attention portée aux effets du mouvement déclenche d'autres effets, qui par leur résonance, lui donne accès à d'autres niveaux de profondeur : « *En portant une attitude particulière sur le mouvement et les effets en moi, d'autres effets se produisent avec une autre résonance en moi jusqu'à cela m'entraîne dans une profondeur toujours plus importante.* » (Y1 : l. 331-334) Elle précise que c'est la qualité de présence instaurée, par exemple en méditation, qui module son rapport aux vécus et crée ces effets en cascade : « *Lors de la méditation, si je suis*

*présente à chaque instant, chaque seconde, cela va modifier mon rapport à/, cela va créer des effets. Si je suis présente à ces effets, une autre modification intervient et ainsi de suite ;*

*J'ai de cette façon accès à l'immédiateté et à plus de profondeur » ( Y1 : l. 623-628) Selon Y1, la continuité du lien à l'immédiateté et l'accès à sa profondeur change sa perception spatio-temporelle, lui révèle des nuances nouvelles dans ce qu'elle connaît déjà. Mais, surtout, Y1 est consciente de développer sa cognition au moyen de la perception : « J'ai la sensation de pénétrer le temps et l'espace,*

*J'accède à plus de nuances et à plus de profondeur,*

*La nouveauté se glisse dans ce que j'ai déjà rencontré,*

*J'augmente mon champ représentationnel par l'intermédiaire de mon champ perceptif. » ( Y1 : l. 632-636)*

Selon Y1, pensée comme perception sont tributaires de nos représentations d'où l'intérêt de contacter de nouvelles perceptions non représentées pour élargir son champ de représentations : « *La pensée et la perception se construisent autour de nos représentations ; Mais si je perçois quelque chose que je ne pouvais me représenter auparavant je vais obtenir une nouvelle représentation qui va ouvrir mon champ représentationnel » ( Y1 : 618-620)*

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Du point de vue de Y1, le rapport au Sensible génère une lucidité perceptive qui permet de transformer le rapport à nos pensées ou à nos représentations en général : « *Il nous apporte une certaine lucidité sur nos stratégies et celles des autres et surtout modifie le rapport que nous entretenons à nous-mêmes, à nos pensées, aux événements » (Y1 : l. 710-711)*

Elle évoque l'efficacité de l'expérience du Sensible par rapport au changement de représentations et donne un mode d'emploi qui relève d'une analyse métacognitive des actes à déployer pour parvenir à transformer ses représentations: « *comme j'ai essayé de vous le témoigner, nous pouvons modifier nos représentations en faisant l'expérience du sensible.*

*Pour cela,*

- *Il faut vivre pleinement cette expérience extra quotidienne avec toute l'attention, la présence, la conscience et la confiance nécessaires.*
- *Vivre les effets de cette rencontre, leurs résonances.*
- *Observer, se la décrire au besoin.*

- *La signification va apparaître.*
- *Augmentation de notre champ représentationnel*
- *Prise de conscience de nos résistances.*
- *Modification et changement de point de vue.* » (Y1 : l. 688-700)

## **II. 1.28. Analyse phénoménologique du journal de Z1.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Z1 rapporte une expérience du Sensible vécue dans le cadre expérientiel de la gestuelle à travers le codifié qui lui révèle une animation interne dans son corps qui la fait se sentir vivante : « *C'est pendant cette période de rencontre avec le mouvement dans mon corps grâce à la structure du codifié que je commençais à me sentir vivante dans les nuances délicates de mon intérieur, qui se révélait à moi-même* » (Z1 : l. 152-154) Z1 témoigne du fait qu'elle a beaucoup de difficulté à valider l'existence de cette force autonome qui pourtant la touche d'autant plus que l'expérience liée au vécu du Sensible se révèle plus intense que l'idée qu'elle s'en faisait : « *Quelque chose bougeait en moi sans que je ne le décide. C'était doux et fort à la fois, une évidence vivante, touchante. Il me faut bien avouer que j'avais du mal à y croire car l'idée que j'avais jusqu'alors de ce qu'était percevoir était bien pâle en comparaison avec l'expérience elle-même.* » (Z1 : l. 156-159) Visiblement Z1 est confrontée sur le plan cognitif car elle ne comprend pas ce qu'elle vit mais cependant elle laisse l'expérience se dérouler probablement du fait de l'intensité rencontrée : « *Je ne comprenais pas bien ce qui se passait et curieusement j'acceptais assez bien cette incompréhension, du moins, elle ne faisait pas barrage à l'expérience.* » (Z1 : l. 159-161)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Z1 évoque le cœur de l'expérience du Sensible comme un lieu d'elle-même où le psychisme et le corps sont sollicités simultanément : « *je trouvais un lieu qui à la fois nourrissait mon intellect et mon esprit tout en réveillant mon corps d'une façon qui m'interpellait* » (Z1 : l. 72-73)

Elle rencontre au sein de l'expérience des nuances perceptives fines et d'une grande justesse dont elle connaissait l'existence seulement d'un point de vue intellectuel : « *Je me laissais surprendre par la finesse et la justesse de ces petites-grandes choses que je*

*rencontrais. Ce que je découvrais n'était pas différent de ce dont on m'avait parlé en cours* » (Z1 : l. 138-140) Surtout, elle met l'idée qu'elle se faisait de la chose à l'épreuve des vécus de l'expérience, ce qui la conduit à relâcher le contrôle que sa pensée exerçait sur son corps : « *mais c'était énorme et surtout je commençais à l'expérimenter plus qu'à être d'accord avec au point d'être dans l'illusion de percevoir. En entrant simplement dans la consigne simple, je pouvais lâcher le contrôle, auparavant omniprésent, de ma pensée sur mon corps.* » (Z1 : l. 138-143). En fait, Z1 découvre, par contraste, qu'elle n'avait accès sur le plan perceptif qu'à ce que sa cognition, très prédominante, était en mesure de comprendre : « *Même, je croyais avoir une ouverture d'esprit me permettant l'accès à beaucoup de choses, il me semble que du point de vue de la perception, je n'avais accès qu'à ce que je pouvais comprendre.* » (Z1 : l. 163-165) Ainsi, elle prend conscience lors d'une période de cécité perceptive, qu'elle est probablement entrée dans une nouvelle forme de perception, plus corporelle et sa pensée lui paraît alors moins binaire : « *A partir de ce moment où je n'ai plus rien senti, je me suis aperçue que le fait de ne rien sentir était en soi une perception. Peut être était-ce même le début d'une nouvelle forme de perception ? Une perception plus proche de la vérité du corps, moins complaisante. Il me semble que je suis entrée dans une vision un peu moins duelle.* » (Z1 : l. 176-179) Z1 témoigne ensuite de la force d'évidence de l'expérience du Sensible qui fait passer un concept, comme celui de la dynamique complémentaire entre des pôles opposés, d'une pure théorie à un vécu concret dans son corps : « *Non pas que cette notion de dynamique entre les pôles opposés m'était étrangère car mes années en Inde et l'étude de la Médecine Traditionnelle Chinoise m'avaient familiarisée avec cette notion. Aujourd'hui je crois pouvoir dire que cela en était resté au stade de concept. Je le comprenais, j'étais même d'accord avec cette idée mais je n'en faisais pas l'expérience dans la réalité de mon corps.* » (Z1 : l. 179-183)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Chez Z1, l'opérationnalisation de la pensée passe par un rééquilibrage entre cognition et éprouvé corporel, à travers la mise à l'épreuve de ce qu'elle sait ou pense dans l'expérience du corps Sensible.

Elle observe d'abord que son corps participe *via* la perception à l'enrichissement de sa connaissance et de sa pensée qui prennent une autre dimension : « *je commençais à faire l'expérience de ce que j'avais appris et que jusqu'alors je « plaquais » sur mon corps et sur ceux de mes patients sans faire de lien avec les perceptions qui avaient lieu pendant les*

*traitements. A cette période, je prenais goût à la pratique gestuelle, je n'étais plus seulement d'accord avec des idées mais mon corps devenait lui aussi d'accord. » (Z1 : l.147-151) Elle insiste sur le fait que la perception contribue à lui permettre d'accéder à des aspects d'elle-même inconnus : « La pratique du codifié me mettait sur les rails de la perception de moi-même au-delà de mes idées sur la perception. Elle me permettait d'avoir accès à ce qui existait en moi, malgré moi, ce que je n'entendais pas encore » (Z1 : l. 167-169) Ainsi, elle constate un enrichissement de son champ représentationnel par les pratiques du corps Sensible : « Je note ici aussi un enrichissement de ma représentation de cette notion par le travail corporel proposé en SPP. » (Z1 : l. 184-185)*

Au-delà de ces découvertes, Z1 nous montre l'intégration qu'elle en fait à travers des transpositions : par exemple, elle applique le point d'appui manuel sur le plan verbal et dans sa vie quotidienne où elle constate alors des changements dans ses comportements. Cela amène également Z1 à utiliser la résonance corporelle en plus de la cognition pour prendre en compte des informations : « Le point d'appui ne se résume pas à la pratique manuelle exclusivement. Il est possible d'en poser aussi dans les mots et dans les actes du quotidien par exemple. Aussi dans mon quotidien je constate de profonds changements dans mes réactions, mes attitudes, mes comportements. Je ne réceptionne plus seulement les individus, les situations, les événements dans ma tête mais aussi dans mon corps. Si auparavant je n'entendais pas les effets dans mon corps de cette réception, ils deviennent de plus en plus sonores » (Z1 : l.309-314)

A ce sujet, elle évoque la justesse qui devient la sienne dans ses actes grâce à son rapport au corps qui l'informe de **ce qui est**, sans filtre : « Au vu de ce que je suis entraîné d'expérimenter, je crois pouvoir dire que le corps est le garant de cette justesse. Dans la réalité du corps, pas de stratégie, pas d'arbitraire ni de systématisme mais une authenticité libre. » (Z1 : l.337- 339) Z1 se questionne alors sur les effets potentialisateurs du chiasme à travers la complémentarité qui naît de deux éléments contraires :

*« Ce que ce qui me semblait hier un paradoxe, devient-il un chiasme ?*

*Dans ma compréhension d'aujourd'hui, tandis que le paradoxe les oppose, le chiasme est la mise en lien de deux contraires, créant une rencontre dynamique et créative, VIVANTE. » (Z1 : l. 339-342)*

En effet, du chiasme qui s'est opéré en elle, Z1 gagne en renouvellement de sa pensée reliée à son corps qui devient plus libre et créative : « Une liberté par rapport à l'emprise de mes pensées, celles qui sont coupées de mon corps. C'est aussi une nouvelle forme de liberté de penser, de plus en plus en lien avec mon corps. Et je me laisse surprendre par

*cette nouvelle essence de pensée, plus libre que bien des idées qui étaient plus arrêtées que je ne voulais bien le croire... » (Z1 : l. 317-320)*

## **II. 2. Analyse phénoménologique cas par cas des douze journaux de la thèse de Hélène Bourhis.**

---

### **II. 2.1. Analyse phénoménologique du journal d'Amandine.**

#### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Amandine nous donne accès au contexte dans lequel elle déploie sa pensée spontanée dans le cadre de sa pratique du toucher manuel de relation. La promptitude à saisir les informations internes montre qu'Amandine est immergée dans une expérience qui est en lien avec le Sensible, renforcée par la sensation de « *chaleur douce en volume* » (A : l. 115) , un « *sentiment d'existence fort* » (A : l.115) et enfin un « *sentiment de présence* » (A : l. 116). Ainsi, dans ce climat ambiant intérieur, Amandine s'approprie son vécu lui permettant d'entretenir une relation expérientielle signifiante : « *je devenais sujet de mon vécu ,ce qui m'a permis de reconnaître, valider et entrer en dialogue avec mon expérience* » (A : l. 105-108) Cette posture lui permet d'être à la fois « *auteur et témoin de l'action en temps réel* » (A : l. 256-260)

#### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Le discours d'Amandine n'aborde pas de front le domaine de la pensée même si en certains endroits la notion de pensée transparait de façon voilée donnant lieu à la mise en évidence de certaines modalités. Ainsi, par exemple, la nouveauté qui émerge de l'enceinte du corps sur le mode du vécu ressenti s'incarne dans une pensée : « *une intelligence de la réciprocité prompte à saisir la nouveauté dans l'enceinte du corps, à saisir l'immédiateté, à saisir la potentialité et à l'actualiser en temps réel dans une pensée.* » (A, l. 337-340) Nous assistons là à une forme d' « *eureka* » pour reprendre le terme utilisé par Amandine pour définir la reconnaissance immédiate d'une pensée portée par l'expérience. Amandine souligne le lien contigu entre la perception corporelle et la pensée : « *j'en percevais en*



*temps réel les effets dans mon corps, des effets organiques ( sensation de chaud ou froid par ex, des accélérations ou ralentissement du cœur, des tensions et relâchements dans la colonne vertébrale), des effets sur ma pensée ( des idées, des pensées ,des images, émergentes en relation avec la perception).» (A, l. 76-82)*

Tout dépend selon Amandine de la qualité relationnelle qui est déployée et qu'elle définit sous le terme réciprocité actuante qu'elle vit comme une intelligence de la relation : « *une intelligence qui s'appuie sur une virtuosité perceptive où le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur) » (A, l.340-342) Ainsi dit-elle, « je déploie le réciprocité actuante avec ma pensée, avec le savoir, avec la connaissance.» (A, l.330) Puis, elle précise concernant l'attention mobilisée au cœur de cette virtuosité perceptive : « *je n'avais pas besoin de recruter un effort attentionnel pour poser mon regard et capter la nouveauté, non mon attention était happée, attirée irrésistiblement par elle. » (A, l. 212-214)**

### **Opérationnalisation de la pensée.**

Amandine aborde la question de l'intelligence qui s'appuie sur une virtuosité perceptive et dans ce cadre la notion de pensée apparaît dans une figure relationnelle entre vécu du corps et pensée donnant le sentiment que la pensée incarne le vécu. Sous cet angle, la pensée participe de façon forte à l'expertise du toucher manuel de relation et au déploiement d'une perception qui donne du volume à la réflexion : « *la perception est devenue pour moi une information intelligible tout autant qu'une intelligence perceptible sur laquelle je peux m'appuyer pour nourrir ma réflexion.» (A : l. 340-342)*

## **II. 2.2. Analyse phénoménologique du journal de Bastien.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Bastien témoigne du caractère interpellant d'une expérience survenue dans le cadre d'une séance de toucher manuel de relation. Il montre qu'il a eu accès à des sensations inédites qui ont provoqué son étonnement : « *je n'avais jamais senti ça. Cette expérience m'a révélé un univers de sensation.» (B : l.53-54) Il poursuit ensuite en révélant combien cette*

expérience l'a touché en profondeur : « *j'ai senti qu'il y avait là ce que je cherchais depuis toujours et que peut être je ne cherchais plus.* » (B : 1 . 58-60). Enfin, il relie l'intensité de ce vécu profond avec l'émergence d'une ressource motivationnelle qui perdure et l'aide à dépasser ses difficultés d'apprentissage : « *une motivation inébranlable prenant appui sur une expérience fondatrice majeure .* » (B : 1. 61-62) Bastien au nom de ce qu'il a contacté et de cette motivation immanente qui s'installe en lui n'hésite pas à qualifier l'expérience vécue de *fondatrice*.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Le discours de Bastien sur les modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible s'avère très riche. En effet, il décrit d'abord la pensée comme se donnant sans temps de latence au contact du Sensible : « *ma pensée se donne alors comme si elle puisait directement à la source de la connaissance, comme si elle émergeait du lieu commun de toute pensée.* » (B : 1. 396-397) Il va même plus loin, car, de son point de vue, ancré dans son vécu expérientiel, cette pensée est issue d'une source de connaissance profonde d'où elle émerge. Cette notion d'émergence de la pensée est précisée aussi par son aspect jaillissant. D'ailleurs, Bastien attribue à ce caractère spontané le fait que le temps de réflexion disparaît : « *la vivacité est telle qu'elle semble effacer le temps de la réflexion.* » (B : 1.395-396) ou encore : « *le temps de réflexion ou d'analyse paraît aboli .* » (B : 1. 405) Cela donne alors le sentiment à Bastien que sa « *pensée semble surgir de nulle part* », même s'il sait pertinemment que ce n'est pas de cela dont il s'agit: « *Mais ce n'est pas le cas, je ne crois pas qu'elle surgisse de nulle part. Elle naît du corps qui pense, elle porte en elle les désirs, et le devenir en cours de ce corps.* » (B : 1. 405-407) Ainsi, Bastien établit, sur la base de son expérience, une relation directe entre la pensée et le corps ; sa pensée véhicule les impulsions du corps qui choisit ses orientations. D'après lui, ce fait est à mettre en relation avec « *l'émergence visible d'un processus invisible de création de soi, de la gestation incarnée, souterraine, d'une pensée nouvelle et renouvelante.* » (B : 1. 407-408) Bastien souligne donc ici l'aspect créateur de la pensée qui émerge, en termes de renouvellement du rapport à soi et de la pensée en elle-même. En effet, il insiste sur le caractère chiasmatisque et la profondeur de cette pensée renouvelée : « *Elle a le goût de l'inédit et de l'évidence réunis. Elle n'est jamais gratuite mais toujours liée à quelque chose qui se cherche ou cherche à se dire.* » (B : 1. 409-410).

De plus, Bastien attribue à la pensée qui s'exprime au cœur de l'expérience du Sensible deux autres caractères originaux ; elle est qualifiée de « *pensée naturelle* » au sens où c'est

une « *pensée qui déploie son plein potentiel et (re)trouve sa physiologie. Une pensée libre, vive, droite et pourtant capable de tous les virages.* » (B : l. 400-401) Cette pensée est donc entrevue par Bastien comme une pensée malléable et adaptable qui possède beaucoup d'habiletés. Un autre aspect original concerne la question de la subjectivité qui paraît être considérée par Bastien comme une modalité de la pensée ; il montre par contraste que sa pensée ne dépend pas pour réaliser des choix d'une logique argumentative mais repose plutôt sur « *une subjectivité qui tient de la nécessité intérieure de ce qui est juste .* » (B : l. 415). Un peu en amont, il précise d'ailleurs à ce sujet : « *j'ai l'impression que ma pensée s'est simplement affranchie du besoin de rationaliser ses choix, de les justifier a posteriori par des arguments logiques. Qu'elle assume sa subjectivité, mais une subjectivité qui n'est plus le fruit de mon émotion, ni l'inévitable produit de mon histoire ou de mes représentations* ». (B : l. 411-414) Les précisions apportées par Bastien révèlent qu'il a conscience des fondements subjectifs qui conditionnent souvent implicitement la pensée et qu'il est parvenu à un stade où la sienne s'en est dégagée.

### **Opérationnalisation de la pensée.**

Plusieurs éléments rapportés par Bastien plaident en faveur d'une opérationnalisation de sa pensée qui semble s'être enrichie au contact du Sensible.

D'abord, il nous informe que sa pensée procède désormais d'un chiasme qui potentialise sa réflexion ; elle devient plus ample et, entre également, plus en adéquation avec les impératifs du moment : « *Ma pensée dans ces moments-là est un chiasme à elle toute seule. Je pose des mots qui me dépassent mais qui prolongent et objectivent une intention qui est mienne, des mots qui se donnent mais sont adaptés à la nécessité de l'instant.* ». (B : l. 420-422). Bastien témoigne aussi du fait que sa pensée est porteuse de nouveauté, même si cette pensée renouvelée lui semble familière à la fois par son caractère de disponibilité et son caractère d'évidence : « *il m'est arrivé de voir surgir des idées nouvelles, que je n'avais jamais eues auparavant, que je ne connaissais pas et qui en même temps me donnaient la sensation d'être là, disponibles, évidentes, attendant que je les saisisse et prenant leur envol au moment où j'en avais besoin. C'était de la pensée inédite, qui me surprenait moi-même.* » (B : l. 423-426) De plus, Bastien précise que sa pensée ne relève plus seulement de la cognition mais s'appuie sur un ancrage corporel : « *ce n'est pas un savoir purement intellectuel. C'est vraiment une expérience du corps* » (B : l. 265).

Bastien souligne d'autres transformations importantes survenues dans sa manière de penser en lien avec l'expérience du Sensible : d'une part, sa pensée lui paraît plus reliée à la

réalité ce qui lui permet de s'affranchir du poids de certaines représentations liées à une idéalisation des choses qui induisait une distorsion dans son rapport au monde : *« surtout, ma pensée est beaucoup plus ancrée dans la réalité. Mes représentations ont moins de poids. Je ne m'accroche plus à des rêves, je ne m'évalonne plus au monde tel que je voudrais qu'il soit, mais au réel. Je ne suis plus sous la dictature d'un idéal, idéal du moi ou idéal du monde »* (B : l. 365-368) A ce propos, il précise comment le rapport au Sensible contribue à minorer le poids des représentations : *« il y a quelque chose en plus- le Sensible- et quelque chose en moins- des représentations. Ou plus précisément l'attachement à des représentations : celles-ci sont toujours là mais c'est comme si elles avaient un rôle consultatif ; elles ne sont plus décisionnaires. J'ai pu expérimenter ça dans mon toucher, mais aussi dans des moments d'écriture, ou en animant une méditation. »* (B : l. 416-419 D'autre part, Bastien observe que quand il s'appuie sur le mode perceptif, il entre davantage en contact avec le présent qui constitue selon lui le réel, ce qui participe à rendre son intelligence plus vive : *« Mon intelligence est donc plus en lien avec le présent ; elle s'appuie sur la perception en tant qu'outil de relation à l'instant, au réel. Cela contribue aussi sans doute à sa vivacité plus grande. »* (B : l. 368-369)

### **II. 2.3. Analyse phénoménologique du journal de Céline.**

#### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Au cours d'une séance de relation d'aide manuelle, Céline vit une expérience du Sensible qui semble pour elle fondatrice étant donné l'intensité de son ressenti corporel ; elle est très touchée car elle contacte une animation puissante à l'intérieur d'elle-même qui la relie à un état de bonheur profond. Cette expérience est si forte que sa cognition ne parvient pas à se mobiliser pour saisir ce qui se joue au cœur de l'expérience : *« Cette expérience sera gravée à jamais dans mes cellules...Je dois reconnaître que je n'ai pas vraiment eu conscience de ce qui s'est joué dans ce traitement. J'ai perçu un grand mouvement qui tournait partout en moi en fin de séance et je n'ai pu me lever avant une demi-heure. Je me souviens juste que l'état était puissant, concernant et apaisant.[...]mais en plus j'éprouvais du bonheur alors qu'aucun événement extérieur ne l'avait déclenché. Cet état ne m'était pas inconnu mais contrastait avec ma façon de vivre d'alors. »* (C : l. 58-65)

Elle souligne ensuite que du fait de ce qu'elle a contacté dans son intériorité et qu'elle a validé, sa vie s'est réorientée : « *cette rencontre, car il s'agit pour moi d'une véritable rencontre avec le bonheur 'd'être tout simplement vivant' a réorienté mon parcours de vie.* » (C : l. 68- 69)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Céline évoque peu ou très indirectement les modalités de la pensée au contact du Sensible. Elle mentionne cependant l'émergence d'idées inédites au contact du silence en introspection sensorielle : « *la profondeur du silence m'inspiraient des idées nouvelles* » (C. :l.119). Elle utilise également la résonance dans son corps au point d'appui pour saisir des informations : « *j'ai laissé ces questions résonner, comme un point d'appui appliqué à moi-même. Et, en restant vigilante aux effets déclenchés, j'ai attendu l'inspiration et pris des notes pour retenir les informations immanentes, immédiates et fugaces.* » (C : l. 189-191) Elle évoque fugitivement la pensée sous la forme d'une inspiration qu'elle laisse venir à elle et observe que les informations qui lui sont données proviennent de son intériorité et sont éphémères car livrées dans l'instant. Elle note aussi que le point d'appui évoqué plus haut est « *ici contrainte réflexive que je m'applique à moi-même afin de réveiller et de déployer ma créativité* » référence de bas de page (C : l. 189). Elle précise enfin que « *les informations que j'ai cherchées à saisir sont des perceptions internes spécifiques d'un rapport au Sensible.* » (C : l. 743-744)

Céline traite encore indirectement de la pensée et de ses modalités au cœur du Sensible quand elle évoque sa manière d'apprendre en lien avec une perception kinesthésique : « *J'apprenais par imprégnation, imbibition du mouvement interne dans ma chair. Celle-ci devenait réceptive et de plus en plus sensible aux nuances, aux tonalités internes perceptibles dans un corps humain.* » (C : l. 112- 114) Céline associe aussi ce mode perceptif au développement d'une intelligence sensorielle : « *la fréquentation du mouvement interne m'a donnée des compétences, des habiletés, et une forme d'intelligence en lien avec la perception de mon corps totalement nouvelle et inédite* » (C : l. 912-914) Elle précise que la nouvelle manière dont elle perçoit son corps favorise le déploiement de compétences et d'une forme d'intelligence corporelle.

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Céline n'évoque pas de façon explicite l'opérationnalisation de sa pensée par rapport à l'expérience du Sensible. En revanche, elle décrit comment elle a rendu opérationnels des postures et d'outils pratiques pour servir sa pensée en psychopédagogie perceptive ou dans sa vie quotidienne.

Pour rédiger son journal de pratique réflexive, elle précise qu'elle s'est appliquée un point d'appui qu'elle nomme « *contrainte potentialisatrice* » : « *ceci dans le projet de stimuler mon mouvement interne en tant que puissance d'inspiration réflexive* » (C : l. 737-738) Elle fait part de son attitude qui est celle d'un laisser-venir : « *Je me suis rendue disponible et j'ai attendu que des réponses sensorielles apparaissent.* » (C : l. 738- 739)

Céline explique ensuite qu'elle a utilisé une posture de surplomb pour décrire sa pratique tout en restant impliquée au cœur d'une expérience de toucher manuel de relation et indique qu'elle transfère cette attitude dans sa vie pour prendre du recul par rapport aux événements : « *'ma vision en surplomb' à savoir la capacité à être un 'je' qui observe celui qui 'vit' m'a permise de décrire ma pratique alors que j'étais complètement impliquée dans l'expérience. Cette 'distance de proximité' est une attitude que j'essaie d'avoir dans ma vie, elle me donne, en général, le recul nécessaire pour être moins réactive aux événements. Cette posture m'offre l'espace nécessaire pour me sentir avant de réagir, me permettant de réajuster ma réaction première si cela est nécessaire.* » (C : l. 751-756)

Céline indique aussi succinctement que sa pensée a connu un processus de mise en mouvement assez fort et inattendu par un passage par différentes étapes : « *Le passage effectué de praticien à praticien réflexif puis à praticien chercheur, a entraîné une mise en mouvement de mes réflexions, insoupçonnée.* » (C., l. 811-813)

Enfin, dans la conclusion de son journal, Céline indique que cette pratique réflexive lui a révélé par contraste le conditionnement de sa pensée et permis de développer des habiletés cognitives qu'elle essaie de transférer ensuite dans ses pratiques d'accompagnement: « *Ce travail m'a non seulement fait prendre conscience de l'existence de mes pensées toutes faites, de mes a priori, mais il m'a permis, aussi, de développer une intelligence et une pertinence cognitives que je n'avais pas encore déployées. J'ai conscience que ce déploiement cognitif n'est pas spécifique à notre travail, les études universitaires le favorisent aussi. Cependant, la spécificité résidait dans le fait que, une plus grande agilité de penser acquise me permettait de mieux accompagner les patients dans leur dépassement des limites et de leurs pensées.* » (C : l. 817-822)

## **II. 2.4. Analyse phénoménologique du journal de Damien.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Le témoignage de Damien rend compte de certains aspects techniques utilisés en séance de relation d'aide manuelle comme le point d'appui de manière originale, dans une forme poétique, voire métaphorique qui traduit un impact du Sensible sur sa pensée: *«un appui en moi qui était petit ponctiforme qui lâche au profit d'un appui plein et vivant. Le lieu où je suis ou sur lequel je suis appuyé se dissout dans un lieu plus vaste et plus plein. Il n'invalide pas le premier mais l'emporte, le comprend, l'inclue, l'emmène »* (D., l. 45-47) Plus loin, le pouvoir évocateur de ses formules illustre également son ressenti du mouvement interne en tant que praticien : *« Je passe alors d'une pression mécanique à une dynamique fluide 'le pouls du mouvement interne, le souffle du mouvement' traverse ma matière.»*

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Damien aborde assez peu les caractéristiques de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible en tant que telles, excepté quand il mentionne que *« certains faits cognitifs s'imposent par une étonnante clarté, justesse évidence. »* (D., l. 436-437) D'emblée, il s'intéresse plutôt aux relations qui se tissent entre modalités de la pensée et expérience du Sensible.

Ainsi, Damien cerne la relation entre lieu du Sensible et pensée qui s'y exerce. Il envisage d'abord le cœur de l'expérience du Sensible comme un lieu d'échange d'informations et d'action sur lequel le mode habituel de pensée ne règne pas en maître: *« [...] mais ma raison logique n'y est pas à l'aise, 'comme chez elle', elle n'y a pas de prise directe. Il s'agit pourtant d'un lieu où s'échangent des informations, où je prends acte d'états de fait, d'où des décisions sont prises, des actes y sont impulsés, ce lieu n'est pas étranger à moi-même et pourtant mon intellect n'y est pas autorisé»* (D., l.376-381) Selon Damien, dans ce lieu, la posture de neutralité active permet de suspendre le raisonnement au profit de la perception de ce qui se donne : *« Neutralité active :laisser agir, ne pas laisser la raison caractériser trop vite l'objet de perception ...»* (D., l. 307)

Dans un autre registre, Damien met également en évidence certaines qualités ou colorations prises par la pensée au contact du Sensible ; conjugaison avec l'action, jaillissement et orientation multidirectionnelle dans un déploiement riche de nuances et de variations : *« le lieu où idée et acte se rejoignent. Se tenir dans le lieu où jaillissent les possibles, les idées se déploient, se présentent comme autant de directions dans un éventail de subtiles nuances. »* (D., l. 122-124) Ce déploiement de la pensée qui se manifeste dans le témoignage de Damien comme un mouvement au contact du Sensible est précisé à travers la notion d'entrelacement dynamique entre la pensée et la matière mouvante de son corps : *« je m'aperçois que ma pensée participe à ce mouvement comme entité mouvante capable de se fondre dans le mouvement, de s'incorporer à un mouvement observé dans la matière, et de lui apporter quelque chose, un plus sans que je puisse définir encore en quel sens elle colore ce mouvement. »* (D., 450-453) Dans un autre passage de son journal de pratique, il précise d'ailleurs qu'il n'a pas accès à la globalité de son expérience s'il l'aborde en mode réflexif classique qui le coupe du présent alors qu'elle devient accessible quand il se place sur le plan de la conscience, il n'y a pas alors de déperdition des vécus : *« Il me semblerait que mes actions sont dominées par un sentiment d'urgence du présent qui fait que je ne profite que peu de mon expérience en mode réflexif. C'est différent sur le plan de la conscience où je ai l'impression de ne rien perdre, je n'ai pas peur d'oublier quoi que ce soit puisque ce que je goûte est si vaste qu'il ne saurait être morcelé, ni réduit à des mots. »* (D., l. 105-109)

Enfin, dans plusieurs passages Damien insiste assez longuement sur l'enrichissement des modalités de la pensée au contact du Sensible. D'abord, il témoigne du fait que sa sphère cognitive est devenue pour lui tangible, il l'identifie à un espace ré-agencé, en volume au sein duquel il perçoit ses actes mentaux qui se sont potentialisés et accrus en nombre : *« ma sphère cognitive devient réellement une 'sphère, sensible, appréhendable au sein d'un espace, d'un volume dans lequel je peux observer des mouvements, des actes se dessiner. Il semble que j'ai acquis la perception de cet espace dans lequel se meut ma pensée et dans laquelle se dessine mes actes cognitifs (certains d'entre eux). La palette de ces actes s'est enrichie en possibilités, en ampleur et par le fait de percevoir ces actes comme si l'espace s'était dégagé, ordonné même( comme en maths un volume ou un plan s'ordonne par des axes. »* (D., l. 423-429)

Damien montre également que sa pensée est rendue plus performante et plus vivante au cœur de l'expérience du Sensible: *« je peux utiliser mes ressources, d'intention, de volonté,*



*d'attention, de réflexion, d'observation, de contemplation, d'action, d'implication en les rendant plus intelligentes, plus vivantes, trouver le petit changement de curseur, d'orientation, une subtilité qui me permet de ne pas utiliser ces ressources de façon habituelle, machinale, voire aveugle, mais de les faire participer à l'expérience qui se donne, de les intégrer de façon pondérée et juste à l'expérience du Sensible » (D., 1.78-82).* Damien témoigne du fait que ses fonctions cognitives s'améliorent au contact du sensible en s'intégrant au fond de l'expérience ce qui, d'une part, les rend plus actives et les bonifie, et d'autre part les fait participer au déploiement de l'expérience du Sensible elle-même.

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

En premier lieu, Damien livre comment parvenir à une intégration potentialisatrice de la cognition au cœur de l'expérience: *« il s'agit d'un état qui peut être perdu si je manque de vigilance, par un glissement de l'attention, il s'agira alors de revenir à la sensation du corps, à la demande de la matière.» (D., 1.85-87)* C'est déjà une possibilité d'opérationnalisation de la pensée qu'il précise mieux ensuite.

En effet, sur la base de son expérience, Damien éprouve le sentiment qu'il est possible de développer sur la durée une qualité attentionnelle par rapport au déroulé de sa pensée au cœur du Sensible et propose de s'approprier cette forme de *participation cognitive* à l'expérience par l'écriture : *« (...), le fait de poser mon attention sur cette activité mentale reste encore délicat, incertain. Mais je pourrais utiliser cette ressource a posteriori, pour inscrire cette participation cognitive dans le temps en me permettant, grâce à l'écrit de m'approprier pleinement mon activité, mes compétences.» (D., 1. 96-99)* Il lui paraît possible d'entraîner son attention à saisir le processus créatif/créateur de l'activité mentale *« foisonnante »* à l'oeuvre au cœur de l'expérience ; cela nécessite un effort pour *« revisiter »* des contenus de vécu inexploités et ouvrir de nouvelles voies pour les explorer : *« un tel effort me serait profitable, revisiter l'expérience, la questionner pour y déceler les 'graines' de nouveauté passées inaperçues , passées à la trappe, tellement d'indices précieux, d'idées nouvelles, de pistes de réflexion, même d'orientation de traitement d'opportunités non explorées, ce foisonnement existe, cette intensité je la côtoie.» (D., 1. 102-105)*

## **II. 2.5. Analyse phénoménologique du journal de Thomas.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Thomas relate de manière brève sa rencontre fondatrice avec l'expérience du Sensible en montrant qu'elle lui a permis l'accès à un champ perceptif inconnu de lui qui le fait alors pénétrer dans un autre univers : « *Effectivement, j'ai perçu le mouvement interne et j'ai trouvé cela magique. Déjà, percevoir la mouvance profonde du corps m'a délivré un goût savoureux inédit, mais aussi parce que j'ai eu le sentiment d'entrer dans un nouveau monde qui m'était jusque là inaccessible* » (T., l. 181-183) Il établit seulement un lien entre la perception de l'animation de son intériorité et le sentiment d'accéder à une autre dimension mais ne livre pas dans ce commentaire d'impact particulier sur sa pensée ou ses représentations.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Le journal de pratique réflexive rédigé par Thomas comporte relativement peu d'informations concernant les caractéristiques de la pensée et seulement quelques éléments se rapportant indirectement aux modalités de la pensée. Thomas signale qu'il a souffert d'une cécité perceptive dans ses apprentissages, en partie imputable à sa formation scientifique, qui a demandé du temps avant d'être dépassée: « *J'avais un rapport à mon corps et à moi-même déficient et se débarrasser de mon formatage biomédical a pris du temps pour entrer dans la subjectivité et la nuance de l'éprouvé corporel.*»(T., l. 921-923)

Cependant Thomas évoque l'enrichissement d'une modalité attentionnelle propre à l'expérience du Sensible lui permettant d'accéder à une dimension perceptive plus fine; il relie alors un passage de seuil perceptif au développement de son éprouvé corporel. Cela signe selon lui l'apparition du sujet qui se place en surplomb et ne se contente pas de vivre l'expérience du Sensible mais l'éprouve également activement : « *l'enrichissement de mon attentionnalité m'a permis de développer une **capacité perceptive supérieure** : par l'apprentissage de l'éveil perceptif( soit en cours de pratique, soit par l'introspection, soit par la gymnastique sensorielle), ce qui m'a permis de m'apercevoir dans mon éprouvé corporel en étant acteur et spectateur simultanément.*»(T., l. 952-956) Il précise plus loin les particularités de cette posture : « *Une partie de moi perçoit et décode ces informations immanentes et une autre partie suit en conscience ce travail dans l'immédiateté de l'action.*» (T., l. 886-888)

Puis, évoquant le cadre du toucher manuel de relation, Thomas mentionne l'existence d'une forme d'intelligence sensorielle, éduicable sous certaines conditions comme celle du développement d'une forme d'attention spécifique favorisant la perception à médiation corporelle : *« cette intelligence, éduicable par l'entraînement, est un pré-requis afin de toucher le patient avec la part sensible de mon corps éveillé et perceptif. Pour cela, j'ai dû développer des ressources internes comme l'attentionnalité. »* ( T., l. 932-934)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Thomas mentionne dans un passage de son journal de pratique la transformation de son mode de pensée au contact du Sensible ; il nous informe de la nécessité qu'il a eu de déployer des ressources réflexives et cognitives pour favoriser le déploiement d'une forme d'intelligence sensorielle (l. 968), cette mobilisation s'est traduite : *« par l'évolution de ma pensée pour sortir du système binaire et entrer dans la nuance, améliorant ainsi mon rapport à moi-même et mon regard sur ce que je pense ou crois de moi. »* (T., l. 985-987) Thomas associe l'évolution de sa pensée vers plus de nuances aux changements de représentations qui s'opèrent par rapport à lui-même. Il va d'ailleurs plus loin affirmant que ces changements de représentations dépassent le cadre professionnel et se diffusent à sa vie avec des bénéfices secondaires importants: *« Ma compréhension de mon travail mais aussi de la vie a changé vers plus de nuances, de confiance, d'attention vis-à-vis de moi-même et des autres et moins de certitudes dans la vie. »* (T., 1049-1052) Thomas nuance l'ampleur des changements intervenus dans sa vie mais montre que la transformation de ses représentations a facilité l'instauration d'un équilibre harmonieux entre pensée et éprouvé corporel et a aussi modifié positivement son état d'esprit, lui permettant de gagner en stabilité sur le plan émotionnel et relationnel : *« ma vie n'a pas changé fondamentalement mais ma compréhension et mon regard ne sont plus les mêmes. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir une meilleure maîtrise de ma pensée, c'est-à-dire que je l'utilise comme une force au contact de mon éprouvé corporel immédiat. De plus, c'est un état d'esprit que je cherche à faire évoluer pour un meilleur rapport à moi-même et aux autres et un bien-être global, minimisant volontairement l'emprise de ma sphère émotionnelle sur mon corps et mon psychisme. »* (T., l. 1056-1062)

## **II. 2.6. Analyse phénoménologique du journal d'Olivia.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Dans son journal de pratique réflexive, Olivia ne témoigne pas d'une expérience du Sensible qui aurait été fondatrice pour elle. En revanche, elle replace le développement d'une forme particulière d'attention dans le contexte du cadre expérientiel de l'introspection sensorielle : « *Cet apprentissage a pris corps dans l'introspection du sensible. J'ai développé une nouvelle attention.* » (O., l.27-28) Olivia mentionne également l'apparition de repères internes qui valident son rapport au Sensible au cœur de l'expérience : « *Avec la qualité d'écoute de la matière, j'ai développé une écoute de l'évolution de la qualité du silence et de la luminosité.* » (O., l. 40-41)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Olivia détaille peu les caractéristiques et les modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible comme si elles allaient de soi dans une sorte d'évidence.

Cependant, à propos de la forme d'attention nouvelle qu'elle a déjà mentionnée, elle fait état de trois dimensions différentes qui concernent à la fois le corps, la sphère émotionnelle et la cognition: « *Cette forme d'attention se décline en trois orientations : une interpellation venue de ma matière, une forme d'émotion qui me permet d'être à l'écoute de ma matière et de celle des autres et une forme de mobilisation en moi qui me pousse à l'action et aux questionnements.* » (O., l. 30-32)

Pour développer cette forme d'attention qui lui assure un état de présence à elle-même, Olivia a utilisé la gymnastique sensorielle : « *J'ai appris à être présente à moi dans l'action. Pour acquérir cette faculté, j'ai pratiqué d'abord la gestuelle intériorisée.* » (O., l. 92-93) Elle décrit ensuite l'état d'ouverture attentionnelle qu'elle parvient à mobiliser : « *cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet d'accueillir les informations venues de la matière Sensible.* » (O., l. 194-195) ou encore : « *mon attention est devenue plus libre et plus organisée à la fois, moins volontaire, moins fermée.* » (O., l. 96-97) Olivia précise que cette forme d'attention dilatée lui permet d'établir des ponts entre cognition et manière de faire ou d'être : « *Cette ouverture et disponibilité m'a permis de créer et de m'appuyer sur un référentiel par analogie. J'ai la faculté d'identifier, de faire des liens, de comprendre le sens de ma perception en rapport à une manière de faire et d'être à soi.* » (O., l. 97-100)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Alors que les éléments sur les caractéristiques et modalités de la pensée sont peu développés, Olivia, dans son discours, apporte de nombreuses informations concernant le renouvellement de sa pensée, souvent à travers un changement de regard ou un enrichissement perceptif

Sur le plan professionnel, le développement d'une qualité attentionnelle panoramique permet à Olivia d'être présente et réceptive à la demande des personnes qu'elle accompagne en cabinet. Elle témoigne qu'elle est dans une pensée dilatée où elle ne pense pas ce qui la rend plus compétente pour saisir le discours de la personne et se questionner sans jugement ni interprétation: « *Quand j'accueille une personne au cabinet, le premier moment est consacré à l'écoute de la demande de la personne. Dans mon attitude, je m'interroge pour être fidèle à ce que désire la personne, pour cela je suis dans un lieu de pensée dilatée, c'est-à-dire que je ne pense pas mais que mon écoute est disponible, dans une grande plénitude mouvante. Je me sens neutre. La personne s'exprime et imprime en moi un questionnement, je deviens active à préciser ce qui est dit.* ». (O., l. 158-163) Elle a également pris conscience que cette modalité d'écoute sensible produit un impact sur sa manière d'entrer en relation avec autrui de façon, à la fois moins réductrice, et plus adaptée à chaque personne. Cela lui donne alors le sentiment d'accueillir et de traiter autrement les informations qu'elle réceptionne: « *Je me rends compte que dans cette forme d'intelligence pour découvrir l'autre, je traite en moi différemment ma vision de lui, de ce que j'entends, de sa posture ou de son comportement. Cette façon d'aborder l'autre est plurielle. Elle est unifiante et singulière.* » (O., 238-240)

Olivia témoigne que cette compétence attentionnelle s'est également transférée à sa vie privée avec un certain nombre de bénéfiques ; sa réflexion intègre désormais dans une sorte de globalité les effets de son positionnement dans la dynamique relationnelle, ses points forts et ses potentialités et lui donne une meilleure visibilité sur les actions à engager : « *Dans ma vie privée, cette mobilisation perceptive et cognitive m'a permis une vision en trois dimensions des relations et de l'évolution des relations. C'est-à-dire que dans ma réflexion, le rapport à moi et aux autres se fonde dans un grand volume qui prend en compte des zones de vitalité, des zones d'imperçus. Je peux mieux distinguer mes points forts et ceux en devenir ainsi que la part active que je dois déclencher.* » (O., l. 284- 288)

Olivia précise aussi que ce nouveau rapport perceptivo-cognitif à elle-même et à autrui joue également sur ses comportements qui s'adaptent mieux à la situation : « *dans ce rapport, mon émotion entre en résonance avec la perception sensible de la situation et*

*m'offre des nuances et des modulations toniques avec les autres.» (O., l. 289(-290) Elle sent que ce nouveau rapport au corps à travers la modalité perceptive est constructif pour sa vie et en a d'ailleurs identifié trois facettes reliées entre elles agissant en symbiose : « ce rapport à l'éprouvé de la matière sensible construit ma propre vie. J'ai découvert un équilibre et un lien entre une part active qui décide, une perception que je découvre et un éprouvé qui m'ouvre à la réflexion. Cela m'accompagne dans mes choix de vie au quotidien.» (O., l. 302-305) Olivia révèle ensuite l'importance de la perception et du principe actif qu'elle emporte pour sa vie : « Je remarque que la perception devient une mémoire et que, par moment, cette mémoire fait surface, alors la perception passée s'enrichit d'un nouveau moment de bonheur ou vient nourrir une partie de moi qui se dévitalisait. » (O., l. 317-319)*

Sur un autre plan, Olivia observe qu'elle a acquis avec sa formation une intelligence corporelle et intracorporelle grâce à un enrichissement perceptif qui a établi un rapport de proximité à son corps alors qu'auparavant l'intelligence interpersonnelle était prédominante chez elle (l. 249-255) Elle insiste sur le fait que c'est ce rapport au corps, par la modalité de l'éprouvé, qui a enrichi son mode cognitif de départ plutôt réflexif : « je peux dire que non seulement cette intelligence 'relationnelle' a eu un impact sur ma forme d'intelligence de départ, mais elle continue à l'enrichir. Dans ce processus, mon intelligence logicomathématique en a été enrichie d'une forme de compréhension des choses, elle est devenue un éprouvé qui m'apporte une connaissance en moi disponible, transmissible et évolutive.» (O., l. 267-271)

## **II. 2.7. Analyse phénoménologique du journal d'Emile.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Emile partage son expérience du Sensible à partir du cadre du toucher manuel de relation : alors qu'il est en posture de praticien, il perçoit au sortir du point d'appui une vague de chaleur qu'il associe à l'expérience de la rencontre avec le mouvement interne dans son intériorité : « Pendant les soins, je percevais une vague de chaleur me parcourant, particulièrement perceptible dans le thorax. C'était pour moi le mode le plus facile d'accès à mon mouvement interne. J'ai remarqué que cette vague se déclenchait au moment où je

*sortais du point d'appui appliqué à la personne pour suivre le mouvement tonique.* » (E., l. 48-51) Dans cette évocation de l'expérience du Sensible, il ne livre pas d'informations relatives à la pensée qui peut se manifester au cœur de l'expérience.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Emile ne décrit pas les caractéristiques et les modalités de la pensée présente dans l'expérience du Sensible, cependant au détour de ses commentaires sur les ressources et compétences qu'il a mobilisées et /ou acquises quelques éléments se dégagent.

Ainsi, Emile relie la notion de perception subjective, associée à la présence d'un mouvement dans son intériorité corporelle, avec l'émergence d'une pensée non réfléchie et une posture de réciprocité actuante : *« C'est une perception subjective mais qui entraîne en moi une bonne lenteur, une globalité de mon mouvement accompagnant la globalité du mouvement sous mes mains de façon glissante sans effort musculaire. C'est aussi à ce moment là un mouvement qui me touche, me concerne, a du goût. C'est le lieu où émerge des pensées qui ne sont pas issues d'une réflexion. C'est le moment et le lieu de la réciprocité actuante. »* (E., l. 261-265)

Selon Emile, l'intelligence qu'il a développé au cours de son apprentissage du toucher manuel de relation repose sur la sensorialité développée à travers la lenteur qui le maintient sans difficultés au contact d'informations immanentes : *« cependant, je réalise aujourd'hui que cette sensorialité me mettait dans l'instant présent où tout était lenteur ce qui favorisait ma concentration et ma réflexion. Il m'arrivait de rester concentré pendant des heures sans aucune difficulté. »* (E., l. 22-25) Il rapporte encore sur le même thème: *« l'intelligence que j'ai développée pendant mon apprentissage est une intelligence qui me permet d'être au plus proche de l'intelligence immanente de la Vie. »* (E., l. 304-306)

Emile insiste à plusieurs endroits dans son journal sur les liens entre perception et cognition. Ainsi, des images mentales se forment à partir de son ressenti corporel lié à des perceptions kinesthésiques : *« Je parle de vision comme si je voyais et, en effet, j'ai une image mentale qui se crée issue de mon ressenti corporel. Cette image se crée par perception proprioceptives et épicrotiques conjuguées au mouvement interne (troisième main) ce qui donne une image subjective de ce que je ressens. Cela constitue un véritable repère visu-sensoriel. »* (E., l. 111-114) Il mentionne également en les associant à l'acquisition du toucher manuel de relation toutes les ressources internes liées à la cognition qu'il lui a fallu, non seulement mobiliser, mais surtout éduquer: *« Il m'apparaît*

*clair que les ressources que j'utilise dans mes différents touchers sont mes instruments internes de la cognition : Attention, Intention, Perception, Eprouvé, Empathie, Pensée, Mémoire et Régulation tonique. Clairement ce sont mes instruments internes que j'ai éduqués et non mes sens.»* (E., l. 249-252)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Emile livre ensuite plusieurs éléments concernant l'évolution dans sa manière d'utiliser ses instruments internes et/ou l'apparition de nouvelles modalités de pensée.

Il révèle d'abord un processus chiasmatisé dans lequel s'entrelace simultanément changements de posture physique et psychique autour de la question du sens : *« je changeais de posture physique et psychique en même temps. Le corps donnait sens et le sens prenait corps c'était intimement lié.»* (E., l. 296-297) Il précise comment s'opère pour lui ce changement cognitif à travers le primat accordé à la perception corporelle qui transforme sa façon d'accueillir la nouveauté et d'utiliser sa cognition : *« en résumé, il y a eu une évolution dans ma façon d'utiliser mes instruments internes de la cognition par un apprentissage par modifiabilité perceptivo-cognitive. Cet apprentissage survient quand je suis concerné dans ma chair par l'événement nouveau qui en même temps qu'il prend corps, prend sens.»* (E., l. 296-299)

Emile insiste sur sa transformation, liée à un processus de modifiabilité perceptivo-cognitive comportant plusieurs étapes que favorisent les cadres inhabituels de l'expérience du Sensible : *« Ce sont des faits de conscience qui deviennent des faits de connaissance pour aboutir à des prises de conscience. Je me suis transformé lors d'expériences extra-quotidiennes car j'étais concerné en moi dans mon corps, concrètement. »* (E., l. 289-292)

Il montre qu'à partir d'un enrichissement de la sensorialité, ses points de vue et ses *a priori* ont été confrontés par les vécus de l'expérience du Sensible, puis renouvelés car devenus inadéquats, ce qui a également transformé sa façon d'être ou d'agir : *« Je me suis éduqué à l'utilisation de mes sens de façon plus intelligente dans ma pratique de somatopsychopédagogue. Ma façon de percevoir et d'agir se sont modifiées lors de mon apprentissage. Cette modification passe par la nouvelle façon que j'ai de mobiliser mes instruments internes de la cognition. Au contact de l'expérience extra quotidienne cela a bousculé mes concepts en place, mes idées reçues. De nouveaux concepts ont émergé, plus adéquats à cette nouvelle réalité. Cela m'a transformé, renouvelé et a changé mon regard ou ma façon de faire »* (E., l. 277-283)



## **II. 2.8. Analyse phénoménologique du journal de Valériane.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Dans son journal de pratique, Valériane mentionne une expérience fondatrice du chiasme au contact du Sensible qui a fissuré ses représentations et reconfiguré sa manière de penser en remettant en cause ses certitudes : *« Je peux faire référence à ma première expérience du chiasme, où j'ai découvert le lieu d'émergence du mouvement. Le mouvement était immobile et je ne savais plus ce qu'était une mobilité ! J'étais perdue et cela remettait en cause toutes mes connaissances ! Quand l'effarement, la confusion ont fait place à la compréhension de ce que je venais de découvrir, je me suis dit que s'il en était ainsi pour le mouvement, il pouvait en être de même pour tout ce que je savais. »* (V., l. 500-505)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Valériane met en évidence une caractéristique étonnante de la pensée qui se manifeste depuis le lieu du Sensible : *« Ce qui est important quand on réfléchit dans et à partir de ce lieu du sensible est que l'on a le sentiment profond de devenir intelligent. Se laisser surprendre par des pensées auxquelles nous n'avions jamais eu accès ! Se laisser réfléchir. »* (V., l. 534-536) Selon Valériane la pensée devient plus performante et plus créative au contact du Sensible quand on laisse se produire son émergence spontanée et surprenante. Pour elle, il s'agit de l'expression d'une forme d'intelligence propre au corps qui fait que la pensée qui surgit va au-delà du concevable : *« Et la notion d'intelligence sensorielle prend toute sa dimension dans le sens où les pensées qui se donnent ne sont généralement pas connues de nous même avant qu'elles se donnent à nous. »* (V., l. 485-487) Elle confirme ces caractéristiques et modalités dans un second passage du journal et prête à la pensée une ressemblance avec l'intuition : *« Soit des pensées me viennent spontanément, des pensées nées de mon expérience au sein du sensible, c'est à dire des pensées qui me surprennent, qui m'apprennent, qui me questionnent, qui me répondent, qui m'inspirent, ... en lien avec le traitement, à propos de la personne. Comme des intuitions. »* (V., l. 295-299) Elle a remarqué également qu'il existe une corrélation forte entre l'expérience perceptive et la réflexion : *« Je m'aperçois, en écrivant, que je réfléchis énormément pendant un traitement. »* (V., l. 295) Elle remarque à ce sujet des modalités de mise en jeu de la cognition spécifiquement liées à la lenteur sensorielle, en particulier pour l'attention et l'intention : *« J'ai capté d'emblée la notion de mouvement interne. Il était un*

*critère dominant pour moi au début. Attendre, laisser venir, apprendre à laisser s'exprimer, laisser le temps, suivre la lenteur.... m'a demandé une intention et une attention particulières.* » (V., l. 52-54).

Valériane attribue également à la pensée qui se manifeste au cœur de l'expérience du Sensible un caractère jaillissant mais aussi fluide : *« Il est un moment où la pensée peut s'exprimer telle une cascade, dans une fluidité et suivie de l'émergence d'autres pensées qui découlent de la première. Une pensée en appelle une autre, et encore une autre.... »* (V., l. 483-485) Elle poursuit en soulignant que le caractère nouveau et imprévisible porté par cette dimension de la pensée agit comme un révélateur par contraste : *« Parfois, il s'agit d'une révélation, dans le sens où quelque chose que je ne connaissais pas avant s'impose à moi et éclaire ou modifie totalement un point de vue. »* (V., l. 497-499) Mais, Valériane met aussi en exergue le fait que la nouveauté véhiculée par la pensée entre parfois en conflit avec les représentations : *« Elles (les pensées) nous étonnent, elles viennent nous apprendre quelque chose de nouveau, que nous ne savions pas encore et qui peut même être en contradiction avec ce que nous pensions ou croyions... D'où parfois de fortes confrontations avec certaines représentations. »* (V., l. 487-490)

Elle relève également des interactions à l'articulation entre perception corporelle, pensée et action dans le flux de l'expérience du Sensible : *« Il y a continuellement une interaction entre mon écoute, la saisie des informations disponibles, les faits de connaissance, captés, l'ajustement de mon geste, mes actions, (déplacement, accueil, absorption, dilatation, point d'appui, pensées, changement d'état...) et tout ceci en temps réel. »* (V., l. 208-211) Dans cette interface, elle montre ensuite le rôle fondamental de l'éprouvé corporel et de la résonance : *« Je vis, j'observe, je me décris, je me pose des questions que je sou mets à mon éprouvé... La résonance est ma réponse. J'agis..... Parfois, il s'agit d'évidences, le choix s'impose. »* (V., l. 304- 305)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Valériane donne de nombreuses informations sur ce qui enrichit ou modifie les modalités de sa pensée et ses représentations. Elle fait part également de comment elle négocie certaines phases d'un processus de modifiabilité perceptivo-cognitive.

Valériane témoigne d'abord de ses difficultés à assimiler la nouveauté qui transforme sa pensée car l'enrichissement perceptif ou représentationnel produit une perte transitoire de repères, voire une régression pour elle avant que de nouveaux repères s'installent

solidement: « *Je m'aperçois que ma capacité à percevoir s'enrichit au fur et à mesure des années et de mon évolution. Mais aussi qu'à chaque changement (perceptif, représentationnel....), à chaque période de transformation, je suis à nouveau confrontée non pas à une régression (bien que j'ai pu l'interpréter comme cela longtemps) mais à une perte de repères qui me donne à contacter des immobilités, des imperçus, des inconscients. (Ou plutôt que mes anciens repères ne sont plus adéquats et les nouveaux pas encore en place).* » (V. 1. 45-50)

Valériane montre aussi que sa pensée conjugue au contact du sensible des modalités appartenant à des registres différents; volonté et laisser faire, réflexion et résonance, qu'elle utilise en complémentarité pour faire des choix éclairés : « *Soit, je me pose des questions volontairement et je me laisse répondre depuis le lieu de mon sensible. Il est effectivement important pour moi d'être située. Il est aussi important d'avoir une intention. Si j'ai un choix à faire, je vais le soumettre à ma réflexion et c'est la résonance à ma question dans mon intériorité qui va me guider.* » (V., 1. 300-303)

Valériane rapporte également comment en s'entraînant à décrire des faits précis lors de l'apprentissage du toucher, sa pensée s'est épurée pour capter et rester au plus près des informations liées au mouvement dans l'intériorité corporelle : « *L'entraînement du toucher consiste aussi à décrire des faits. La description de faits subjectifs. La subjectivité dans le sens de 'la chose telle qu'elle est'. Il n'y a pas d'interprétation, pas d'attente, pas de prise en otage de ce qui se présente à nous. Nous captions l'information et elle déclenche un mouvement. Le mouvement peut être exprimé par un changement d'état, une tonalité, une mobilité dans le tissu, une pensée....* » (V., 1. 473- 477)

Elle précise que l'émergence de la pensée donne lieu au même type de mise à l'épreuve que les autres catégories d'informations saisies de la subjectivité corporelle : « *Quand il s'agit d'une pensée, il y a de même captation de la pensée qui émerge. Elle est soumise à l'épreuve de la réflexion, c'est-à-dire un point d'appui qui évolue vers une autre pensée toujours en lien avec le corps sensible. Cela signifie en lien avec les critères du mouvement interne, avec sa résonance en moi ou dans l'autre, avec la transformation de mon état psychique ou émotionnel.* » ( V., 1. 479-482) Ainsi, pour Valériane, la pensée peut prendre sens par sa résonance organique et cheminer plus loin: « *Une pensée naît. Je la laisse émerger. Je l'écoute. Je la soumetts à ma compréhension : « est ce que c'est bien ce que j'ai voulu dire ? » Je l'interroge. Je me laisse répondre. Il y a discussion, voire négociation, parfois confrontation. Je sens parfois que je ne suis pas d'accord avec cette*

*pensée.» (V., l. 522-525) Un autre passage aborde le thème de la résonance que Valériane reconnaît comme un critère important pour permettre à sa pensée de s'emboîter de manière adéquate et trouver une réponse évidente à une problématique: « Un critère très important pour moi étant la résonance, c'est à dire que je soumetts systématiquement la question que je pose à l'épreuve de la résonance avec mon état intérieur ou avec mes pensées. Et aussi le 'laisser venir' une pensée adéquate qui progressivement va s'imposer à moi comme la réponse adaptée, Comme un emboîtement. Parfois comme une évidence. Il me faut parfois attendre d'avoir toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre une décision. » (V., l. 457- 462)*

Elle observe cependant que sa pensée n'incarne pas nécessairement son vécu du fait d'un décalage : « Parfois aussi, il n'y a pas accordage entre ma pensée et mon vécu. Parfois, l'expérience corporelle est en avance sur ma compréhension, parfois c'est le contraire, la pensée est en avance sur mon vécu. Comme une intuition. » (V., l. 525-527)

Valériane nous livre ensuite dans plusieurs passages une sorte de mode opératoire pour négocier ces transitions délicates, il consiste à s'appuyer avec confiance sur les acquis des expériences passées et sur le temps à venir qui lui permet de se déployer en même temps que sa pensée : « La confiance en la justesse de mes expériences précédentes me permet de ne pas me bloquer mais de prendre le temps de l'accordage, de m'accompagner (et me faire accompagner) de prendre soin de laisser déployer cette pensée ou de me laisser déployer à travers cette pensée, à son rythme, à mon rythme.» (V., l. 527-530) Elle a aussi repéré certains indicateurs internes qui apparaissent quand elle est confrontée à un processus de reconfiguration de ses représentations, cela lui permet de comprendre ce qui est en jeu et de mieux négocier la situation : « Dans le cas de confrontation, j'ai appris à reconnaître l'état corporel et psychique que cela déclenche en moi. Je ne suis plus, comme cela aurait pu être auparavant à défendre une idée, mais à me mettre en contact avec la part de moi qui est troublée, à l'interroger pour débusquer ou laisser venir le niveau ou la cause de mon trouble, voire de ma résistance. Parfois, il m'arrive de négocier avec moi-même, non pas pour me convaincre, mais pour discerner la représentation qui se révèle à moi ; parfois, il me faut accepter qu'il me faille du temps pour laisser se renouveler mes représentations. » (V., l. 491-497)

## **II. 2.9. Analyse phénoménologique du journal de Marie.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Marie, médecin de formation, témoigne dans son journal d'une expérience fondatrice où, d'une part, elle a découvert ses habiletés perceptives et où d'autre part sa pensée logique a été ébranlée par la perception, sous ses mains, du mouvement animant un tibia : « *Je reste encore aujourd'hui surprise de mes « facilités » perceptives ! Ma première expérience fondatrice correspond à une perception du mouvement chez l'autre : un ami qui était en première année, me parlait souvent de la fasciathérapie, et il m'a fait sentir en posant mes mains sur le tibia d'une copine : le tibia s'allongeait ! Mon côté cartésien a été terriblement secoué !* » (M., l. 98-102)

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Selon Marie, la pensée qui se manifeste au cœur de l'expérience du Sensible repose sur une intelligence sensorielle : « *Cette intelligence me permet de passer toutes les étapes du processus de transformation, me fait gérer mes émotions autrement et accéder à une autre forme de pensée.* » (M., l. 523-524). Marie décrit aussi cette intelligence comme autonome : « *Elle se suffit aussi à elle-même, elle ne dépend pas d'un contexte, d'un état, d'un besoin, elle a une nature autonome .* » (M., l. 579-580) et précise que : « *Là, il s'agit d'une intelligence née d'une pratique, d'un vécu corporel, d'une expérience inédite, celle du Sensible. Elle est à la fois une intelligence nouvelle, jamais décrite par les auteurs, mais aussi, en plus, c'est une intelligence qui enrichit toutes les autres. Autrement dit, elle est à la fois une entité à part entière mais en même temps, en surplombant les autres, elle les enrichit.* » (M., l. 549-553) Marie associe cette forme d'intelligence, qui lui paraît nouvelle et qui, selon elle nourrit toutes les autres dimensions de l'intelligence, à l'expérience du Sensible.

De son point de vue, cette intelligence est également porteuse de nouveauté : « *La nouveauté est donc un critère de cette intelligence particulière.* » (M., l. 494-495) Marie précise plus loin en quoi : « *Alors qu'en relation d'aide manuelle, je sais que la performance est là quand j'ai un goût de nouveauté, donc pas de critère de référence, de vérification. Par exemple : découverte d'un nouvel état de matière, ou nouveau lien entre une sensation dans le corps et un concept de la méthode.* » (M., l. 391-395) Ainsi, Marie associe la nouveauté à l'absence de référence et l'émergence d'une relation, d'un pont entre un vécu du corps et un concept théorique.

Marie nomme ensuite la faculté de l'attention comme dimension de l'intelligence sensorielle : *« J'ai le sentiment d'avoir découvert, voire « appris », une nouvelle intelligence : cette compétence d'être attentive à ce qui se passe et à ce qui va venir. Et surtout ce « j'apprends en même temps que je fais ». »* (M., l. 471-473) Son attention à percevoir a été dilatée par un entraînement régulier et lui permet d'apprendre en temps réel de l'action. Elle précise d'ailleurs à ce sujet que : *« la qualité de silence [...] me met dans une disposition interne facilitant la perception. L'entraînement quotidien à la méditation m'a sûrement aidée développer cette faculté. »* (M., l. 210- 213) Selon Marie les compétences perceptives sont donc éducatibles.

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Marie a observé que l'acquisition de nouvelles compétences à travers l'intelligence sensorielle se manifeste à plusieurs niveaux dans sa vie.

Elle nomme en premier une capacité à faire des ponts entre théorie et pratique qui lui permet de trouver des solutions inattendues pour résoudre certains problèmes: *« Cette capacité à faire des liens théorie-pratique m'aide dans ma vie globale et particulièrement dans ma vie professionnelle de médecin et dans mes relations, tout particulièrement dans les conflits : cela apporte des solutions inédites. »* (M. , 564-566) Ensuite, elle témoigne que cette intelligence lui a fait gagner en souplesse et en ouverture d'esprit : *« Le fait qu'elle soit toujours en mouvement apporte vraiment une adaptabilité qui m'ouvre et amène une souplesse dans ma Vie, dans tous les secteurs »* (M., l. 569-570)

Elle montre enfin à travers un exemple concret comment un transfert s'opère sur le plan professionnel grâce au support de l'intelligence sensorielle rendant sa pratique plus créative : *« Par exemple, là, j'ai repéré qu'il (un nouveau protocole) est venu après le colloque « Identité, altérité, réciprocité », et particulièrement après la conférence d'Ève, sur cette nouvelle façon de présenter les mouvements de base, la distance de proximité... Cela m'a plu et s'est transposé dans ma pratique sans que je l'aie au préalable réfléchi ou préparé. Oui, c'est ça, cette intelligence de l'immédiateté ! »* (M., l. 301-305)

## **II. 2.10. Analyse phénoménologique du journal de Julie.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Julie livre dans son journal un moment spécifié d'une expérience vécue du Sensible qui peut paraître fondatrice dans laquelle elle entre en contact avec le mouvement interne et voit sa pensée se transformer dans ses modalités par un appui sur sa *matière* corporelle : « ... lors d'un travail crânien mon crâne se déforme comme de la pâte à pizza qu'on étire dans tous les sens, qui colle aux mains, très agréable, très malléable. Jaune et violet. Puis mon crâne entre dans mon corps par le passage du cou, en verticalité basse, il est bien sûr déformé, il coule dans mon corps, Je ne porte plus ma tête, elle est dans mon thorax. Et là, je pense, je réfléchis, je continue à l'intérieur de mon corps, mes cellules sont intelligentes, de ma pensée se diffusent des milliers de cellules qui rayonnent tout autour de moi. Elles sont intelligentes, partent de l'intérieur vers l'extérieur. C'est très lumineux. » (J., l. 197-203) Elle montre qu'elle pense de l'intérieur de son corps avec lequel sa tête s'est fondue.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Julie témoigne d'un paroxysme perceptif par rapport à la pensée qui lui a permis de percevoir par anticipation des propos qui n'avaient pas encore été tenus: « *j'ai anticipé les consignes, c'est-à-dire que j'ai entendu ce qui allait être dit avant même que ce ne soit dit mot pour mot.* » (J., l. 169-170) Sa réaction est une réaction de peur face à cette manifestation inhabituelle d'une modalité de la pensée qu'elle ne comprend pas et qui bouscule ses représentations : « *J'ai eu peur, j'ai pensé que j'étais hors normes, je ne voulais pas être différente, bizarre, folle, je ne comprenais pas du tout ce qui m'arrivait. Comme je l'ai dit au départ j'avais choisi cette formation pour l'approche scientifique et certains phénomènes échappaient à ma compréhension.* » (J., l. 171-173)

Elle caractérise les contenus de vécus de son expérience en relation d'aide manuelle avec un traitement crânien en ces termes : « *penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps* » (J., l. 205) Julie relie donc de manière indissociable corps et pensée et témoigne également qu'au cœur de cette expérience, elle a connu un effet d'amplification de sa pensée en reliant sa tête à son cœur : « *j'ai placé mon intelligence à la place du cœur. J'aurais l'intelligence du cœur. Quand ma tête était à cet endroit, je voyais tout, je savais tout, grande liberté.* » (J., l. 207-208)

Puis Julie constate à plusieurs endroits de son journal que la pensée qui se manifeste au cœur de l'expérience du Sensible n'est pas la pensée logique ordinaire : « *Mais mes pensées ne sont pas les seules à se mettre en mouvement lors de cette écoute, dans mon corps biologique je perçois des effets, des manifestations de chaleur dans mon thorax et des ébauches d'impulsions d'action dans mes viscères ou au contraire de non-agir. Il semblerait que mes pensées jugements soient en veille.* » (J. , l. 239- 242) Elle décrit une association entre pensée, vécus du corps et action ou non et indique que sa pensée jugement est suspendue. Ailleurs, elle mentionne un chiasme entre réflexion et résonance : « *Aujourd'hui, je ressens physiquement un équilibre de raisonnement, de résonance.* » (J. , l. 358)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Le journal de Julie montre que sa pensée s'est enrichie d'une autre dimension à travers son éprouvé corporel. En effet, elle accorde désormais autant d'importance à ce qu'elle sent dans son corps qu'à sa réflexion avec une tendance à relier ces deux fonctions de la cognition : « *J'essaie de sentir à travers mon corps depuis que j'ai éprouvé ma tête dans mon corps.* » (J., l. 212 -213), elle en témoigne également à travers ces remarques : « *Mon cœur, ma tête près de mon cœur. Ils rayonnent ensemble, ils sont intelligents et ne font qu'un. Ma tête ne prend plus autant de place qu'avant puisque mon cœur sait, il suffit que je l'écoute pour qu'il s'exprime. Je lui accorde autant de confiance qu'à mes réflexions puisqu'il est intelligent.* » (J. l. 218-221) Elle insiste sur l'unité tête et cœur dans le fonctionnement de sa pensée mais sa pensée n'est pas encore unifiée. En effet, elle montre qu'elle utilise successivement et non simultanément les deux modes de pensée. Ainsi, quand elle écoute le discours des personnes qu'elle accompagne, elle sait qu'elle fonctionne sur l'un des deux registres à travers la reconnaissance de certains indicateurs corporels : « *Dans un entretien préalable, quand je ressens l'activité frontale c'est que je ne suis pas encore en résonance avec la personne, je m'imprègne de son quotidien et j'essaie de comprendre objectivement tous les paramètres de sa situation. Si un mot retient mon attention et que je fais une relance pour en savoir plus, ça change d'activité dans mon crâne.*» (J., l. 362-367) Julie indique ensuite qu'elle dispose d'un référentiel perceptif qui plaide selon elle en faveur du développement d'une autre forme de pensée où l'analyse n'intervient pas. Ainsi, la sensation de dilution à l'arrière de son crâne signifie qu'elle va capter des informations, comme des états, au-delà des mots prononcés par la personne : *A ce moment là si c'était justifié, je n'écoute plus depuis le même endroit de mon cerveau, je*



*ressens comme une dilution à l'arrière. J'oserais dire que mes yeux prennent du recul ! (dans un mouvement linéaire) pour voir au-delà des mots que j'entends, pour agrandir le champ visuel. Ca paraît être un non sens et pourtant cette dernière phrase exprime vraiment cette sensation que je reconnais maintenant facilement. Il me semble qu'il s'agit d'une nouvelle forme d'intelligence car dans ces moments je ne fais pas d'analyse, je laisse agir une dilution qui me permet de percevoir des états... » (J., l. 367-372)*

Julie constate enfin que sa pensée s'exprime avec plus de nuances au contact du Sensible et nous confie tout le processus intérieur par lequel ces nuances transmutent sa pensée de base : *« Maintenant, je transmets une information dépourvue de jugement et d'interprétation puisqu'il n'y a pas d'affirmation mais plutôt une invitation à un questionnement. Cette information semble libérée et indépendante de mes pensées. » (J., l. 445-446)* Julie est consciente de pouvoir transmettre une information sans distorsion due à ses certitudes en passant par une formulation qui incite plutôt au questionnement.

De plus, elle a pris conscience que l'expérience du sensible apporte plus de rigueur et de justesse à l'expression de sa pensée : *« Il est clair pour moi que j'ai développé avec l'expérience du sensible une rigueur à exprimer exactement ce que dans mon intériorité je choisis de livrer à l'extérieur. C'est par le mouvement qui s'anime en moi que je peux percevoir et traduire ce qu'il est opportun de dire dans l'immédiateté. » (J., l. 421-423)*

Elle observe qu'au contact du mouvement interne, elle reçoit en temps réel les informations qu'elle peut délivrer. Elle note aussi avec surprise que sa manière de s'exprimer et ses propos se nuancent de douceur, malgré elle et sans effort de sa part : *« Le mouvement canalise mes paroles, oriente mes phrases avec une grande douceur. J'ai remarqué qu'il enveloppe mes mots qui n'obéissent pas à la pensée initiale. Au cours d'une conversation les mots qui sortent de ma bouche ne sont pas ceux que je voulais employer en premier lieu et je me laisse surprendre par ce que je m'entends dire et le son feutré, posé de ma voix. » (J., l. 424-428)* Julie donne quelques détails sur ce qui se joue dans ce processus intérieur qui comble l'écart entre l'intention de départ et la pensée partagée finalement : *« dans une conversation, mes propos démarrent dans ma tête comme une remarque pas forcément agréable à entendre pour l'autre et durant le trajet, cette remarque se modifie et prend la forme d'une question qui permet à l'autre de s'interroger sur l'objet de ma remarque pensée au départ sans que j'aie formulée celle-ci. » (J., l. 429-432)*

Elle conclut qu'il est possible d'améliorer cette manière de faire avec de l'entraînement : « *cette étonnante pratique (involontaire) expérientielle de communication s'optimise avec le temps.* » (J., l. 433)

## **II. 2.11. Analyse phénoménologique du journal d'Héloïse.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Héloïse rapporte dans son journal de pratique deux expériences vécues au contact du Sensible qui montrent qu'elle a contacté une animation à l'intérieur de son corps : « *je fis une première expérience du toucher en tant que patiente et qu'en quelque sorte je tombai dans la marmite après avoir contacté lors d'une séance de relation d'aide manuelle un mouvement lent mais fluide bien que consistant dans mes tissus, qui me plongeait dans un univers bleuté calme et apaisant.* » (H., l. 53-56) ou bien également : « *Je le reconnais à un état psychique particulier dans lequel j'ai un sentiment de paix, d'espace et de temps car je suis accordée à la vitesse lente du mouvement interne que je capte comme une substance consistante et mouvante, colorée d'un bleu profond et reposant.* » (H., l. 612-614) Héloïse semble établir un lien direct entre sa matière corporelle animée d'un mouvement lent, fluide et consistant d'une part, et d'autre part, un état psychique caractérisé par un sentiment de paix, de calme, d'espace et de temps.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Héloïse souligne d'abord un caractère d'émergence de la pensée à travers son jaillissement spontané dans l'expérience du Sensible : « *j'ai vécu un emboîtement en moi à ce sujet. Il s'est donné sous la forme d'une pensée que je peux qualifier d'émergence du Sensible tant les mots sont venus éclater comme des bulles de savon à la surface de ma conscience.* » (H., l. 128-130) Selon l'expérience d'Héloïse, la pensée au cœur de l'expérience du Sensible émerge directement du corps et en amont de tout raisonnement construit : « *j'ai pu constater lors de mon apprentissage du toucher de relation un double mouvement d'interaction entre les sensations générées par cet apprentissage manuel qui provoquaient une pensée émergeant de mon corps, en amont de toute réflexion construite par mon cerveau et l'acquisition des grands concepts spécifiques à la Somatopsychopédagogie qui sont venus renforcer mes perceptions en m'indiquant sur quoi et*

*comment poser mon attention par exemple.* » (H., 1. 26-31) Elle constate également une double interaction entre les sensations corporelles à l'origine de l'émergence de la pensée et les concepts qui constituent une aide pour développer son attention à percevoir.

Héloïse note aussi qu'au contact des phénomènes du Sensible, sa pensée gagne en clarté et en fluidité comme véhiculée depuis la profondeur par le système vasculaire ; cela lui permet d'accéder à un sentiment d'existence d'elle-même reposant sur un ancrage corporel : « *Dans cet état particulier, j'observe que ma pensée est plus fluide et plus claire, j'accède à un niveau de conscience qui me donne un fort sentiment d'existence. Il s'appuie sur un ancrage identitaire organique ; une sorte d'épaisseur chaude et mouvante comme de la lave au niveau viscéral, la présence marquée de manifestations vasculaires qui me font dire que j'habite mon corps en profondeur et que ma pensée s'y élabore et s'y diffuse au rythme de la vie qui s'écoule dans mes artères et mes veines.* » (H. 1. 340-346) Héloïse éprouve donc le sentiment que sa pensée, s'inscrivant dans la profondeur du corps, gagne ainsi en épaisseur et en mobilité ; la consistance de l'expérience corporeisée accroît son amplitude et sa portée à travers le sens plus fort qui s'en dégage alors : « *il me semble aussi que ma pensée est plus ample et plus "touchante" car elle repose sur une épaisseur de vécu dans mon corps qui donne plus de sens aux mots et aux idées.* » (H., 1. 726-727) Elle précise, à ce sujet, que, dans son expérience de l'entretien verbal au contact du Sensible, elle a également remarqué que sa pensée emportait plus que ce qu'elle exprimait formellement : « *il n'y avait pas que les mots en eux-mêmes qui agissaient mais une sorte de principe actif porté par le phrasé, l'intensité et la tonalité de ma voix ; une communication à la fois verbale et non verbale sous-tendue par le psychotonus.* » (H., 1. 419-425)

Elle a aussi expérimenté, avec surprise, dans l'écriture, que le rapport à cette épaisseur alimentait sa réflexion tout en permettant le jaillissement spontané de sa pensée : « *Quand j'écris, cette épaisseur vient nourrir mon travail et je laisse surgir les mots de l'immédiateté sans présupposer de ce qui va émerger, c'est une expérience étonnante quand j'ose vraiment me laisser écrire spontanément.* » (H., 1. 726-730) Héloïse souligne le caractère créatif/créateur de cette pensée spontanée dans le cadre expérientiel de l'introspection sensorielle ; elle observe en effet que des idées nouvelles et inattendues surgissent souvent et apportent une résolution à certains problèmes : « *Tout cela s'agence particulièrement bien en introspection sensorielle, c'est avec cet outil que j'apprends le plus. A certains moments, alors que je ne m'y attends pas des idées surgissent spontanément, venues de je ne sais où et des ponts évidents se créent entre des éléments de*

*mon quotidien qui me posent parfois problème. Cela me délivre alors une solution à laquelle je n'aurais jamais pensé avec un mode réflexif de type classique. » (H., l. 737-741)*

Au cœur de cette expérience de l'épaisseur de vécu corporel, Héloïse s'aperçoit être capable de penser et de sentir simultanément et attribue aussi cette compétence à un rapport nouveau à la temporalité devenue selon elle élastique en durée et en volume : *« je me perçois sentir et penser en même temps, ce qui était inconcevable pour moi au début de la formation tant j'avais le sentiment de manquer de temps. C'est étonnant, cela me donne la sensation que mon changement de rapport à la temporalité me permet d'étirer le temps ; comme je suis en lien avec une épaisseur fluide dans mon corps et celui de la personne que j'accompagne cela me donne l'impression de l'expansion d'un espace qui se dilate très lentement. Et c'est la dilatation de l'espace qui provoque l'étirement du temps. » (H., l. 376-380)* De là, naît, selon Héloïse, une alliance avec le temps, car son rapport nouveau à l'immédiateté lui permet de saisir les informations mouvantes de la profondeur du corps et enrichit de nuances nouvelles son référentiel : *« Je le considère désormais plutôt comme un allié porteur d'informations nouvelles ; quand je me tiens à la frontière entre le présent et ce qui va advenir, elles émergent de la profondeur de mon corps car le rapport que je commence à instaurer avec l'immédiateté me renseigne à ces moments où je la questionne sur des changements de tonalités ou d'état de matière qui constituent des indicateurs internes sur lesquels je peux m'appuyer. » (H., l. 350-354)*

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

La manière de penser d'Héloïse s'est profondément renouvelée par la prise en compte de ses perceptions et leur intégration à sa pensée initiale : *« Aujourd'hui je ne redoute plus ces sensations qui deviennent des perceptions conscientisées car éprouvées, je les accueille très favorablement car elles donnent une dimension de justesse, d'épaisseur et de profondeur à ma réflexion et à mes prises de décision » (H., l. 704-706)* Elle éprouve le sentiment d'une pensée plus juste et profonde. Elle s'appuie aussi sur l'épaisseur de vécu du Sensible qui, d'après elle, a contribué à accorder sa cognition avec sa perception et à l'incarner : *« tout se passe comme si mes fonctions intellectuelles s'étaient incarnées et accordées au reste de mon corps. Je ne renie pas non plus ce qui se dégage de mon raisonnement de type plus intellectuel, il est utile, et c'est un point fort chez moi, mais il s'accorde davantage désormais à ce que certaines personnes extérieures au monde de la perception définiraient comme des **intuitions**. » (H., l. 706-710)*

Héloïse précise ensuite les bénéfices gagnés par ce renouvellement des modalités de sa pensée : « *Je prends donc aussi bien en compte le mode réflexif que le mode pré-réflexif qui me livre des connaissances immanentes depuis la profondeur de mon corps et le flux de l'immédiateté. De fait, une inter-modalité se produit qui potentialise le tout ; c'est ce sur quoi je me suis appuyée pour rédiger ce journal de pratique.* » (H., l. 712-715) Elle observe donc un effet potentialisateur du fait de l'inter-modalité entre sentir et penser qui rend sa pensée plus performante, comme elle l'explique en montrant les limites qui en auraient résulté si elle avait écrit sur un seul mode : « *si je n'avais utilisé que le raisonnement pur, je n'aurais pas eu accès aux sensations qui ont jalonné les étapes de l'apprentissage du toucher de relation.* » (H., l. 716-717) et : « *Si je n'avais utilisé que le mode pré-réflexif, il me semble qu'il aurait manqué la compréhension sur la nature et les contours de l'intelligence déployée.* » (H., l. 719-720)

Elle généralise ensuite cet exemple en se référant à la pédagogie utilisée en somato-psychopédagogie perceptive originale par son articulation entre pratique et théorie qui selon Héloïse a contribué à renouveler sa pensée en la faisant partir des sensations et tonalités de son corps : « *La façon dont la formation en Somato-psychopédagogie articule la pratique et la théorie, (...) a beaucoup participé, pour ce qui me concerne à l'activation de cette nouvelle façon de réfléchir et d'apprendre de ce que je perçois dans mon corps et en fonction des tonalités qui s'y dégagent.* » (H., l. 729-732)

Sur un autre plan, Héloïse précise qu'elle doit l'élargissement de son attention et sa conversion à laisser venir l'information à soi à un entraînement régulier à capter plusieurs phénomènes à la fois en introspection sensorielle : « *Le fait d'avoir développé une attention panoramique grâce à la pratique régulière de l'introspection sensorielle, qui m'a donné une compétence à accueillir plusieurs paramètres simultanément, [...] m'a permis de transférer et d'activer dans la relation d'aide manuelle une capacité d'écoute, qui laisse venir à moi l'information en temps réel, et d'action régulatrice de mon geste en même temps* » (H., l. 638-644) Elle indique qu'elle a pu ensuite transférer cette compétence attentionnelle au profit d'une écoute plus fine des informations venues du corps pour réguler son geste dans l'immédiateté en relation d'aide manuelle.

La dilatation de son champ attentionnel lui permet également de s'apercevoir au cœur de l'expérience, une part de son attention se positionnant en surplomb ; Héloïse considère d'ailleurs que cela a des effets importants sur sa pensée qui apparaît plus malléable, enrichie par l'épaisseur de vécu de l'expérience du Sensible, en même temps qu'elle se colore de son

identité sur la base d'un ancrage corporel : « *Cette aperception de moi-même par la saisie de mon intériorité corporelle et psychique me comble et transforme également ma pensée ; alors que j'ai été formée au raisonnement logique lors de mes études d'histoire(...), je constate aujourd'hui qu'elle a été "humanisée" et malléabilisée et enrichie en quelque sorte par une autre forme d'intelligence émergeant de mes sens et de mes organes (viscères thoraciques et abdominaux) se colorant de mon identité, me donnant un ancrage organique et me permettant de me déployer par rapport à une réflexion très cérébrale au départ et à l'évidence coupée de mon corps.* » (H., 1. 697-705)

Héloïse constate également que l'instauration d'un rapport à sa subjectivité corporelle, en lui permettant progressivement d'accéder à des nuances subtiles en elle, a facilité son ouverture à d'autres points de vue : « *je commençais doucement à devenir sujet au cœur de l'expérience sensible du toucher ; cela ne se traduisait pas comme lors de la rencontre avec le mouvement interne par des manifestations spectaculaires mais plutôt par de petites touches subtiles dans les sensations et les perceptions éprouvées, des sortes de tonalités d'arrière-plan (...) qui me rapprochèrent en fait de moi(...) et cela eut des effets également sur ma pensée qui devint plus ample et plus ouverte ; j'acceptais alors plus facilement d'autres points de vue tandis que quelques mois auparavant, j'aurais campé ferme sur mes positions.* » (H., 1. 189-197)

Elle ajoute encore sur le thème du changement des représentations : « *le plus frappant dans ma transformation est ma capacité à changer rapidement de point de vue, à considérer les faits sous plusieurs angles et donc à avoir plus de nuances alors qu'à la base, je suis une personne plutôt entière.* » (H., 748-750)

## **II. 2.12. Analyse phénoménologique du journal de Gabrielle.**

### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

Gabrielle évoque d'abord le cadre expérientiel rassurant pour elle de l'introspection sensorielle sur lequel elle s'est appuyée pour construire des repères perceptifs et une posture d'écoute : « *Dans les premiers temps de l'apprentissage perceptif, sans l'appui des expériences vécues en introspection sensorielle, je n'aurais pas su sur quoi m'appuyer pour suivre le mouvement que ce soit aussi bien en moi que dans une autre personne, ni comment trouver la posture la plus adéquate à cette écoute.* » (G., 1. 623-626) Puis elle

témoigne de son accès à l'expérience d'une animation à l'intérieur d'elle-même qu'elle décrit ainsi : « *Le mouvement interne laissait des traces à chaque vécu, et il m'apparaissait comme une construction stable malgré sa mouvance autonome : lenteur épaisse, incarnée avec déplacements de volumes à travers ma matière corporelle, sans que rien ne bouge objectivement.* » (G., l. 531-534) Gabrielle ne mentionne pas dans la reconnaissance de cette expérience vécue du Sensible de faits en rapport avec la cognition ou la pensée.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Gabrielle établit un rapport étroit entre une forme d'intelligence vécue comme spontanée et une « *pensée sensible et libre* », issue de son intériorité, qui lui paraît en adéquation avec ce qu'elle ressent en elle : « *Je me sens habitée par une forme d'intelligence qui a plus de spontanéité. Une spontanéité dont le ressort est fait d'une pensée sensible et libre, forgée dans un endroit de moi cohérent, qui représente la réponse adéquate de ce que je ressens comme réponse vivante et Sensible en moi.* » (G., l. 822-825) Elle expérimente que sa pensée au contact du Sensible est adéquate à travers des propos clairs et mesurés qui restent bienveillants et expriment simplement les faits sans blesser l'autre : « *Si dans des moments où il m'est difficile de dire quelque chose à quelqu'un car je sais que ça peut toucher sa susceptibilité, je prends les deux ou trois secondes nécessaires pour que ma pensée s'imprègne de la part sereine qui vit en moi, alors je sens aussitôt se formuler une pensée bienveillante, véhiculée par le mouvement interne. Cela me permet de dire les choses telles qu'elles sont mais sans blesser la personne en question. Il y a une clarté d'expression qui jaillit de cette animation interne, qui permet de dire des choses sérieuses de façon simple à ce moment-là.* » (G., l. 822-825)

Plus loin, elle mentionne des effets de résonance corporelle qui lui permettent de contacter et d'éprouver qui elle est à travers son corps : « *Ces résonances m'offrent l'accès à une certaine part de ma réalité interne que j'éprouve. Cette réalité profonde paraît consciente de ce qui m'arrive et de comment je le vis. Est-ce un pléonasme de le dire puisque je suis mon corps ?* » (G., l. 782-784) Gabrielle évoque aussi un sentiment de bien-être qui se diffuse à son psychisme ; sa pensée émerge globalement de tout son être grâce à un nouveau rapport à elle-même éprouvé par résonance au sein de l'expérience du Sensible : « *Ces sentiments de bien-être envahissaient mon champ de pensée comme si ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis ma tête, mais venait d'une nouvelle présence à moi, et qui remontait de tout mon être. Le terme de résonance m'est apparu comme une*

*évidence pour évoquer cet enveloppement perméable et accueillant de nouvelles propriétés de lumière pour moi, ainsi qu'une qualité de silence qui me remplissait de joie. » (G., l. 659-664)*

Gabrielle témoigne d'ailleurs que la résonance vécue dans l'expérience du Sensible entretient son intérêt « *Cette résonance des vécus que je sens diffuser en moi lors des expériences du Sensible, est ce qui attise essentiellement ma curiosité. » (G., l. 655-656)* Elle précise à ce propos que sa pensée gagne sur ce mode en qualité et en amplitude : « *Ces informations venant du Sensible induisent sur le cours de ma pensée plus d'ouverture, d'ancrage dans le vivant, d'empathie, d'adaptabilité et de créativité dans ce qui est à traduire de l'expérience immédiate. » (G., l. 523-525)* Gabrielle observe aussi que la confiance par rapport aux perceptions est un élément important pour le développement de l'intelligence sensorielle : « *Cette forme d'intelligence se construit sur la confiance en ce que me dit cette résonance qui se délivre en moi. » (G., l. 871-872)* par une relation perceptive de matière à matière indépendante de la volonté : « *il y a aussi une empathie qui se crée entre ma matière corporelle et celle de l'autre personne touchée. Comme si une intelligence autonome se met en travail. » (G., l.726-727)*

Puis, Gabrielle décrit et analyse le passage de son vécu perceptif à celui d'une prise de sens au cœur de l'expérience du corps Sensible : « *En fait cette sensation prend forme et cette forme crée du sens. Je sais qu'elle vient du Sensible parce qu'elle peut m'apparaître avec des qualités qui s'éprouvent dans ma matière corporelle, lorsque je me mets dans une certaine disposition de moi-même. » (G., l. 604-606)* Elle note que la donation du sens du vécu de l'expérience suppose une qualité de présence pour saisir l'information et une suspension de tout jugement : « *C'est comme un sens qui me traverse, que je perçois parce que j'y suis présente et sans à priori. Comme un nouveau sens que je peux saisir et qui peut devenir porteur d'une réponse sensible et intelligente face à ce que je suis en train de vivre. » (G., l. 604-609)* Elle observe également que dans le toucher manuel de relation sa pensée se construit progressivement pour réguler son geste à partir des informations corporelles réceptionnées : « *Pendant tout l'accompagnement manuel j'essaie de me laisser traverser par une pensée qui s'élabore au fur et à mesure des perceptions que je rencontre dans le corps de la personne, et je tâche d'en prendre leçon pour adapter mon soin. » (G., l. 471-472)* C'est ce qui fait prendre conscience à Gabrielle de l'importance de sa posture à la fois neutre et active pour saisir les phénomènes du Sensible : « *Mes outils cognitifs sont à mis en exergue à travers ma posture qui doit rester neutre et active à*



*travers mon attention et mon intention dirigées vers les phénomènes internes.* » (G., I. 443-444)

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

Gabrielle témoigne d'un enrichissement de ses représentations à travers l'instauration de nouvelles modalités de penser mais au prix cependant de résistances à dépasser.

Au départ Gabrielle montre que ses représentations l'empêche de prendre en compte ce dont l'informe ses perceptions : *« Au début de la formation, la notion de l'intelligence du Sensible je l'ai perçue par bribes. Les représentations que j'avais et tout ce que je croyais savoir de moi-même prenaient souvent le pas sur ce qu'une perception pouvait me raconter d'emblée. »* (G., I. 580-582) Elle témoigne qu'avec le développement d'une intelligence sensorielle elle a pu progressivement relâcher le contrôle de sa volonté très forte, responsable de ses représentations et attitudes figées par rapport aux événements : *« Forte de cette intelligence du Sensible qui m'apparaissait, j'ai pu commencer à abandonner cette sorte de volonté qui m'habitait normalement dans mon quotidien. Abandonner cette volonté indicible mais vivace, comme un fil fort de ma singularité, que je tenais et suivais comme je pouvais. C'était un fil porteur de beaucoup d'habitudes plus ou moins sympathiques, de regards arrêtés, d'attitudes et de réflexions déjà acquises et souvent réduites à un seul propos face aux événements... »* (G., I. 612-617) Gabrielle ajoute encore qu'elle vit un dilemme entre une nouvelle forme d'intelligence pouvant lui apporter une unification et ses résistances face à ce changement qui la bouscule : *« Je me retrouvais face à une nouvelle forme d'intelligence qui semblait pouvoir unifier tout de moi mais qui devait de ce fait, bousculer toutes mes résistances qui m'attachaient jusqu'alors de façon apparemment sécurisante. »* (G., I. 741-743)

Elle remarque que les modulations toniques qui s'ajustent sur le mode d'une réciprocité entre praticien et personne accompagnée en relation d'aide manuelle l'obligent à développer une adaptabilité pour ajuster son geste en temps réel et mobilisent un nouveau type de réflexion : *« ce dialogue tonique a enrichi peu à peu ma réflexion qui auparavant avait l'habitude par convenances de chercher plutôt dans ses représentations et ses égards habituels, des réponses face à l'autre. Il se créait comme une intelligence de corps à corps entre mon toucher et les réactions toniques qu'il induisait et réciproquement entre le tonus du corps de la personne et l'adaptabilité que cela induisait sur mon toucher. »* (G., I. 393-397) Gabrielle note cependant qu'elle a besoin de faire quelques ajustements en utilisant une lenteur sensorielle pour accorder vécus du corps et pensée : *« Pour pouvoir habiter*

*cette expérience plus confortablement j'avais l'impression de devoir créer et incarner une nouvelle sorte de lenteur au sein de ma matière, qui elle résistait encore, pendant que ma pensée elle, rouspétait... Jusqu'à quand faut-il tenir ? Qu'est-ce qu'on attend ? » (G., l. 149-152)*

Ainsi, elle est parvenue à reconnaître sa perception corporelle, puis à l'enrichir et à s'appuyer sur les phénomènes vécus du Sensible : « *j'ai appris à remonter la source de la sensation. J'ai validé le fait qu'elle vienne d'une perception incarnée, née depuis ma profondeur, que je peux capter depuis son vécu conscientisé et sur lequel je peux m'appuyer véritablement.* » (G., l. 598-600) Sur cette base, Gabrielle témoigne d'une transformation de sa pensée et de sa connaissance d'elle-même inattendues en relation avec l'apparition d'une dimension créative autonome : « *Et cette sensation a des effets qui me transforment et se prolongent bien au-delà de ce que je crois savoir de moi. Il y a une forme de créativité au sein de la situation où je me trouve, qui se donne presque à mon insu.* (G., l. 598-602)

Enfin, Gabrielle mentionne la possibilité d'accéder à ce type de connaissance quand elle le souhaite : « *De plus je peux revenir à cette forme de connaissance à tout moment si je le choisis.* » (G., l. 603)

Gabrielle observe ensuite plusieurs transformations importantes sur le plan perceptivo-cognitif qui influence ensuite ses points de vue et ses comportements.

Elle accède, en effet, à une compréhension de ses vécus, se sent plus unifiée et sereine envers elle-même et dans sa relation à autrui « *L'aspect somato-psychique a peu à peu pris sens en moi, dans ma compréhension de mes différents états et dans mon regard sur l'état des autres. Je m'en retrouve plus unifiée et sereine dans mon rapport à moi-même et dans mes démarches envers les autres.* » (G.756-758) Sur le plan personnel, Gabrielle exprime un certain émerveillement à se laisser découvrir et déployer une parole et une pensée qui prennent appui sur les vécus du corps sensible ce qui lui donne la sensation d'être reliée au vivant : « *C'est devenu un vrai bonheur à laisser se déplier et se dévoiler ce qui peut naître de la simple mise à disposition du mouvement interne et de la parole du Sensible. Un plaisir de laisser advenir ce qui est produit depuis cet accordage entre mon corps ma pensée, qui peut engendrer une sensation d'appartenir à une totalité du vivant.* » (G., l. 876-879)

Gabrielle a pu également opérer un transfert de ses nouvelles compétences cognitivo-comportementales dans le domaine professionnel.

Ainsi, elle témoigne que sa pensée a évolué dans ses modalités, devenant plus simple et ludique; Gabrielle a cherché comment exprimer le plus justement possible la subjectivité corporelle en évitant une déperdition du ressenti et a eu l'idée de faire exprimer leur ressenti aux personnes qu'elle accompagnait par des schémas : « *Depuis ces sensations que me donnait à ressentir le vécu du Sensible en lien avec le mouvement interne, il m'a semblé que ma pensée prenait vraiment une nouvelle tournure. Il se dessinait dans ma réflexion comme un passage tangible entre la subjectivité du ressenti et sa concrétisation par les mots qu'évoquaient du coup les schémas. Dès lors j'ai pu me donner un retour réflexif ludique, simple où la subjectivité des sensations perçues sont pleinement prises en compte dans l'abstraction des formes dessinées.* » (G., l. 674-679)

## **II. 3. Analyse du cas dans la thèse de Eve Berger.**

---

### **Analyse phénoménologique du journal ou verbatim brut d'Eve Berger**

#### ***Avertissement :***

Cette chercheuse a rédigé son texte selon la technique d'auto-explicitation et sur le mode du Sensible en plusieurs sessions qu'elle a découpées en unités de sens dont j'ai conservé la numérotation d'origine entre crochets en indiquant le numéro des lignes quand cela s'avérait utile au regard des extraits prélevés. En revanche, j'ai supprimé les sous-numérotations entre parenthèses correspondant à des sous unités de sens qui auraient alourdi le codage et n'étaient pas utiles à ma propre analyse.

#### **Indices de validité de l'expérience vécue du Sensible.**

E.B rapporte que son journal décrit une expérience de genèse du sens au contact du Sensible. Il s'agit d'une introspection sensorielle dans laquelle elle rentre en contact de manière intense avec le Sensible et livre des contenus de vécus éprouvés qui assurent la validité de l'expérience : « *L'introspection sensorielle est forte ; je me sens très concernée. Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large. Je me souviens du moment où*

*le fait de connaissance est venu, où j'ai « vu » ma décision devant moi. En fait ce n'est pas ma décision que j'ai vue. C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend. Quand je dis route, ce n'est pas une image : ni une métaphore, ni une vision du moment, ce n'est pas parce que je vois une route. C'est parce que l'espace que je perçois devant moi, empli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend.* » (E.B, [16]: 1. 1-8) L'expérience introspective sollicite fortement E.B sur le plan cognitif quand elle perçoit un espace tracé par un flux épais et animé devant elle. Elle témoigne qu'un fait de connaissance lié à une prise de décision à venir est associé à ces contenus de vécu Sensibles.

### **Caractéristiques et modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.**

Selon E.B, il y a simultanéité entre la sensation corporelle et le sens qui se donne pour le sujet qui vit l'expérience du Sensible, un sens clair qui surgit dans l'immédiateté : *« Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici. »* (E.B, [18]: 1. 3-5) Elle constate également en revisitant son expérience *a posteriori* le sentiment d'évidence porté par le fait de connaissance : *« Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ». »* (E.B, [37]) Ce sens lui est révélé par une phrase spontanée, mais selon E.B., ce n'est peut être que la partie visible du processus : *« (...) je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase. »* (E2, [39]: 1. 1-3)

En effet, E.B sait intérieurement, par son corps, sans que le fait soit encore formulé, que quelque chose va émerger : *« Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi. »* (E.B, [150]) Elle précise que cette « préscience » provient d'une activité inhabituelle au cœur de l'expérience qui révèle un écart, source d'étonnement surtout pour la matière du corps Sensible qui change d'état : *« La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est nouveau. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y*

*a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.* » (E2, [81])

Puis, E.B s'interroge sur le contraste à l'origine du fait de connaissance : « (...) *qu'est-ce qui était nouveau ce jour-là ? en quoi était-ce différent, puisque c'est la différence qui semble permettre – ou annoncer, ou inaugurer, ou faire naître – le fait de connaissance ?* » (E2, [88])

Elle en vient à questionner aussi le statut du fait de connaissance et à l'envisager comme une catégorie descriptive du fait de conscience au cœur de l'expérience, lui-même étant probablement la description du vécu sensoriel : « *D'abord, il m'apparaît clairement et soudainement qu'ils ne sont pas autre chose qu'une description, dans une forme catégoriale particulière, d'un fait de conscience en cours. Ou, plus exactement, d'une facette, d'un aspect du fait de conscience ou, plus exactement, de l'expérience elle-même. Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ? Le fait de connaissance plutôt la description de l'aspect « qu'est-ce que ce fait de conscience me montre ?* » (E2, [100]) Ainsi, E.B semble décrire l'état de concentration et de réceptivité maintenu dans sa matière par un tonus psychique comme une condition pour saisir et ne rien perdre du sens qui va se dévoiler : « *Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).* » (E.B, [155])

E.B établit ensuite une relation entre l'émergence lente du mouvement interne et un acte qui nécessite une prise de décision : « *L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.* » (E.B, [173])

Selon elle, le mouvement interne, dans une dynamique anticipatoire inscrit en elle le projet de l'acte à réaliser : « *Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle veut faire, même, peut-être.* » (E.B., [202]) Selon E.B, l'activité du mouvement interne est déjà un acte au-dedans de soi : « *Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.* » (E.B, [203]) qui informe et incite le sujet de la décision à

prendre pour réaliser l'acte : « *Et c'est parce que son mouvement interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte.* » (E.B, [205])

### **Opérationnalisation de la pensée en lien avec l'expérience du Sensible.**

E.B évoque le rôle important du point d'appui pour ouvrir sa conscience à tous les possibles. Elle distingue la conscience qui doit rester là, présente et ouverte sans suivre les phénomènes successifs liés au mouvement, de l'attention, qui, elle, le fait : « *Immuable mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).* » (E.B, [139])

Elle en tire aussi une connaissance d'expérience qui devient un référentiel opérant, à partir des similitudes repérées dans les manifestations internes et sensibles qui ont accompagné l'émergence de deux faits de connaissance : « *Au moment où survient, là, quand j'écris, un fait de connaissance, je reconnais les mêmes manifestations que celles que je suis en train de décrire : concentration psychotonique, très légère, infime, tachycardie, mobilisation vers quelque chose d'important, et je peux repérer tout cela au moment où cela se produit parce que je viens de l'identifier.* » (E.B, [82])

E.B mentionne aussi un savoir-faire intégré dans son corps, une posture adéquate en introspection sensorielle : si quelque chose d'important survient au cours de l'expérience, continuer à accueillir ce qui se donne sans imposer sa volonté et suspendre ses habitus cognitifs afin de favoriser le déploiement des phénomènes Sensibles : « *(...)quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée*

*dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.* » (E.B, [136])

Puis elle livre sa réflexion par rapport au vécu dans son expérience sur la notion de décision qui lui semble résulter d'un chiasme entre mouvement et immobilité : « *L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.* » (E.B, [171]) Elle précise que, le mot décision ne s'est pas imposé d'emblée et qu'elle avait la vague sensation qu'il s'agissait de produire un acte : « *Au début ce n'est pas le mot décision qui vient, c'est la conscience floue d'un acte qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.* » (E.B, [172]) et qu'elle peut reconstituer ainsi le processus chiasmatique en amont de la notion de décision : « *Donc : sensation d'une tension → émergence d'un dessin d'acte → projet de réalisation de cet acte → notion de décision.* » (E.B, [176])

E.B rapporte l'efficacité de l'introspection sensorielle qui lui a permis par une pratique régulière de se situer dans son processus Sensible et de conscientiser l'acte de décision à accomplir : « *L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible.* » (E.B, [218]) Cependant, elle souligne également que le sujet reste acteur de son processus et de ses choix : « *Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est d'elle qu'il s'agit.* » (E.B, [241]), qu'il lui incombe, s'il le souhaite, de les transposer de l'intériorité Sensible au monde extérieur par ses actes : « *Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et elle passe – doit passer, si elle le souhaite – de la Vie à sa vie.* » (E.B, [242] : 1.1-2)

## **Annexe III. Les douze journaux d'analyse de pratique de la thèse d'Hélène Bourhis**

---

Sommaire :

Journal d'Amandine .....	191
Journal de Bastien .....	203
Journal de GL .....	217
Journal de Damien .....	251
Journal de Thomas .....	269
Journal d'Olivia .....	303
Journal d'Emile.....	315
Journal de Valérianne .....	327
Journal de Marie .....	347
Journal de Julie .....	367
Journal d'Héloïse .....	381
Journal .....	407



**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

Prénom : Amandine

Sexe : Féminin

Date de naissance : 15/07/73

Age au moment du journal : 38 ans

Formation initiale avant la diplôme de somato-psychopédagogie : DEA anthropologie sociale et culturelle

Début de la formation de somato-psychopédagogie : 2003

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible : enfant. Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : 35 ans, très fréquentes.

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? Non.

Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? aucune.

Année du diplôme ou du certificat de somato-psychopédagogie : 2007

Année de l'installation : 2007.

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 25/30.

**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

1

2

3 *Consigne 1 : Avant la formation, quel était votre rapport au toucher ? ...*

4

5 J'ai toujours aimé toucher et être touchée. J'ai toujours été « tactile » ; c'est un sens que j'ai  
6 toujours, me semble t-il, utilisé dans mes relations sociales, amicales, amoureuse, dans ma vie  
7 de femme et de maman : toucher pour créer du lien, pour construire de la relation, pour  
8 manifester ses sentiments (massages +++). Le toucher a toujours été un moyen d'appréhender  
9 le monde, les choses ; un sens comme source d'émotions, porteurs de reconnaissance, de  
10 discrimination des choses (textures etc..) et de sens. Le toucher procurait toujours à des effets  
11 en moi porteurs de sens et d'émotions : « c'est doux, ça me touche », ... C'était tout à la fois  
12 un mode de préhension, une manière « d'attraper » les choses, un mode de qualification du  
13 monde, et un mode relationnel, qui permettait également de me situer vis à vis de ce et ceux  
14 qui m'entourent et de moi-même et réciproquement..

15

16 *Consigne 2 : Selon votre expérience quelles ressources avez-vous mobilisées lors de votre*  
17 *apprentissage du toucher de relation d'aide manuelle (penser à revisiter chaque étape et*  
18 *chaque élément du toucher) ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées (précisez le temps*  
19 *qu'elles ont duré) et quelles stratégies avez-vous utilisées pour les dépasser et acquérir un*  
20 *référentiel stable (décrivez ce référentiel) ?*

21

22

23 Je fais le choix de prendre comme point de départ de ce journal de pratique, mon entrée  
24 officielle en formation somato-psychopédagogie, en 2003, à 30 ans, l'année où se construisent  
25 les fondements de la SPP.

26

27 Ce qui me revient en tout premier lieu à l'esprit concerne :

28

29 Mon rapport au point d'appui : Au début de ma formation, il m'arrivait de ne pas bien  
30 percevoir le mouvement interne du patient-étudiant qui travaillait avec moi. La difficulté ne  
31 portait pas tant sur ma capacité perceptive mais sur la confiance, sur la reconnaissance de leur  
32 valeur. A vrai dire, je percevais plein de choses mais je doutais plus de moi que de mes

33 perceptions. Je n'avais pas de difficultés à valider mes perceptions mais à me valider dans  
 34 mes perceptions... Face à cette difficulté, j'ai compris que je pouvais m'appuyer sur le point  
 35 d'appui. Quand on nous a présenté le point d'appui et que j'en ai fait l'expérience, c'est  
 36 comme si j'avais reçu une clé...A partir de là, dès que je sentais que je perdais confiance, ou  
 37 que je perdais la cadence, ou que je lâchais le fil ou encore que je sentais que ma main  
 38 avançait « à vide » et que je ne percevais plus les effets ni dans le patients ni dans moi, je  
 39 m'appuyais alors immédiatement sur le point d'appui, comme ressource pour remobiliser la  
 40 matière, remobiliser la confiance : J'attendais que quelque chose « gonfle », qu'un volume  
 41 matériel imprègne mes mains et qu'une poussée manifeste, venant du dedans, viennent  
 42 imbiber mes mains et les pousser du dedans. Je ne « repartais » pas tant que cela n'était pas  
 43 manifeste dans ma main, dans mon bras, dans mon corps tout entier. J'attendais que tout mon  
 44 corps soit imprégné par le psychotonus ; j'attendais, mobilisée, en chien d'arrêt, en apnée,  
 45 jusqu'à ce que quelque chose en moi ne puisse plus résister à la force de la poussée, alors,  
 46 cette force de poussée et moi, ensemble, accompagnions le nouveau trajet qui se dessinait au  
 47 fur et à mesure de l'avancée. Le point d'appui était suffisamment puissant pour me rassurer,  
 48 car, par lui, je sentais que je n'agissais pas seule et je me mettais ainsi à l'abri d'une  
 49 éventuelle projection de ma volonté, de mes incertitudes....

50 Le jour où j'ai fait l'expérience du point d'appui et que des mots sont venus poser un cadre à  
 51 cette expérience, j'ai compris que le point d'appui serait mon rocher, une ressource fiable,  
 52 pour ne pas me perdre dans le traitement, un point de repère pour me situer, pour remobiliser  
 53 la présence et relancer la perception quand elle s'amenuisait. J'ai eu d'emblée confiance dans  
 54 le point d'appui plus qu'en moi-même et j'allais l'utiliser comme un partenaire pour me  
 55 guider, me réguler et construire le traitement dès que le doute arriverait en moi. Le point  
 56 d'appui : mon rocher pour me poser et repartir « à plein » et pour construire ma confiance de  
 57 praticienne.

58

#### 59 Le rapport à l'écoute et au silence :

60 Je me souviens aussi avoir eu d'emblée une certaine affinité avec l'écoute, plus exactement  
 61 l'écoute de la qualité du silence interne.

62 Le silence était pour moi un repère et m'offrait un mode de lecture, une grille d'évaluation.

63 Par ma main, j'écoutais la qualité du silence et son évolution pendant le traitement, par  
 64 exemple l'évolution d'un silence de surface vers un silence venant du lointain, de la  
 65 profondeur.

66 J'écoutais et évaluais par ma main et depuis tout mon corps, si le silence était agité ou posé,  
 67 vibratoire, ou stable, serré ou ample, fixe ou mouvant, vide ou plein ; je me posais et écoutais  
 68 le silence : Etait-ce un silence dans l'étendue, un silence d'horizon, un silence de la  
 69 profondeur, ou les deux ensemble ? Etait-ce un silence comme l'onde d'un lac sans plis, ou  
 70 un silence fragmenté,?...Un silence creux, à distance ou proche, un silence de globalité ? un  
 71 silence absent, ? un silence qui se cherche, un silence de présence ? un silence chaud ?, un  
 72 silence froid ?, un silence noir ?, un silence bleu ?...

73 J'écoutais tout autant la qualité du silence dans l'autre et la qualité du silence en moi ; je  
 74 sentais les effets des deux silences en moi : celui de la personne et le mien et j'apprenais à  
 75 discriminer la singularité de nos silences et distinguer aussi les décalages entre nos deux  
 76 silences. J'en percevais en temps réel les effets dans mon corps, des effets organiques  
 77 (sensation de chaud ou froid par ex, des accélérations ou ralentissements du cœur, des  
 78 tensions et relâchements dans la colonne vertébrales, des crispations et relâchements dans la  
 79 gorge, le cœur, les poumons...), des effets sur ma pensée, (des idées, des pensées, des  
 80 images, émergentes en relation avec la perception), des effets sur l'émotion (ex un silence  
 81 vibratoire associé à un sentiment de peur (je les percevais comme un mode d'observation sans  
 82 en être envahi).

83 Je construisais la séance à partir de ces repères observables là, jusqu'à sentir un silence unifié  
 84 entre nous, un silence singulier mais de même nature : Un silence accordé, des silences au  
 85 diapason l'un de l'autre.

86 Étonnamment l'in audible était pour moi source d'informations intelligibles. Dans le même  
 87 temps, je repérais « l'arrivée », juste avant, d'une chaleur enveloppante, d'une chaleur bleue  
 88 d'amour jusque dans mes joues, dans ma tête, partout. Cette chaleur venait signifier, venait  
 89 indiquer que j'étais sur la bonne voie, que le silence était juste au bord d'être accordé.

90 Ca n'était pas pour moi une finalité mais au contraire un début, c'était pour moi le critère de  
 91 condition pour vraiment « rentrer » dans le cœur du traitement ; A partir de là, j'entrais dans  
 92 du libre, c'était mon critère d'entrer dans le geste libre.

93 Avec le recul, je m'aperçois qu'il s'agissait, sans que je puisse la nommer alors, d'une  
 94 manifestation de la réciprocité actuante, comme critère et condition de la relation et du  
 95 traitement.

96 Dans le même prolongement, une deuxième étape fut la rencontre de la présence totale grâce  
 97 au silence. Je me souviens avoir senti, lors d'un traitement manuel où j'étais thérapeute, le  
 98 moment où, la qualité du silence dedans et la qualité du silence dehors, autour de nous,

99 s'épousait pour devenir de même nature : Le silence dedans et dehors, au diapason l'un de  
 100 l'autre, sans prédominance et de même nature : Le silence devenait Présence Totale : j'étais  
 101 dans la non-prédominance, une sorte d'omniprésence dans le ni dedans, ni dehors, ni  
 102 mouvement, ni immobilité, ni grand, ni petit, dans l'intime et l'universel, dans tous les  
 103 ni..ni..imaginables ; par delà les paradoxes, je pénétrais l'inconcevable : la présence à la  
 104 totalité ; j'avais 33ans .

105 Petite, je ne pouvais pas mettre de mots sur ce qui se livrait au cœur de moi, j'étais objet de  
 106 mon expérience. Enfin, je pouvais poser des mots, un cadre sur ce que je vivais : je devenais  
 107 sujet de mon vécu, ce qui m'a permis de reconnaître, valider et entrer en dialogue avec mon  
 108 expérience.

109 Je reconnaissais la présence totale par sa beauté.

110 En effet, ce moment s'accompagnait toujours d'un éblouissement, comme le souffle coupé,  
 111 d'une si subtile intensité, qu'elle mobilisait tout de moi, un sentiment de concernation inouï,  
 112 avec ce sentiment d'être sur un fil d'immensité, à la bordure du temps, à la bordure de  
 113 l'espace, avec ce goût du travail d'orfèvre, où là moindre petite variation de pression avait un  
 114 effet sur l'immensité.

115 Une Chaleur douce en volume, une couleur matiérée mouvante, un sentiment d'existence fort,  
 116 un sentiment de présence à la totalité y était associés. J'étais dans l'immobilité en  
 117 mouvement, sans prédominance, j'étais dans la beauté inaltérée.

118 Enfin, un rythme d'une lenteur majestueuse, ample et vaste comme si l'univers respirait au  
 119 cœur de l'infiniment petit, se manifestait. C'était pour moi le signe, le critère qui venait  
 120 signifier que l'accordage dans la globalité était effectif ....

121 A partir de là je n'ai cessé de m'appuyer sur ces critères du Sensible tant pour dans la relation  
 122 d'aide manuelle que gestuelle et dans l'accompagnement verbal. Les critères du sensible  
 123 allaient devenir des repères, des appuis, des indicateurs, sur lesquelles j'allais pouvoir  
 124 m'appuyer. Le sensible était ma voie de passage, ma voie de facilitation. J'apprenais à  
 125 l'investir et à le convoquer par le toucher, le geste, le verbe...j'y rencontrais une éthique.

126

127 Le rapport à l'accueil et le rapport au « faire »

128 Au début, « l'agir » venait réveiller la peur de me tromper, de ne pas être juste. Au tout début,  
 129 traiter en pression, avec les muscles en tension et dans « le faire », le « tiré, poussé »  
 130 volontaire ne produisait aucune résonance en moi, pas d'éprouvé et donc pas de sentiment de

131 concernation. Être dans la seule main effectrice occasionnait plutôt de la frustration et peu de  
 132 mobilisation de ma part, je n'y trouvais pas mes repères. Quand, dans l'apprentissage, on nous  
 133 a invité à poser notre attention plus sur la qualité de présence que sur la pression forcée,  
 134 volontaire, j'ai eu le déclic. J'ai découvert que j'avais plus d'affinités avec la main  
 135 percevante que la main effectrice volontaire : j'ai alors senti une vraie mobilisation de ma  
 136 part, par le sentiment de respect profond que j'ai ressenti alors. Ce goût du respect m'a  
 137 concerné et, de là, j'ai pu trouver la voie de mon engagement : je rencontrais une manière  
 138 d'être engagée grâce et par la neutralité active. Il était plus facile pour moi d'être dans  
 139 l'accueil et le « laisser agir » que dans le « faire ». Je reconnaissais dans l'accueil, des repères  
 140 qui résonnaient en moi et c'était facilitant. Il a fallu que j'apprenne à « faire », et j'y vois  
 141 aujourd'hui tout l'intérêt aussi, cette main effectrice est tout aussi nécessaire pourvu qu'elle  
 142 soit provisoire, j'entends par là qu'à un moment elle puisse laisser la place à « autre chose » ;  
 143 Si j'en mesure l'intérêt aujourd'hui, à l'époque, il ne me sautait pas aux yeux, c'était plus de  
 144 la frustration.

145 Aussi, dès lors, (heureusement assez vite dans l'apprentissage,) que j'ai fait l'expérience de la  
 146 qualité de « présence » et du « laisser agir » qui l'accompagnait en même temps, je l'ai donc  
 147 immédiatement validé, je me souviens du soulagement ressenti.

148 L'arrivée du concept de la neutralité active tombait à point pour moi, c'était pour moi une  
 149 voie facilitante, ma voie de passage dans l'action ; je l'ai mise dans ma pratique  
 150 instantanément, ouf, ..j'avais ma solution pour ne plus forcer « le faire » tout en étant active.

151 Par la neutralité active, ma posture et mon engagement se dessinaient.. Celle qui mobilise  
 152 sans enfermer, celle qui invite mais n'induit pas, celle qui concerne mais ne force rien, celle  
 153 qui accompagne mais ne se substitue pas, ni ne se projette, celle qui est engagée tout en  
 154 laissant toute sa place à la parole du corps du patient et à la construction de sa propre  
 155 résolution. J'étais soulagée, je sentais là comme une reconnaissance.

156 Une autre voie de passage pour déjouer ma peur de mal faire s'est dessinée dans mon rapport  
 157 à la lenteur et au mouvement interne.

158 Toujours tarabouillée par cette peur de ne pas être juste, de ne pas être à la « hauteur » du  
 159 Sensible, je trouvais une stratégie pour lui tordre le cou : celle de laisser le mouvement interne  
 160 me montrer la voie, m'ouvrir le chemin. A ce moment là , en 2005, je n'ai pas été une  
 161 étudiante très respectueuse de la consigne : je décidais, un peu gênée, d'aller plus lentement  
 162 que ce que dicterait mon prof au risque d'être décalée avec le rythme collectif. L'idée de  
 163 conduire le mouvement interne me faisait horreur, j'y voyais là un crime de lèse majesté, un

164 affront terriblement orgueilleux et arrogant fait au vivant. En allant plus vite que lui, je  
 165 prenais le risque de le doubler, de bafouer l'honneur qui m'était offert de le percevoir, c'était  
 166 pour moi tout simplement inconcevable : je ne pouvais pas prendre ce risque, c'était juste  
 167 impossible pour moi, une panique montait en moi à cette seule idée. J'y voyais là une  
 168 question éthique.

169 Secrètement, j'ai décidé de ralentir mon geste, sans rien dire à personne. Je n'allais pas avec  
 170 les consignes de top départ top arrivée dans les pratiques collectives.

171 Au lieu d'accompagner le mouvement interne je décidais de lui laisser une longueur d'avance  
 172 sur mon geste objectif pour qu'il m'ouvre la voie, je n'avais alors plus qu'à le suivre. Au lieu  
 173 de l'accompagner je l'ai laissé me guider : ça me rassurait, je ne risquais pas de me tromper  
 174 car j'avais toute confiance dans le mouvement interne plus qu'en moi-même.

175 J'y ai fait une découverte : En ralentissant mon geste objectif, je rencontrais plus de  
 176 consistance dans ma main, une consistance matérielle qui venait imprégner ma main, mon bras,  
 177 mon corps tout entier : je voyageais à plein dans un état de confiance et je sentais que cela  
 178 concernait davantage mon ou ma partenaire de travail. Dans cette lenteur là, je rencontrais  
 179 aussi un monde de nuances, de tonalités et de subtilités, que ma main pouvait épouser en  
 180 temps réel.

181 Dans cette lenteur là, je faisais l'expérience d'un temps dilaté, un temps d'éternité, l'espace de  
 182 l'immédiateté, j'avais donc tout le loisir d'y réguler mon geste et d'épouser en temps réel les  
 183 nuances qui s'offraient sous ma main : un bonheur !, Aujourd'hui, j'utilise cette consigne  
 184 dans ma pédagogie auprès des étudiants pour les aider à faire l'expérience de la matière du  
 185 mouvement interne et qu'il fasse l'expérience du respect vis-à-vis de l'intelligence que  
 186 véhicule le mouvement interne.

187 En parallèle une difficulté d'une autre nature s'est révélée : celle de l'apprentissage de  
 188 l'anatomie :

189 Ca n'était pas un problème d'apprentissage en tant que tel, ni de capacité de mémoire non,  
 190 c'était un problème d'intérêt et de motivation. La résolution a pris son temps cette fois, des  
 191 années. Elle s'est progressivement rencontrée dans la curiosité croissante de comprendre et  
 192 d'en savoir plus. L'intérêt est venu tard, quand j'ai été mise en situation de praticienne en  
 193 cabinet, un contexte concret : j'en ai alors mesuré l'intérêt pour deux raisons principales :  
 194 pour améliorer mon toucher, ma main effectrice et pour être en mesure de répondre aux  
 195 questions de mes patients.

196 Quand j'ai rencontré l'envie de pouvoir, de savoir lire une radio par exemple et l'envie d'être  
 197 capable d'en parler avec mes patients et de pouvoir dialoguer à égalité avec mes confrères,  
 198 alors l'apprentissage est devenu facile. Tant que j'étais en posture d'étudiante, je n'ai pas  
 199 trouvé l'intérêt de l'anatomie ni ma voie de passage. L'intérêt est venu grâce à la mise en  
 200 situation concrète, celle de professionnelle. C'est en devenant professionnelle qu'est venu  
 201 l'intérêt et que l'apprentissage a trouvé sa voie de passage sans difficulté.

202

203 Le rapport à la nouveauté

204 Dans la première année, en 2003/2004, je me souviens de la secousse interne que j'ai  
 205 ressentie quand j'ai mobilisé de la nouveauté au sein du point d'appui. Un eureka sensoriel et  
 206 cognitif ! J'ai appris à mettre de la curiosité dans ma main, à me positionner juste au bord de  
 207 ce qui arrive : une posture de curiosité, d'ouverture, disponible à l'étonnement « voyons voir  
 208 où cela va nous mener, je suis curieuse de découvrir... » me disais-je alors. Cette curiosité me  
 209 mobilisait dans une attention d'ouverture : j'y rencontrais une petite jubilation. J'étais comme  
 210 attrapée par une joie intérieure dès que je me positionnais ans le lieu de la curiosité ; là, il n'y  
 211 avait pas de place pour la peur, ni le doute.

212 Le goût de la nouveauté était un repère délicieux, un partenaire. Je n'avais pas besoin de  
 213 recruter un effort attentionnel pour poser mon regard et capter la nouveauté, non, mon  
 214 attention était happée, attirée irrésistiblement par elle.

215 je crois que c'est là que j'ai compris le fondement du concept de l'attentionnalité, en tout cas  
 216 c'est comme cela que je le vivais. Je n'y rencontrais pas une petite nouveauté, pas une  
 217 nouveauté mitigée, pas une nouveauté un peu ancienne, non, une nouveauté radicalement  
 218 inédite, une nouveauté qui convoque la vie, un inconcevable, un jamais pensé, un jamais  
 219 envisagé, une « bouche-bée intérieure », une nouveauté qui gonfle dans la matière et  
 220 s'actualise juste au sortir du point d'appui ; le fait de connaissance prenait tout son sens !  
 221 l'eureka ! comme une parole qui attendait d'être entendue, une parole parlante, une parole  
 222 neuve, renouvelée, une parole de vie, habitée, qui me parle de ma vie et m'invite à un sens.  
 223 J'adorais cela.

224 Je me souviens de ce temps fondateur, le 17 mai 2007 à 9H25, lors d'une introspection, où  
 225 j'ai entendu se dire en moi « tu m'as tant manqué » ; puis quelques instants plus tard « Tu as  
 226 toute la connaissance maintenant en toi » et dans la fulgurance de l'instant, une ouverture en  
 227 moi, l'inconcevable qui s'engouffre en moi, et tout fait sens...pof ! pleurs, sanglots des heures

228 durant... A partir de là, plus qu'une transformation, j'ai vécu une conversion, je n'ai jamais  
229 plus lâché ce fil...et accompagne mes patients avec et au nom de cela.

230 Pour finir sur cette question, j'ai remarqué, que je n'ai jamais eu l'impression d'avoir à  
231 fournir un effort intellectuel ni pour comprendre ni pour saisir ni pour m'approprier un  
232 concept de la somato-psychopédagogie, cela se faisait tout seul, mieux encore, je vivais  
233 chaque nouveau concept comme une reconnaissance. Ce constat a été notamment très évident  
234 pour la Réciprocité Actuante. Il n'y a pas eu de temps de latence entre l'apprentissage et  
235 l'appropriation, je l'ai vécu comme une reconnaissance immédiate : un concept qui venait  
236 mettre des mots, un cadre et un sens sur mon expérience. Oui, une reconnaissance au sens  
237 littéral du terme. Chacun des concepts est toujours arrivé à 'point nommé' dans mon  
238 parcours : la neutralité active, la connaissance par contraste, la non-prédominance  
239 (énorme !!!) et la réciprocité actuante en ont été les points d'orgue : je m'y reconnaissais, cela  
240 a été très aidant dans ma construction identitaire tant personnelle que professionnelle. Je  
241 rencontrais l'éthique du vivant, c'était là mon cadre, ma source et la cohérence de ma posture  
242 de praticienne.

243  
244 *Consigne 3 : Selon votre expérience, quelles ressources mobilisez-vous dans les différents*  
245 *touchers (en temps réel de l'action) utilisés ainsi que les critères de justesse (ce qui vous*  
246 *permet de réguler votre geste) :*

247  
248 Ce qui me vient en première instance à l'esprit est la place première faite à la Réciprocité  
249 Actuante dans ma pratique.

250 Je m'appuie sur une qualité de réciprocité actuante, comme une trame de fond qui soutend  
251 toute la séance, toute la relation, et qui me donne les indicateurs de régulation et de justesse  
252 dans mon toucher, mon geste, ma parole ; j'installe les conditions d'une réciprocité actuante  
253 d'abord de moi à moi, puis du patient à moi et inversement, puis une qualité de réciprocité  
254 entre le patient, moi et ce qui arrive, ce qui attend d'être entendu, le potentiel en devenir.

255 Pour cela, à l'intérieur de la réciprocité actuante, je suis vigilante à ma posture de neutralité  
256 active, dans la qualité d'accueil qu'elle génère, et le laisser venir auquel elle invite. La  
257 réciprocité actuante et la neutralité active associées sont pour moi, des outils qui me  
258 permettent de pénétrer l'immédiateté. C'est pour moi une garantie pour toujours rester sujet  
259 de l'expérience et sujet du traitement en étant à la fois auteur et témoin de l'action en temps  
260 réel, ce qui m'offre l'espace et le temps d'y réguler mon geste.

261 Pour bien rester présente au lieu de l'immédiateté, lieu qui me permet de réguler mon geste en  
262 temps réel, je m'appuie prioritairement sur la qualité de la lenteur et du point d'appui de moi à  
263 moi pendant le traitement pour garantir et réactualiser la qualité de ma relation au lieu de  
264 l'immédiateté et à la réciprocité actuante.

265 Point d'appui aussi pour garantir et réguler la qualité de la réciprocité actuante au mouvement  
266 interne, à « la substance de vie », en moi.

267 Point d'appui encore chez le patient, pour toujours rester au contact d'une relation matérialisée, à  
268 la bordure de ce qui advient. Dès que je sens que la proximité au mouvement interne se dilue  
269 ou s'appauvrit, que quelque chose se démobilise, ma ressource consiste à poser un point  
270 d'appui en moi et/ou dans l'autre pour remobiliser de la nouveauté, rester stable dans le  
271 rapport au sensible, au lieu de l'immédiateté.

272 Il me permet de redonner de la consistance, de la matière, du volume, une amplitude, une  
273 orientation nouvelle, du rythme, de l'étendue profonde, de la proximité, du cœur, de la  
274 résonance, de l'évolutivité, de nouveaux possibles, bref tout ce qui émerge de la justesse de la  
275 relation au point d'appui dans la réciprocité actuante.

276 Par ailleurs, je note que je peux effectuer un point d'appui de conscience dans moi,  
277 indépendamment d'un point d'appui dans le patient, je veux dire par là, qu'ils ne se font pas  
278 nécessairement en simultané, des fois je « me fais » un point d'appui en moi, pour me  
279 remobiliser, des fois chez le patient, des fois ensemble, selon ce qu'appelle la justesse.

280 Au sein de la réciprocité actuante, j'ai réalisé combien la qualité de mobilisation du patient est  
281 altérée par la qualité de ma présence, d'où pour moi, la nécessité de veiller à « travailler sans  
282 cesse sur les trois plans à la fois » : dans moi, dans la personne et ensemble en même temps  
283 pour qu'il y ait accordage, un accordage évolutif. J'ai mesuré qu'en étant à la fois dans cette  
284 triple attention et triple intention, je pouvais ainsi garantir le maintien dans le lieu juste de la  
285 relation, une qualité de relation qui se prolonge dans mon geste et ma main et ma parole. Ce  
286 n'est pas seulement ma main, mais tout de moi qui s'engage alors au service du déploiement  
287 de la singularité depuis un fond commun. Progressivement j'observe et je perçois, d'étape en  
288 étape, se construire une réciprocité actuante qui va crescendo, qui se potentialise vers une  
289 réciprocité actuante totale, c'est-à-dire une réciprocité, non pas achevée, mais « totale »  
290 comme on parle de la main totale dans le modèle des trois mains.

291 Ma main totale est la somme de ma main effectrice (qui s'appuie davantage sur mes  
292 connaissances objectives et cognitives de l'anatomie et sur les lois de la BMS par exemple 'je  
293 sais') ; ma main percevante ('je sens' qui s'appuie sur la perception des effets dans mon

294 patient), et ma main Sensible (qui s'appuie sur la perception consciente de la subjectivité  
 295 interne de mon patient, de moi-même et ensemble simultanément, 'je me perçois percevante').  
 296 Ma main sensible s'appuie sur la réciprocité actuante.

297 De la même manière qu'il existe une main totale (somme des trois mains), je perçois une  
 298 « Réciprocité actuante totale », comme étant la somme additionnelle des différents niveaux  
 299 de réciprocité actuante réunifiés : de moi, à moi, de moi à l'autre ; de moi et l'autre à  
 300 l'expérience de la non-prédominance ; de moi à l'autre , l'expérience de la non-prédominance,  
 301 à ce qui arrive, au potentiel en devenir, ce qui nous attend juste là devant, et inversement :

302 Tous ces niveaux de réciprocité actuante accordées ensembles, au diapason.

303 Pour cela, j'ai des indicateurs subjectifs internes, je saisis les effets dans l'autre qui sont des  
 304 éléments d'observation et de réajustement permanents.

305 Je suis toujours dans une posture d'action et de surplomb en temps réel qui, depuis le lieu du  
 306 sensible, me permet de réajuster en temps réel à la fois mon geste et ma posture. J'entends par  
 307 posture, pas seulement la posture physique, c'est-à-dire « aller avec » en engageant mon corps  
 308 dans la même cohérence que ce qui advient dans la relation avec le mouvement interne et le  
 309 patient., mais aussi une posture de distance de proximité que je réajuste et réactualise en  
 310 permanence.

311 J'ai réalisé dans mon expérience, que je peux assumer toutes les postures intra-personnelles  
 312 (de moi à moi dans le sensible) et en relation avec le patient (interpersonnelle) pourvu  
 313 qu'elles soit justes et adaptées au moment : proche, très proche, distant, un peu au devant, un  
 314 peu en de ça, en arrière, en dessous, au dessus, à côté, du dedans...La réciprocité actuante  
 315 m'aide à me « câler » et à m'adapter en temps réel, j'y ai rencontré une liberté de posture, une  
 316 authenticité impérieusement dictée par la cohérence vis-à-vis de la justesse qui se présente.

317 Pour me réajuster, j'utilise la verbalité et la directivité informative et questionne la personne  
 318 sur le mode de la connaissance par contraste, sur le mode de l'info manquante qui se révèle.

319 Je mobilise donc une attention inédite à la perception de son corps par le biais de la directivité  
 320 informative nourrie par la réciprocité actuante avec ce qui est là et ce qui arrive.

321

322 *Consigne 4 : en faisant appel à votre expérience, avez vous le sentiment d'avoir développé*  
 323 *une intelligence particulière ? Si oui, décrivez l'évolution de la mobilisation de cette*  
 324 *intelligence et son impact sur votre habileté manuelle et ses influences sur les différents*  
 325 *secteurs de votre vie.*

326

327 Oui, une nouvelle nature d'intelligence guidée par une nature d'accueil et de relation inédite.  
 328 Je vis la réciprocité actuante comme la source, le vecteur, la rivière et son lit d'une nature  
 329 d'intelligence inédite : une sorte de 6ème sens. Dans l'expérience que j'en fais, la réciprocité  
 330 actuante se décline à l'infini, dans tous les plans, entre l'intelligence du corps et l'intelligence  
 331 de la pensée, entre l'intériorité et l'extérieur par exemple. Je déploie la réciprocité actuante  
 332 avec ma pensée, avec le savoir, avec la connaissance, avec la potentialité, avec la force de  
 333 croissance, la force de renouvellement, avec la joie, avec le vivant en moi : La réciprocité  
 334 actuante m'apparaît comme une nature d'intelligence de la relation tout autant qu'une manière  
 335 d'être en rapport à l'intelligence..... Je la vis comme une intelligence de la relation autant  
 336 qu'une relation à l'intelligence. Au sein de la réciprocité actuante, je me laisse altérer, dans  
 337 une double circulation évolutive, par le plus grand de moi en moi et dans l'autre. Une  
 338 intelligence de la réciprocité prompte à saisir la nouveauté dans l'enceinte du corps, à saisir  
 339 l'immédiateté, à saisir la potentialité et à l'actualiser en temps réel dans une pensée, une  
 340 parole, un geste, une action sans temps de latence. Une intelligence qui s'appuie sur une  
 341 virtuosité perceptive où le vécu interne prend le statut d'information porteuse de sens en  
 342 simultané, sans déperdition ni latence (signification, compréhension, orientation, valeur...) La  
 343 perception est devenue pour moi une information intelligible tout autant qu'une intelligence  
 344 perceptible sur laquelle je peux m'appuyer pour nourrir ma réflexion et dont la réciprocité  
 345 actuante est le socle et le véhicule, la rivière et le lit...

**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible**

Nom :

Prénom : Bastien

Sexe : M

Date de naissance : 05/05/1961.... âge au moment du journal : presque 50 ans !!!

Formation initiale avant le diplôme de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : ...MK

Début de la formation de somato-psychopédagogie ou de fasciathérapie : ...1991...

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) 1991. Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues...0 !!!

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? ...oui..... Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? massage (MK), ostéopathie, DLM,

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie: 1994

Année de l'installation : ...1994....

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : actuellement 20 à 25

1 **Pratique d'écriture descriptive à proprement parler :**

2

3 ***Mon rapport au toucher avant ma formation***

4

5 Lorsque j'ai débuté ma formation de fasciathérapie (en 1991), j'étais MKDE depuis 7 ans, et  
6 j'avais également fait une formation d'ostéopathie (85-89), ainsi qu'une formation de DLM  
7 (90).

8

9 Si je me retourne sur cette période, je dirais que mon toucher était alors très mécaniste – ce  
10 fut d'ailleurs une de mes frustrations en débutant ma pratique de kiné en cabinet – et ne  
11 prenait en compte que les structures anatomiques. C'est-à-dire que mon geste n'englobait que  
12 le contour de « l'organe » qu'il tentait de concerner. Je ne m'adressais nullement l'intérieur de  
13 l'organe et je n'en avais même pas l'idée. En fait, un organe – j'entends organe au sens  
14 anatomique, c'est-à-dire aussi bien un os, un muscle qu'un viscère – était d'abord un volume  
15 que je devais « attraper » par ses contours, ses reliefs. Sa vie interne n'existait pour ainsi dire  
16 pas dans mes intentions thérapeutiques et dans mon geste manuel.

17

18 En parallèle, j'avais une frustration d'ensemble par rapport à ma pratique : je voyais bien que  
19 les troubles apparents de mes patients reposaient sur un ensemble de causes variées, ancrées  
20 dans des secteurs multiples de leur existence. Parfois la cause m'apparaissait mécanique, mais  
21 le plus souvent, je pressentais des enjeux de vie, des enjeux psychologiques ou émotionnels,  
22 voire des influences plus ou moins mystérieuses vis-à-vis desquelles je me posais des  
23 questions (les saisons ? la lune ? autre chose ?). Je n'avais à l'époque aucune connaissance  
24 des approches énergétiques, mais je pressentais des facteurs invisibles.

25 Je mélangeais ostéopathie et sophrologie pour essayer d'être plus global, mais ça ne me  
26 satisfaisait pas.

27

28 Le deuxième point important concernant mon toucher était son caractère volontaire, c'est-à-  
29 dire que c'était moi le thérapeute, c'était moi qui étais le moteur de la correction, alors même  
30 que je ne pratiquais qu'une ostéopathie fonctionnelle, ne manipulant jamais structurellement  
31 mes patients. Même si je m'appuyais sur une écoute du corps, je devais « effectuer » la  
32 correction. En termes de fasciathérapie d'aujourd'hui, je pourrais dire que j'avais une très  
33 nette prédominance du *pousser* et que je n'avais pas beaucoup de *glisser*. Les indices fournis

34 par le corps du patient me disaient quand pousser, dans quelle direction pousser, mais c'est  
35 moi qui effectuais la poussée et, finalement, je m'appuyais peu sur la force interne.

36  
37 J'avais participé à un stage de « Senti sur soi » avec Nicette Sergueff, à la fin de ma formation  
38 d'ostéo, mais ça n'a pas vraiment modifié ma pratique, bien que j'ai fort apprécié cette  
39 formation.

40  
41 Un autre aspect, moins essentiel mais présent, était mon rapport à certains éléments  
42 anatomiques, certaines représentations héritées de ma formation de kiné. Par exemple, on ne  
43 devait pas masser les os, ni les artères... Je crois que cela restreignait mon intention  
44 thérapeutique, au-delà même des limites que cela posait à mon geste lui-même

45  
46 ***Difficultés & stratégies au cours de l'apprentissage***

47  
48 Mon apprentissage du toucher de relation d'aide manuelle a démarré sous des auspices un peu  
49 contradictoires. La théorie a d'abord heurté mes convictions ; je trouvais le discours employé  
50 un peu ésotérique – voire pire – et peu intéressant. En revanche la première pratique a été  
51 révolutionnaire. Je crois avoir rouvert les yeux d'étonnement car j'avais quasiment eu la  
52 sensation que ma main traversait le corps de mon patient ! Durant toutes mes années de  
53 formation et de pratique, notamment d'ostéopathie, je n'avais jamais senti ça.

54 Cette expérience m'a révélé un univers de sensations. Elle m'a sans doute aussi ouvert un  
55 monde de perspectives thérapeutiques, mais je ne pense pas en avoir pris conscience sur le  
56 moment ; je crois que cela s'est fait progressivement.

57  
58 En revanche, même si ce n'était pas pleinement conscient, j'ai senti qu'il y avait là ce que je  
59 cherchais depuis toujours et que peut-être je ne cherchais plus. Cela m'a donné une  
60 motivation qui ne s'est jamais démentie depuis, même dans les périodes de grande difficulté.  
61 Je crois que c'est la première ressource mobilisée et sans doute la plus constante : une  
62 motivation inébranlable prenant appui une expérience fondatrice majeure, la certitude que ce  
63 que je cherchais se trouvait là, même dans mes phases de doute ou de difficulté. Cet appui  
64 s'est transformé au fil du temps en une motivation immanente solide, durable.

65  
66 Concernant mon apprentissage proprement dit, les difficultés ont été diverses.

67 En premier lieu, ayant toujours vécu l'école comme une prison, j'ai toujours eu du mal à  
68 m'imprégner des concepts théoriques, à les apprendre. Mais je connaissais cette limite chez  
69 moi, pas du tout spécifique à l'apprentissage de la fasciathérapie. Connaître mes points faibles  
70 concernant l'apprentissage a été utile. Après chaque stage, quelque soit la technique ou l'outil  
71 enseigné pendant ce stage, j'appliquais et expérimentais cet outil de manière systématique  
72 chez la majorité de mes patients – je dirais presque indépendamment de leur pathologie !

73 Je considère le choix d'une stratégie d'apprentissage appropriée à mes difficultés générales  
74 d'apprentissage comme une ressource efficace. Cette mise en œuvre systématique m'a permis  
75 de bien intégrer les concepts théoriques étayant le toucher.

76 Et je me suis beaucoup appuyé sur les « consignes », les protocoles, pour accéder à l'attitude  
77 requise.

78  
79 Dans le même ordre d'idée, pour améliorer ma connaissance, mon imprégnation et mon  
80 intégration des outils – et aussi parce que j'aimais ça bien sûr – j'ai directement embrayé  
81 comme assistant d'Armand Angibaud, dès que j'ai eu mon certificat en poche. Restituer ce  
82 que j'avais appris, argumenter et étayer mes « conseils », tout cela m'a permis de mieux  
83 intégrer et formaliser ma propre pratique, d'affiner la qualité de mon toucher, mais aussi la  
84 compréhension que j'en avais.

85 Cet aspect des choses est essentiel pour moi. Je crois que j'ai un besoin fort de savoir ce que  
86 je fais, de le comprendre ; devoir l'expliquer me met dans une situation où je suis obligé d'y  
87 voir clair et de discerner mes propres actes, mes propres enjeux. Je procède parfois ainsi avec  
88 mes patients (je leur explique ce que je fais ou perçois) ; cela m'aide moi-même à y voir plus  
89 clair, à élargir mon attention.

90  
91 Concernant le toucher proprement dit, je me suis heurté longtemps au caractère très volontaire  
92 de mon geste. Encore une fois, j'opérais sous l'égide d'une représentation bien ancrée qui  
93 voulait que si moi, thérapeute, je n'effectuais pas la correction en poussant la structure, la  
94 correction ne pouvait aboutir.

95 Corriger ce défaut s'est fait en deux étapes au moins.  
96 D'abord, il m'a fallu un certain temps pour prendre conscience de mon toucher ostéopathique,  
97 pour réaliser que j'étais trop volontaire, pour percevoir et identifier cette limite. Je ne crois  
98 pas avoir mobilisé de stratégie puisque je n'avais pas conscience du problème. Pourtant, au fil  
99 des indications de mes formateurs, j'ai commencé observer un décalage entre ce qui m'était  
100 demandé et ce que je faisais réellement. Ce processus s'est étalé sur les 3 ans de ma formation



101 je crois et même au-delà ; 3 ans pour percevoir et prendre en compte cette caractéristique de  
 102 mon toucher. Sans doute me suis-je vraiment beaucoup appuyé sur les indications de mes  
 103 formateurs ; je leur ai fait confiance. Il y a eu progressivement un étalonnage de mes  
 104 perceptions selon leurs indications.

105  
 106 Lorsque j'ai commencé à apercevoir l'existence d'un problème et à discerner ce problème,  
 107 j'ai pu commencer à agir. Là encore, cela s'est fait très progressivement, au fil de ma  
 108 formation. Au départ, je crois que je n'avais pas ou peu de sensations dans mon propre corps,  
 109 je ne percevais à peu près rien lorsque je faisais du mouvement ; je ne me suis donc pas ou  
 110 fort peu appuyé sur mes propres sensations internes.

111 Il me semble – mais cela remonte à loin – que mon cheminement était surtout déductif. Je  
 112 crois que je posais mon attention sur ce que je faisais et que je mettais ça en lien avec les  
 113 résultats obtenus ou avec ce que je déclenchais. Pour moi, la fasciathérapie n'était au départ  
 114 rien de plus qu'une technique de soins pour mes patients ; je pensais qu'en appliquant  
 115 strictement les protocoles, j'aurais une parfaite maîtrise de la technique. Au fur et à mesure de  
 116 ma pratique, j'ai réalisé que l'aspect technique était bien insuffisant pour tout expliquer.  
 117 Parfois, j'appliquais parfaitement les protocoles, j'étais très actif, et il ne se passait pas grand  
 118 chose. Inversement, à d'autres moments, alors que je me sentais en petite forme et que je  
 119 laissais beaucoup plus faire les choses, la séance pouvait se révéler extraordinaire.  
 120 L'expérience est donc venue régulièrement questionner ma représentation du geste, la  
 121 remettre en question.

122  
 123 Pour améliorer ce problème, je pourrais dire que j'ai utilisé une stratégie en trois étapes :  
 124 d'abord je portais mon attention sur les effets de mes gestes, sur ce que je déclenchais, sur  
 125 mon efficacité ou non. Ensuite, j'analysais de manière quasi réflexive le lien entre mes actes,  
 126 mon toucher ou mes choix thérapeutiques et les effets observés. Enfin, dans un troisième  
 127 temps, je modifiais et adaptais ma posture et mes actes.

128 En réalité, ce n'était sûrement pas aussi conscient ni aussi tranché, mais je pense que cela se  
 129 passait quand même plus ou moins de cette façon. Je crois que j'avais une attention distanciée  
 130 à mon évolution sur le plan du toucher ; je ne corrigeais pas tant que ça en temps réel, dans  
 131 l'immédiat du geste. J'avais plutôt une analyse d'ensemble qui débouchait sur des intentions  
 132 globales, correspondant à des périodes données ; par exemple, je pouvais essayer pendant  
 133 quelques semaines d'être plus relâché parce que mes expériences montraient que je manquais  
 134 de relâchement. Ou quand j'ai observé que j'étais très volontaire dans mon toucher, j'ai

135 essayé de manière volontaire d'être moins volontaire (si, si... et ça a fonctionné quand  
 136 même... pendant un temps).

137 Mon vécu intérieur, mes sensations propres n'ont commencé à prendre de la consistance  
 138 qu'en milieu/fin de 3<sup>ème</sup> année, mais, même alors, je ne crois pas que cela ait modifié  
 139 fondamentalement ma stratégie d'apprentissage. En tout cas pas tout de suite et pas  
 140 consciemment. Probablement cela a modifié la profondeur de mon geste, mais je ne faisais  
 141 pas de lien entre mes transformations personnelles et mon toucher. Cela n'est venu que  
 142 beaucoup plus tard, très lentement : là encore, j'effectuais plutôt un travail en parallèle ; par  
 143 exemple, je faisais du mouvement pour améliorer ma globalité ou mon relâchement, avec la  
 144 conviction que cela allait se transférer dans mon geste thérapeutique.

145 Les indications qui me permettaient de progresser et d'ajuster reposaient surtout sur le patient.  
 146 Mon attention était quasi exclusivement tournée vers lui, soit vers ce que je percevais de ce  
 147 que je déclenchais, soit vers ce que lui me rapportait des effets qu'il observait (résultats) ou  
 148 éventuellement ressentait (perceptions).

149

150

151 Avec le recul, je réalise en effectuant ce récit d'analyse que j'ai appliqué cette stratégie à  
 152 d'autres aspects et que pendant longtemps mes améliorations ont reposé sur des décisions de  
 153 changer tel ou tel aspect de mon toucher.

154 Par exemple, j'avais une tendance à appliquer des stratégies thérapeutiques toutes faites (par  
 155 facilité ou sans doute aussi par imprégnation de mes apprentissages précédents –  
 156 kinésithérapie et ostéopathie) ; cela se traduisait par des agencements de traitement un peu  
 157 systématiques. Là encore, le changement est venu d'une observation volontaire de mes façons  
 158 de faire, une attention posée dessus et ensuite une décision tout aussi volontaire d'essayer de  
 159 faire autrement (par exemple, avant de poser les mains, j'attendais et essayais de sentir s'il y  
 160 avait une région du corps qui m'appelait plus particulièrement). Disons que je prenais la  
 161 décision de ne pas décider et d'écouter, de me laisser davantage guider.

162 Je pourrais dire que j'appliquais à mon toucher la stratégie qui a été mise en place pour le  
 163 mouvement gestuel, à savoir faire du codifié pour améliorer le libre. Il y avait quelque chose  
 164 de cognitivo-comportemental dans ma manière d'évoluer.

165

166 Au fil du temps, j'ai acquis un toucher plus équilibré, sans doute encore très physique à la fin  
 167 des trois ans de formation, mais néanmoins beaucoup plus ouvert, plus à l'écoute des besoins

168 et appels du corps du patient, laissant surtout plus de place à l'expression de son mouvement  
 169 interne. Il semble en revanche que l'équilibre pousser/glisser s'est vraiment fait plus tard.  
 170 En fait, à cette époque, je percevais des choses chez le patient et j'ajustais en fonction de ça,  
 171 mais je ne me laissais pas tant que ça porter par mon propre mouvement. Il y avait quelque  
 172 chose « d'intellectuel » dans ma façon de traiter. Les paramètres du geste étaient justes en  
 173 termes de profondeur, pression, rythme, orientation, amplitude..., mais c'était encore  
 174 beaucoup moi qui « faisais ».

175 Concernant la relation d'aide, ce point n'était pas soulevé à l'époque. Il était inclus dans le  
 176 geste thérapeutique, mais pas identifié spécifiquement. Je pense que mon rapport à la relation  
 177 d'aide s'est transformé assez vite, en lien notamment avec le caractère au départ très  
 178 volontaire de mon geste ; je crois que j'ai progressivement et lentement été moins  
 179 interventionniste, comme si je prenais conscience que je n'avais pas forcément la solution  
 180 pour l'autre. Mais comme cela n'était pas nommé, je ne suis pas intervenu sur cet aspect du  
 181 toucher pendant une très longue période (une dizaine d'années peut-être). Je me suis contenté  
 182 de laisser faire les choses, et je ne suis pas sûr que cela ait été moins rapide pour autant ! Mais  
 183 je crois que je suis vraiment rentré dans le modèle réel de la relation d'aide en somato-  
 184 psychopédagogie dans la période 2004/2008, dont je parle plus loin, où certaines  
 185 représentations ont volé en éclats.

186 Par ailleurs, j'avais une vraie quête d'un toucher global, qui puisse concerner tous les secteurs  
 187 de la vie du patient et pas juste ses structures physiques. Or le toucher de la fasciathérapie a  
 188 répondu de manière étonnante à cette quête qui ne disait plus son nom. Là encore, avec le  
 189 recul, je vois à quel point ce toucher est venu renouveler ma conception de la relation d'aide.  
 190 Mais je crois que j'avais une telle attente de ce renouvellement qu'il ne m'a pas posé  
 191 problème dans un premier temps.

192 J'avais, je crois, un désir très fort de soulager mon patient, je pourrais presque dire de « rendre  
 193 sa vie plus belle ou plus facile » ; cette intention était très forte dans mon geste. Je crois que  
 194 j'y mettais beaucoup d'amour et que ça contribuait certainement à la force thérapeutique de  
 195 mon toucher.

196 Je crois que c'est finalement le seul paramètre interne que je percevais en moi. C'est en tout  
 197 cas le premier – l'amour – que j'ai conscientisé, bien avant le mouvement ou tout autre  
 198 élément.

199 Ce n'est que bien plus tard que certaines représentations ont été ébranlées (voir plus bas),  
 200 mais pas pendant mon apprentissage.

201 De ce fait, mon évolution a été assez passive. Ou plutôt, elle a consisté à faire confiance, aussi  
 202 bien à ce que je vivais qu'à mes formateurs qui faisaient la preuve de ce qu'ils enseignaient.  
 203 Beaucoup plus tard, je crois que la période 2004-2008 a été révolutionnaire pour moi. A cette  
 204 époque, je quitte la structure d'enseignement avec la sensation que rien n'était comme je le  
 205 croyais, ni les gens en qui j'avais eu confiance, ni ce que je faisais ou croyais faire, ni ce que  
 206 j'étais ou croyais être.

207 C'est une succession de tremblements de terre où j'ai l'impression de perdre tout ce qui me  
 208 tient à cœur. A ce moment de mon existence, j'ai l'impression de devoir repartir de zéro,  
 209 dans un fort sentiment de solitude.

210 Je me retrouve face à mon attachement à mes idées, au fait même que j'existe à travers elles, à  
 211 travers le regard que les autres portent dessus. En prolongement, je me rends compte que je  
 212 n'existe pas vraiment par moi-même. Je n'ai plus confiance, ni en moi, ni dans les autres.

213 Un peu plus tard, je réalise aussi que ce qui motive ma posture de thérapeute est de vouloir  
 214 éradiquer la souffrance, l'extirper du monde. Mais en parallèle, je *réalise* que la souffrance  
 215 fait partie du réel et qu'à vouloir l'extirper sans rien en apprendre, on ne fait que la renforcer.  
 216 Je me rends compte que je me rue sur la souffrance de mon patient sans écouter ce qu'elle dit.  
 217 Cela remet en question le fondement de mon métier et de mon acte thérapeutique, y compris  
 218 mon toucher. Dès lors, je ne cherche plus à résoudre le problème, mais à écouter vers où il  
 219 m'invite à aller, ce qu'il m'invite à rectifier.

220 Contrairement à mes premières années de formation, ma stratégie s'appuie sur ce que je vis,  
 221 sur ce que je sens en temps réel. Je perçois et j'apprends en temps réel de ce que je perçois. Je  
 222 ne perds pas pour autant ma capacité à prendre du recul et à avoir une intention d'ensemble,  
 223 mais cela s'enrichit d'une aptitude à apprendre et à ajuster dans l'immédiateté. Cela concerne  
 224 ma vie tout autant que mon toucher. Cette évolution s'appuie sur un renouvellement radical  
 225 des représentations qui fondent mes actes, aussi bien dans mes comportements que dans mon  
 226 geste manuel.

227 Sur cette période, je crois que ma stratégie a d'abord été une stratégie de survie, une ténacité  
 228 forte, l'acceptation de devoir repartir de zéro, y compris dans mes compétences  
 229 professionnelles (ce n'était peut-être pas le cas, mais je le vivais ainsi). Cette remise à zéro  
 230 m'a rendu plus ouvert, plus disponible à la nouveauté. C'était comme une reconstruction  
 231 après un tremblement de terre, permettant de renouveler totalement le paysage intérieur, y  
 232 compris mon toucher, surtout dans sa composante de relation d'aide.

233 D'une certaine façon, ma stratégie a été de rayer mes représentations anciennes, ou plutôt de  
234 consentir à les perdre, de me mettre dans la posture de « je ne sais plus rien », d'enlever le  
235 savoir qui est un obstacle à la connaissance nouvelle.

236 Mon toucher alors devient moins moteur et plus perceptif. Il écoute ce que dit le corps, pas  
237 seulement en termes de mouvement, mais aussi en termes de sens, de vécu. La relation d'aide  
238 du toucher prend tout son sens parce que je pose mon attention en temps réel sur cet aspect, je  
239 le fais exister dans mon champ perceptif. Et cela n'est possible que parce que j'accepte de ne  
240 pas savoir. Il y a d'abord une bascule en terme de représentation, et cette bascule m'invite à  
241 donner plus de place à la composante attentionnelle dans mon geste, à élargir mon champ  
242 perceptif.

243 Ce n'est plus seulement de la confiance dans l'outil ou dans ce qui se donne, c'est une  
244 conviction profonde que rien n'est comme je crois, que je n'ai pas la solution.

245  
246 Autant au départ c'est la volonté qui avait été l'outil de l'amélioration de mon toucher, autant,  
247 à partir de là, c'est l'attention qui sera l'artisan de mon changement, qui en sera la force  
248 créatrice. Je pose sur les choses une attention qui valide la réalité de cette chose, mais qui  
249 paradoxalement lui permet ainsi de ce transformer. Cela s'applique d'abord à mes traits de  
250 personnalité. Et cela s'appliquera aussi à mon toucher.

251  
252 **Ressources mobilisées dans les différents touchers**

253  
254 Aujourd'hui, en arrière-plan de ma pratique, je crois qu'il y a d'abord une connaissance  
255 théorique solide et un savoir issu de l'expérience. Bien souvent, avant même d'avoir vraiment  
256 identifié et objectivé ce que je perçois du patient, avant ou pendant le toucher, je *sais* ce que je  
257 dois faire. C'est comme un socle qui me donne les grandes lignes. Je n'ai pas à m'en  
258 préoccuper : c'est là et je peux faire confiance à cette compétence. Cela fonctionne comme  
259 une intuition, mais c'est une perception qui se donne à partir d'un savoir intégré. C'est aussi  
260 une confiance que je m'accorde – et que je ne m'accordais pas autrefois !

261 En revanche, je dirais que ce savoir anticipateur dépasse rarement le cadre de sa fonction. Ce  
262 n'est pas un ensemble de représentations toutes faites comme ce pouvait l'être auparavant ; il  
263 est adapté et adaptable. Il ne prétend jamais être irréfutable ou inamovible.

264 C'est simplement un socle, un point de départ, une première orientation.

265 Ce n'est pas un savoir purement intellectuel. C'est vraiment une expérience du corps. J'ai le  
266 corps d'un thérapeute sensible expérimenté et je lui fais confiance ; à ce stade, je suis peu  
267 interventionniste envers mon propre corps. Il sait ce qu'il fait et je lui fais confiance.

268 Cette orientation première peut cependant s'avérer plus ou moins pertinente selon ce qu'elle  
269 déclenche. Parfois, je dois réajuster très vite. Ce réajustement se fait selon deux possibilités  
270 qui sont distinctes mais qui interagissent le plus souvent.

271 En premier lieu, j'ai une attention plus ouverte à ce que le corps du patient me dit. C'est  
272 vraiment une attention perceptive, qui saisit des indices corporels et des indices de sens, de  
273 signification. Je pose la question au corps : « Que veux-tu ? De quoi as-tu besoin ? ». C'est le  
274 « je ne sais pas » nommé plus haut, appliqué à mon attention perceptive. C'est un dialogue  
275 empathique entre mon corps et celui du patient. Cela passe parfois par une résonance  
276 émotionnelle, voire affective ; cette résonance ne me donne pas tant des informations de  
277 contenus que des indices d'une posture juste, d'un geste adéquat en terme d'implication. Ce  
278 ne sont pas tant des informations directes, « objectivables » – orientation, amplitude ou  
279 séquence – que des résonances qui me disent, par le goût d'emboîtement qu'elles véhiculent,  
280 que je suis dans la bonne orientation, la bonne amplitude ou le bon tempo.

281 Mon ouverture attentionnelle et la plus grande stabilité de celle-ci me permettent de vraiment  
282 saisir et suivre les indices qui se donnent dans le corps du patient aussi bien que dans le mien.  
283 J'ai aussi des informations de sens, de signification, qui m'éclairent sur les enjeux véritables,  
284 psychopédagogiques, de ce qui se passe dans le corps du patient. Ce sont des pensées  
285 émergentes. Parfois je nomme cet enjeu en temps réel pour impliquer le patient dans la séance,  
286 parfois je lui en parle après pour qu'il soit attentif aux suites du traitement, à ses propres  
287 enjeux de santé.

288 En second lieu, j'ai une analyse de ce qui se passe. Cette analyse peut s'appuyer – et c'est le  
289 plus souvent le cas – sur les perceptions *positives* fournies. J'entends par perceptions positives  
290 des informations qui s'imposent, qui se donnent et me guident. Ces informations viennent du  
291 corps du patient (plus de profondeur, un mouvement, un lâcher-prise, plus d'amplitude, un  
292 appel d'un organe) et de mon propre corps (une orientation de mouvement, plus de  
293 profondeur, plus de présence, souvent plus de résonance). J'ai une attention beaucoup plus  
294 panoramique qui me permet de saisir des appels ou des informations même à distance.

295 Mais cette analyse peut aussi s'appuyer sur des informations *négatives*. J'entends par là des  
296 choses qui ne fonctionnent pas, qui ne se donnent pas, des choses qui manquent. Par exemple,  
297 je pose un point d'appui et je n'obtiens pas de réponse satisfaisante. J'ai alors une réflexion

298 qui me permet en temps réel d'envisager ce que je n'ai pas fait, ce qui manque. Je cherche.  
 299 C'est comme passer en revue en instantané les différents possibles. Je peux alors tâtonner,  
 300 explorer, tester et évaluer en fonction de ce que j'obtiens comme résultat, ou plus exactement,  
 301 jusqu'à ce que j'obtienne un résultat (ce qui me ramènera alors au stade des informations  
 302 positives).  
 303 C'est un peu moins spontané, peut-être plus besogneux, mais c'est aussi l'expression d'une  
 304 ténacité, d'une pugnacité à ne pas lâcher, à trouver la voie de passage quand celle-ci ne se  
 305 donne pas. Mon mouvement est alors comme un chien de chasse qui cherche la piste. Je dis  
 306 parfois à mes patients que la plus grande qualité pour mener une démarche comme la notre est  
 307 la ténacité...  
 308 Il me semble finalement que mon approche est à la fois perceptive et très réflexive.  
 309 Simplement, ma réflexion est plus ouverte, moins enfermée dans ces propres sentiers battus.  
 310 Elle est aussi beaucoup plus vive, même quand j'analyse ce qui manque, ça va très vite, même  
 311 quand je construis, c'est plus jaillissant, alors même que c'est moins conditionné.  
 312 Le fait de ne pas prétendre avoir la solution pour l'autre est aussi un atout car, n'ayant pas  
 313 d'idée préconçue du résultat, je suis plus confiant, j'ai rarement un sentiment d'échec (sauf  
 314 quand le patient part en claquant la porte, et encore, même là...). Je prends le résultat qui  
 315 s'offre et j'essaie de voir ce qu'il révèle ou apporte.  
 316  
 317 Les critères de justesse sont donc de deux ordres. D'abord une résonance, un effet dans moi.  
 318 C'est d'ordre perceptif, attentionnel et c'est spontané, ça se donne. J'ai des indicateurs  
 319 internes fiables qui me disent : « oui, là c'est bon ». Ces indicateurs sont ceux que j'ai nommé  
 320 plus haut : une profondeur dans mon corps, plus de mouvement, une sensation pleine, habitée,  
 321 une résonance, une émotion. Plus exactement, je dirais une évolution de ces paramètres, une  
 322 augmentation. Je ne les cherche pas, ils se déploient ou pas. Ils dépendent en partie de mon  
 323 état ; j'ai une responsabilité dans ma préparation avant de travailler ; même si cela ne fait pas  
 324 tout, je dois faire ma part. Surtout, je ne questionne pas, je prends acte de ce qui se donne.  
 325 Ensuite, il y a des paramètres auxquels je suis délibérément attentif et qui concernent  
 326 principalement ce que je déclenche. Là, c'est beaucoup plus analytique, déductif, même si  
 327 cette analyse réflexive s'appuie principalement sur des indices perçus, observés en temps  
 328 réels.  
 329  
 330 Je pose une attention bienveillante sur ce qui se passe sous mes mains, et j'ai une intention  
 331 persistante à essayer de déclencher. Plus je suis déterminé, mieux c'est, sans pour autant que

332 j'essaie de *faire* à la place du patient. J'essaie de trouver au plus vite la voie de passage ;  
 333 celle-ci se révèle parfois vite, parfois après tâtonnements.  
 334 La performance du geste repose d'abord sur ce qui l'accompagne spontanément, ce qui le  
 335 sous-tend et l'habite (ce qui se donne), mais elle repose aussi sur la stabilité et l'ouverture de  
 336 mon attention, et sur la vivacité de mon analyse.  
 337  
 338 ***Une intelligence particulière ?***  
 339  
 340 C'est une question délicate. D'abord, je ne crois pas que ce soit le toucher qui ait le plus  
 341 sollicité une transformation de ma part. Même lorsque c'est arrivé, cela concernait plus des  
 342 représentations en tant que contenu, qu'une manière de penser. En revanche, je pense que ma  
 343 propre démarche a, elle, bouleversé ma manière d'être et de penser et que cela,  
 344 secondairement, a eu une influence forte sur mon toucher (voir période 2004/2008).  
 345 Il est clair que je pense aujourd'hui de manière très différente. Pour autant, puis-je parler  
 346 d'une intelligence particulière ?  
 347 Si je compare les modalités concrètes, ça fonctionne toujours sur le même modèle : je saisis  
 348 des informations que j'analyse et j'en déduis une stratégie, une décision. Je pourrais donc dire  
 349 que le principe de base est toujours le même, qu'il n'a pas changé dans sa structure de base.  
 350 En même temps, certaines choses ont considérablement changé.  
 351 D'abord, il y a beaucoup plus de place pour une *intelligence* du corps. Je crois que nous avons  
 352 tous ça en nous à la base, mais le rapport au Sensible déploie cette intelligence, lui donne de  
 353 plus en plus de place, la rend plus performante. Lui faisant plus confiance et y étant plus  
 354 attentif, on lui laisse davantage de place pour s'exprimer. Donc, mon corps, lorsque je lui en  
 355 laisse l'opportunité, trouve ses propres voies de passage. De plus, le mouvement interne  
 356 constitue véritablement un sens supplémentaire et un sens qui est fiable. La pensée, alors, est  
 357 là pour prendre acte, pour valider l'acte et éventuellement discerner sur quels indices le corps  
 358 a choisi telle ou telle stratégie d'action. S'y apparentent les indicateurs internes évoqués plus  
 359 haut dans la régulation et l'ajustement de mon toucher.  
 360 Ensuite, je dirais que mon intelligence s'est considérablement assouplie, qu'elle s'est  
 361 « sensorialisée ». Je veux dire par là, comme pour la gestuelle, qu'elle a acquis de nouvelles  
 362 orientations possibles, qu'elle se déploie dans une amplitude plus grande, qu'elle est plus  
 363 malléable. Elle a plus de sérénité ; étant moins attaché à mes représentations, je peux plus  
 364 facilement changer d'avis (même s'il reste encore une grande marge de progression). Ceci me

365 semble corrélé à un sentiment d'existence plus fort, qui fait que je n'ai plus besoin d'exister à  
 366 travers mes idées.

367 Enfin, mon intelligence a gagné en vivacité, peut-être parce que je la contrôle moins, je lui  
 368 laisse davantage la bride sur le cou. La vivacité n'était pas mon point fort, mais j'ai progressé  
 369 aussi sur ce plan.

370 Surtout, ma pensée est beaucoup plus ancrée dans la réalité. Mes représentations ont moins de  
 371 poids. Je ne m'accroche plus à des rêves, je ne m'évalonne plus au monde tel que je voudrais  
 372 qu'il soit, mais au réel tel qu'il est. Je ne suis plus sous la dictature d'un idéal, idéal du moi ou  
 373 idéal du monde. Mon intelligence est donc plus en lien avec le présent ; elle s'appuie sur la  
 374 perception en tant qu'outil de relation à l'instant, au réel. Cela contribue aussi sans doute à sa  
 375 vivacité plus grande.

376

377 Cela se manifeste donc aussi par un toucher plus ouvert, plus à l'écoute et pourtant plus actif  
 378 – car plus adaptable, plus volontiers susceptible de modifier sa stratégie lorsque celle-ci ne  
 379 produit pas les effets escomptés.

380 Dans ma vie, cela a les mêmes effets que dans mon toucher : moins de solutions toutes faites,  
 381 plus de lien avec la réalité de ce qui est déclenché, une relation plus ouverte, plus fluide,  
 382 même si, là encore, il reste du chemin à parcourir. Davantage d'écoute et de capacités  
 383 d'adaptation à ce qui est perçu.

384 Paradoxalement, comme pour mon toucher, le fait d'avoir moins de certitudes, d'être plus  
 385 ouvert, me permet de mieux assumer mes positions. Et le fait de mieux les assumer comme  
 386 étant mes positions me permet de moins les défendre ! Le travail de recherche me semble  
 387 avoir eu un rôle important dans cette évolution, même si le changement s'est d'abord  
 388 déclenché dans la période 2004/2008.

389 Pour mes patients, cela peut être à double tranchant ; si je suis davantage à l'écoute, je suis  
 390 sans doute aussi plus exigeant. Je ne tiens à rien, ne prétends pas avoir raison, mais si un  
 391 patient ne rentre pas dans ma manière de travailler, je lui donne gentiment les coordonnées  
 392 d'un autre thérapeute en lui expliquant que je ne corresponds pas à ses besoins.

393 Maintenant, si je pousse au bout cette notion de processus de réflexion, de mise en œuvre  
 394 d'une intelligence enrichie et sensorialisée par le Sensible, il vient un moment où la vivacité  
 395 est telle qu'elle semble effacer le temps de la réflexion. Ma pensée se donne alors comme si  
 396 elle puisait directement à la source de la connaissance, comme si elle émergeait du lieu  
 397 commun de toute pensée.

398 Est-ce une pensée particulière, autre ? Je ne sais pas.

399 J'ai souvent l'impression qu'il s'agit bel et bien d'une pensée naturelle au contraire, une  
 400 pensée qui déploie son plein potentiel et (re)trouve sa physiologie. Une pensée libre, vive,  
 401 droite et pourtant capable de tous les virages.

402 Ce qui se donne dans ces moments-là n'est jamais le fruit du hasard ; c'est toujours  
 403 l'aboutissement d'un processus à la logique imparable, le produit du croisement entre une  
 404 nécessité intérieure ancrée dans mon cheminement et une nécessité de l'instant.

405 Le temps de réflexion ou d'analyse paraît aboli et ma pensée semble surgir de nulle part. Mais  
 406 ce n'est pas le cas, je ne crois pas qu'elle surgisse de nulle part. Elle naît du corps qui pense,  
 407 elle porte en elle les désirs et le devenir en cours de ce corps. Elle est l'émergence visible  
 408 d'un processus invisible de création de soi, de la gestation incarnée, souterraine, d'une pensée  
 409 nouvelle et renouvelante. Elle a le goût de l'inédit et de l'évidence réunis. Elle n'est jamais  
 410 gratuite mais toujours liée à quelque chose qui se cherche ou qui cherche à se dire.

411 Parfois j'ai l'impression que ma pensée s'est simplement affranchie du besoin de rationaliser  
 412 ses choix, de les justifier *a posteriori* par des arguments logiques. Qu'elle assume sa  
 413 subjectivité, mais une subjectivité qui n'est plus le fruit de mon émotion, ni l'inévitable  
 414 produit de mon histoire ou de mes représentations, plutôt une subjectivité qui tient de la  
 415 nécessité intérieure, de ce qui est juste.

416 Il y a quelque chose en plus – le Sensible – et quelque chose en moins – des représentations.  
 417 Ou plus précisément l'attachement à des représentations : celles-ci sont toujours là, mais c'est  
 418 comme si elles avaient un rôle consultatif ; elles ne sont plus décisionnaires.

419 J'ai pu expérimenter ça dans mon toucher, mais aussi dans des moments d'écriture, ou en  
 420 animant une méditation. Ma pensée, dans ces moments-là est un chiasme à elle toute seule. Je  
 421 pose des mots qui me dépassent mais qui prolongent et objectivent une intention qui est  
 422 mienne, des mots qui se donnent mais qui sont adaptés à la nécessité de l'instant. Au cours du  
 423 master, il m'est arrivé de voir surgir des idées nouvelles, que je n'avais jamais eues  
 424 auparavant, que je ne connaissais pas et qui en même temps me donnaient la sensation d'être  
 425 là, disponibles, évidentes, attendant que je les saisisse et prenant leur envol au moment où  
 426 j'en avais besoin. C'était de la pensée inédite, qui me surprenait moi-même, mais qui était  
 427 adaptée aux besoins du devoir à faire, qui répondait à une question posée pour ce devoir et par  
 428 quelqu'un d'autre que moi.

429 Il est certain que je n'écrivais pas de cette manière auparavant.

430

**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

Nom : L

Prénom : G

Sexe : Féminin

Date de naissance : 02/07/65      âge au moment du journal : 45 ans

Formation initiale avant le diplôme de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie :

Pédicure/podologue ; Masseur/kinésithérapeute

Début de la formation de somato-psychopédagogie ou de fasciathérapie : 1987

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) : 1987

Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : 2 séances

Avez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? NON –

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : ...1990

Année de l'installation : 1990

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 20

**Pratique réflexive à proprement parler**

1

2

3 **Première consigne : rapport au toucher avant la formation**

4

5 J'ai été kinésithérapeute à 22 ans. De 14 à 20 ans, je me suis régulièrement fait suivre par un  
6 kiné-ostéopathe pour des douleurs cervico-dorsales et lombaires. J'ai adoré me faire masser car  
7 cela me détendait et me soulageait beaucoup. C'est d'ailleurs à la suite de ces traitements, qu'est  
8 née ma vocation pour ce métier. Je voulais faire du bien aux autres.

9 Déjà, avant la formation, il était évident que j'aimais toucher et être touchée. Mais je mesure  
10 aujourd'hui la distance qu'il peut exister entre le toucher un peu mécanique que l'on apprend en  
11 kinésithérapie et le toucher de l'âme ou de l'être que je côtoie en fasciathérapie ou en somato-  
12 psychopédagogie.

13

14 **Deuxième consigne : Selon votre expérience quelles ressources avez-vous mobilisées lors de votre**  
15 **apprentissage du toucher de relation d'aide manuelle ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?**  
16 **Quelles stratégies avez-vous utilisées pour les dépasser et acquérir un référentiel stable ?**

17

18 Il est très difficile pour moi de répondre à cette question. En effet, j'ai effectué ma formation il y  
19 a 23 ans et j'en suis certifiée depuis 20 ans. Il me reste quelques souvenirs bien sûr mais je ne me  
20 rappelle plus avec précision les étapes, les difficultés avec les stratégies pour les dépasser. Je ne  
21 pourrai donc les détailler ici.

22 Je précise également que je n'ai jamais cessé de me perfectionner dans une formation continue à  
23 raison de cinq à six séminaires par an et cela, dans un projet d'approfondissement de la démarche  
24 existentielle issue cette méthode.

25 Pour revenir malgré tout à ma formation, je choisis ici de vous faire part de quelques moments  
26 fondateurs et de vous livrer quelques difficultés avec ses voies de passage pour en sortir. Seront  
27 évoquées, ainsi, quelques unes de mes ressources, autant internes qu'externes, et les stratégies  
28 mises en place pour pallier les difficultés rencontrées. Cependant ma réponse ne pourra refléter  
29 toutes les étapes et les confrontations traversées pour développer ma perception interne et  
30 améliorer mon toucher.

31 Ma réponse à la question numéro trois détaillera de façon précise les « savoir faire » et « savoir  
32 être » que j'utilise pour traiter, pour rester fidèle aux propositions et consignes.

33

34 *Contexte de mon apprentissage du toucher*

35 A l'époque, en 1987, la méthode était enseignée par Danis Bois. Je me suis inscrite à cette  
36 formation l'ayant découverte grâce à un de mes professeurs de kinésithérapie, praticien de cette  
37 méthode. Il m'avait fait bénéficier de deux séances de cette thérapie suite à un traumatisme  
38 cervical aigu. Je n'avais absolument rien senti pendant le traitement mais la « non agressivité » de  
39 cette technique m'avait conquise. En effet, par contraste, l'expérience d'une manipulation  
40 cervicale un peu brutale, effectuée par le remplacement de mon thérapeute habituel, m'avait  
41 obligée à porter une minerve! Je cherchais donc une technique douce pour approfondir mes  
42 compétences de kinésithérapeute et être plus efficace dans le soulagement apporté à mes patients.

43 Pendant mes deux premières années je n'ai pas senti grand-chose de ce qui était proposé. Les  
44 professeurs me trouvaient relativement douée et je ne comprenais pas pourquoi puisque je ne  
45 faisais qu'appliquer ce qui était demandé et n'avais accès, alors, à aucun ressenti spécifique. Mon  
46 toucher était le plus souvent issu d'une intuition plutôt que d'une perception interne claire et  
47 distincte.

48 J'ajouterai cependant pour être plus précise : ce n'est pas que je ne sentais rien mais plutôt que  
49 j'étais incapable de valoriser ce que je percevais.

50 En plus de ma connaissance expérientielle de l'efficacité de cette approche, deux éléments ont  
51 motivé ma persévérance dans ces études durant ces deux premières années : l'un, mon éducation,  
52 qui m'avait appris à aller au bout des choses et l'autre, l'humanité de Danis Bois. En effet malgré  
53 ma cécité perceptive, le discours de Danis résonnait dans ma chair et surtout il me donnait de  
54 l'espoir sur la nature humaine. Idéaliste je l'étais, je croyais en un monde meilleur et surtout  
55 j'espérais en des relations interpersonnelles plus constructives...

56 Revenons à ma formation, un virage s'est amorcé en troisième année quand, après une grave  
57 fracture humérale avec paralysie radiale, je vécu deux séances de fasciathérapie avec Danis Bois  
58 Cette expérience sera gravée à jamais dans mes cellules...

59 Je dois reconnaître que je n'ai pas vraiment eu conscience de ce qui s'est joué dans ce traitement.

60 J'ai perçu un grand mouvement qui tournait partout en moi en fin de séance et, je n'ai pu me

61 lever avant une demi-heure. Je me souviens juste que l'état était puissant, concernant et apaisant.

62 Et les effets qui ont suivi ont été percutants. En effet 15 jours après son soin, non seulement je  
63 commençais à récupérer de ma paralysie, mais en plus j'éprouvais du bonheur alors qu'aucun  
64 événement extérieur ne l'avait déclenché. Cet état ne m'était pas inconnu mais contrastait avec  
65 ma façon de vivre d'alors.

66 Attention, je précise ici qu'il y a une différence entre la joie et le bien-être vécus dès que j'ai  
67 commencé à récupérer la motricité de mes doigts et ce bonheur intérieur, profond, nourrissant,  
68 essentiel qui se sur ajoutait. Cette rencontre, car il s'agit pour moi d'une véritable rencontre  
69 intérieure avec le bonheur « d'être tout simplement vivant » à réorienter mon parcours de vie.

70 Danis Bois avait coutume de dire : « on finit par devenir ce que l'on ressent, on finit par être ce  
71 que l'on découvre. » Cette expérience que je venais de vivre, m'avait décidée à le croire. Et si le  
72 chemin de vie issu du toucher manuel qu'il proposait pouvait installer ce que j'avais découvert  
73 avec son traitement ? Il était clair pour moi que je ne passerai pas à côté et que je me donnerai les  
74 moyens de suivre cette voie.

75 Cette expérience terrible d'une kinésithérapeute qui perd l'usage d'un bras à 24 ans et qui se voit  
76 dépérir un peu plus chaque jour par manque d'horizon de vie d'une part, et cette renaissance non  
77 seulement physique mais existentielle d'autre part, m'ont transformée.

78 Je venais de découvrir dans ma chair que j'étais mortelle et que le contexte d'une vie peut  
79 basculer en une seconde. J'avais également mesuré après le traitement de Danis qu'une autre  
80 manière « d'être vivant » était possible.

81 C'est donc après ce réveil du mouvement interne<sup>1</sup> au cœur de mon corps que j'ai commencé très  
82 progressivement à accéder au toucher de relation d'aide.

83 Je me souviens d'une pratique manuelle où grâce aux mains d'un professeur posées sur les  
84 miennes, j'ai rencontré la malléabilité osseuse, la déformation d'un radius. C'était inconcevable,  
85 un os qui devient souple comme du caoutchouc, cela défiait mon entendement! Je m'en remettais  
86 aux faits.

87 Les perceptions nouvelles éprouvées me motivaient à approfondir les connaissances de cette

<sup>1</sup> Le mouvement interne revêt différents statuts, d'une animation de tous les tissus du corps à une force d'auto régulation physique et psychique etc... Celui qui souhaite en savoir plus peut consulter le site du CERAP ou les livres de la méthode. Je préciserai cependant ici que le mouvement interne est devenu pour moi, un partenaire de vie. Je le considère comme un guide bienveillant présent en moi, une conscience corporelle, une intelligence sur laquelle je m'appuie dans mes choix de vie.

88 méthode. Je travaillais dur pour essayer de m'approprier les différents touchers.  
 89  
 90 Ce qui a énormément facilité mon apprentissage également fût la naissance de la gymnastique  
 91 sensorielle dans les années 1990. Je me rappelle la première fois où j'ai pu valoriser les  
 92 perceptions ressenties en traitement manuel, après un exercice de mouvement gestuel. Pour la  
 93 petite histoire, la proposition faite par Danis Bois était que chaque étudiant rapproche lentement  
 94 une de ses omoplates de sa tête. Et là, je ne sais précisément comment, un emboîtement s'est fait ;  
 95 j'ai ressenti un glissement moelleux dans la face postérieure de mon thorax. J'ai pu le mettre en  
 96 corrélation avec celui que j'expérimentais quand je touchais un corps lors des pratiques de  
 97 fasciathérapie. Le toucher proposé prenait enfin sens.  
 98 J'étais en fin de formation et je commençais seulement à goûter à ce qui était proposé. Il n'était  
 99 donc pas question que je m'arrête.

100

### 101 *Difficultés et voies de passage*

102

103 Tout d'abord, pour être certaine de pratiquer, je me suis associée en fin de troisième année avec  
 104 une consœur kinésithérapeute qui proposait exclusivement la fasciathérapie. Toute la journée  
 105 j'essayais de mettre en application ce que j'apprenais lors de mes séminaires. J'étais intuitive,  
 106 empathique et bien que ne sentant pas beaucoup, en particulier au point d'appui<sup>2</sup>, je soulageais  
 107 mes patients. C'était pour moi le principal. J'avais la foi, c'est clair !

108 En parallèle de cet entraînement intense, je me faisais beaucoup traiter par des praticiens de cette  
 109 méthode. D'abord parce que cela me faisait du bien, et ensuite parce que je rencontrais dans mes  
 110 séances des sensations internes inédites à reconnaître ensuite chez mes patients.

111 Pour progresser dans mon geste manuel, je me suis également donnée les moyens de fréquenter  
 112 souvent les stages. J'apprenais par imprégnation, imbibition du mouvement interne dans ma  
 113 chair. Celle-ci devenait réceptive et de plus en plus sensible aux nuances, aux tonalités internes  
 114 perceptibles dans un corps humain.

115 Les méditations, animées chaque matin par Danis Bois, pendant une heure, ont beaucoup aidé à

<sup>2</sup> Point d'appui : geste manuel utilisé pour solliciter la force de guérison de la personne.

116 développer mon déploiement perceptif et par extension mes sensations en séances manuelles.  
 117 C'était vraiment des moments exceptionnels. Je retrouvais, dans ces partages silencieux, le vécu  
 118 de son traitement : un mouvement d'un goût de bonheur infini... J'accédai aussi à des ressentis  
 119 qui me faisaient expérimenter un rapport nouveau à la vie. La profondeur du silence m'inspirait  
 120 des idées nouvelles et des apprentissages de vie apparaissaient spontanément à ma conscience.  
 121 Des états de saveur, d'amour, de délicatesse, de paix, de couleur inondaient mon corps. C'était  
 122 délicieux à vivre et à reconnaître dans le corps de l'autre quand cela se présentait en séance.

123

### 124 *Un contraste trop grand : une incompréhension*

125 Par contre ce dont je me souviens et qui fût difficile à vivre, c'est le sentiment d'avoir deux vies.  
 126 Une en séminaire où je baignais dans une douceur sans nom et une en dehors des stages dans  
 127 laquelle, hormis lors de certains traitements, je retrouvais mes manières d'être habituelles. Celle-  
 128 ci, par contraste, manquaient et de sens et de profondeur mais, à l'époque je n'en n'avais  
 129 conscience.... Avec le temps ce tiraillement fût de plus en plus délicat à vivre, d'autant plus que  
 130 je ne comprenais absolument pas ce qui m'arrivait. Les concepts et les méthodologies  
 131 d'accompagnement de la personne qui font partie de la formation aujourd'hui n'existaient pas  
 132 encore et je me retrouvais bien seule face à mes incompréhensions.

133 Je m'interrogeais : Comment était-il possible que je me sente si bien en stage et si mal en dehors ?  
 134 Où trouver la solution ? J'avais pourtant l'impression d'être la même personne ! En tout cas c'est  
 135 ce que je croyais. J'étais incapable de voir, de sentir, de comprendre la situation, c'était  
 136 réellement difficile à vivre.

137 Et pourtant, comme je l'ai déjà dit, je n'étais pas passive, je me faisais traiter et j'appliquais dans  
 138 mon cabinet le toucher appris en séminaire. Mais malgré tout avec le temps mes perceptions  
 139 s'émuoussaient. Que se passait-il ? J'étais un peu timide, j'avais toujours peur de déranger et  
 140 même en stage je n'osais pas en parler aux professeurs.

141 Heureusement, certains de mes collègues vivaient la même chose, cela me rassurait et me faisait  
 142 me sentir moins seule. Cette phase a bien duré 5 à 6 ans.

143

144 Vers 1994, Danis Bois, ayant toujours, dans sa recherche, essayé de trouver des voies de passages  
 145 inédites pour faciliter l'apprentissage de ses élèves, parti deux mois sur une île grecque pour



146 affiner la gymnastique sensorielle. J'ai eu la chance de partager l'aventure.  
 147 Il me semble que, dans sa quête, il cherchait comment nous faire d'avantage accéder à la  
 148 profondeur du corps du patient, celle nécessaire à un traitement efficace. Pour lui, cela passait par  
 149 une implication totale de la présence du corps du thérapeute dans le soin. C'est-à-dire qu'en plus  
 150 de nos mains, nous devions engagés nos coudes, nos épaules, notre tronc et nos membres  
 151 inférieurs dans le suivi du mouvement. J'ai l'impression qu'il cherchait également la voie de  
 152 passage pour que nos gestes s'opèrent sans déperdition de lien avec la force interne.  
 153 Ces deux mois exceptionnels me donnèrent des outils pratiques pour que, dans mon action  
 154 quotidienne, je puisse garder le contact avec le mouvement interne. En effet, je finis par  
 155 comprendre que c'est lui qui me donnait une tenue identitaire sensorielle manifestée, alors, sous  
 156 la forme d'une sensation de « présence à moi ».<sup>3</sup>  
 157 Celle-ci était non seulement nécessaire pour traiter un patient mais aussi indispensable pour rester  
 158 dans le lieu de soi où le mouvement interne devient un partenaire de vie à recruter consciemment.  
 159 J'avais enfin une piste de compréhension, car c'était bien un rapport d'attention tournée en  
 160 direction de son corps et de perception consciente du mouvement interne qui permettait de garder  
 161 le lien avec son intériorité (appelé aujourd'hui par Danis Bois « lieu du Sensible »).  
 162 Je m'entraînais beaucoup, souvent deux à trois heures par jour.

163  
 164 *Conclusion*  
 165 J'ai mis environ dix à douze ans pour me sentir à l'aise dans mon toucher avec des indicateurs  
 166 internes, des repères stables que je pouvais convoquer et accompagner. J'en citerai quelques uns :  
 167 je savais déclencher le mouvement interne au point d'appui, je pouvais l'accompagner dans ses  
 168 orientations, ses amplitudes, sa vitesse, sa cadence et même l'aider à pénétrer les tissus qui en  
 169 avaient besoin. Je savais évaluer la qualité de la matière que j'avais sous la main et en reconnaître  
 170 l'évolution au cours d'une pratique ou entre deux traitements...

171 Pour conclure, je dirai que la fasciathérapie et la somato-psychopédagogie sont en constante  
 172 évolution. J'ai pu constater que les réajustements progressifs proposés par Danis Bois

<sup>3</sup> Je précise ici qu'à l'époque il y avait bien la méditation pour rester en relation avec le mouvement interne, mais personnellement quand je méditais toute seule, il ne se passait rien, je n'accédai à aucune sensation. Cet état de fait a duré pour moi environ 18 ans. Pour préciser, dès que je méditais avec quelqu'un d'autre je percevais une animation interne dans l'autre et dans moi, mais toute seule rien. J'étais très « relationnelle », on peut, peut-être comprendre pourquoi...

173 permettaient de dépasser les limites déjà rencontrées dans nos pratiques.  
 174 Personnellement, j'estime avoir beaucoup de chance car je constate qu'après 23 ans de pratique je  
 175 continue d'affiner mon rapport à moi-même et de progresser dans mon geste manuel et dans  
 176 l'accompagnement de mes patients.  
 177 Dans mon traitement, je prends en effet, de plus en plus en compte, la globalité de la personne  
 178 ayant beaucoup plus de bagage sensoriel, de connaissances sur mon métier, d'expérience de vie.  
 179 Tout cela contribue à concerner le patient de façon plus panoramique et plus précise.

180  
 181 **Consigne 3 : Selon votre expérience, quelles ressources mobilisez-vous dans les différents**  
 182 **touchers et quels sont vos critères de justesse ? Décrivez votre pratique**

183  
 184 Pour donner à voir mes « savoir faire » et « savoir être » dans ma pratique du toucher de relation  
 185 d'aide manuelle, j'ai utilisé la méthodologie suivante.

186 Tout d'abord, j'ai essayé de répondre à la question, mais qu'est ce que je fais quand je traite ?  
 187 Puis j'ai détaillé ma pensée : Quels sont mes gestes et quels sont leurs objectifs ? Quelles  
 188 ressources je mobilise ? Qu'est ce qui induit ma façon de traiter ?

189 J'ai laissé ces questions résonner, comme un point d'appui<sup>4</sup> appliqué à moi-même. Et, en restant  
 190 vigilante aux effets déclenchés, j'ai attendu l'inspiration et pris des notes pour retenir les  
 191 informations immanentes, immédiates et fugaces. J'ai maintenu cette intention directionnelle au  
 192 cours d'une observation aigüe de mon travail et ce pendant toute la durée de la réalisation de ce  
 193 document.

194 Ensuite, j'ai aussi utilisé l'analyse en temps réel de mes séances. Dans mon cabinet de  
 195 fasciathérapie et de somato-psychopédagogie, j'ai observé ma pratique et en fin de traitement j'ai  
 196 noté dans un journal les spécificités de celle-ci.

197 Enfin, pour décrire de manière précise ma façon de procéder, je n'ai pas choisi de me fier  
 198 uniquement à ma mémoire cognitive ou sensorielle, je me suis enregistrée pendant une pratique  
 199 et vous l'ai retranscrite ici.

200

<sup>4</sup> Point d'appui : Ici contrainte réflexive que je m'applique à moi-même afin de réveiller et de déployer ma créativité.

201 Avant de vous la présenter, je répondrai à la question suivante :

202 Qu'est ce qui spécifie mon toucher ?

203

204 **Ma qualité d'être humain en amont du professionnel de santé**

205 Beaucoup d'éléments dont je ne suis pas tout à fait conscience ont, sans nul doute, une incidence

206 sur ma façon de traiter.

207 Je voudrais affirmer, qu'en amont de la thérapeute, il y a une femme avec sa personnalité, son

208 histoire, son expérience de vie, sa culture, son éducation, ses rêves, ses élans, son expertise dans

209 le rapport au « Sensible »... Tout cela a construit et spécifié mon regard sur les autres, sur le

210 monde et sur moi-même.

211

212 *Quelques représentations du soin relatives à mon toucher*

213 Je souhaite aborder, ici, quelques unes des représentations inhérentes à ma façon de traiter.

214 Tout d'abord à la question : Quels sont les liens entre mes idées sur la fasciathérapie et la

215 somato-psychopédagogie et ma façon de traiter ?

216 Je répondrai en comparant quelques représentations et valeurs qui m'animent aujourd'hui par

217 contraste, avec celles antérieures à mon apprentissage de la méthode Danis Bois.

218 Mes représentations actuelles sont la résultante de mon expérience thérapeutique et de ma

219 fréquentation personnelle avec le mouvement interne depuis plus de vingt ans.

220

221 La première représentation que j'ai laissé évoluer est : le thérapeute est le soignant.

222 Elle s'est transformée ainsi : le fasciathérapeute essaie de relancer et d'optimiser le mouvement

223 interne de son patient car c'est Lui le principe thérapeutique actif. Aujourd'hui, pour moi, il est

224 clair que ce Mouvement contient une force d'auto-régulation du corps, une force de croissance du

225 patient mais aussi les voies de passage nécessaires à une organisation sensorielle intelligente du

226 soin. Selon mon expérience personnelle et professionnelle et en adéquation avec les concepts

227 propres à nos pratiques, il m'apparaît clairement que le mouvement interne vécu au cœur du

228 Sensible<sup>5</sup> est une vitalité, une Présence bienveillante, une force de vie autonome et spontanée

229 propre à l'humain.

230 La bonification du mouvement interne dans le corps du patient nécessite une mobilisation active

231 du sujet qui saura le relancer en cas d'absence ou d'apathie, ou bien l'accompagner et l'amplifier.

232 Le traitement est donc le fruit d'une co-création entre un thérapeute, une force interne et un

233 patient.

234 Deuxième et troisième représentation : le thérapeute doit trouver les solutions pour son

235 patient et utiliser le silence pour le traitement.

236 Dorénavant un traitement se déroule dans une réciprocité partagée. Nous essayons de trouver,

237 ensemble, les voies de passage bénéfiques à la demande thérapeutique ou à celle

238 d'accompagnement de vie. Il est fini le temps où le patient venait chez moi me déposer son corps

239 comme d'autres laisseraient leur voiture chez le garagiste ! Je me suis mise dans la disposition de

240 faire participer le patient à son traitement car je trouve cela plus efficace.

241 Par exemple, je lui propose de diriger, en premier lieu, son attention vers son corps pour qu'il me

242 décrive le mouvement de mes mains. Ensuite, je lui suggère de me raconter, au fur et à mesure,

243 les effets déclenchés par mon travail. Je n'hésite pas non plus à nommer et à expliquer

244 régulièrement ce que je fais et ce que je perçois. En fin de séance, si j'en ressens la pertinence, je

245 lui propose des exercices d'auto-entretien en rééducation sensorielle ou un travail réflexif

246 d'écriture (à effectuer chez lui).

247 Nous essayons ainsi d'élaborer, ensemble, des modalités pour entretenir les bienfaits du soin.

248 Remarque : nous pouvons constater ici que le travail mené ensemble, n'est pas une thérapie

249 technique parce qu'elle touche le Vivant et qu'elle est impliquante et pour le soignant et pour le

250 soigné.

251

252 **Contexte du patient**

253 Je pense aussi, que la réussite d'un traitement est en partie assujettie à l'histoire de vie, aux

254 valeurs et représentations du patient et à sa propension réceptive du mouvement interne.

<sup>5</sup> Dans nos pratiques, le Sensible correspond entre autres à l'expérience que vit un sujet qui entre en relation avec les contenus de vécus qui émanent du Mouvement Interne. Le Sensible est également pour Danis Bois un lieu dans l'homme à l'abri du conditionnement, « ni dedans / ni dehors » comme il a coutume de le dire.

255  
 256 **La relation**  
 257 Dernier point important à considérer, la qualité du lien entre les personnes en présence. Je me  
 258 rends compte à chaque patient que mon efficacité thérapeutique est plus grande quand une  
 259 relation simple et pleine d'humanité s'établit entre nous.

### 261 **La séance en acte**

262 Afin que vous accédiez aux qualités humaines et aux diverses tâches qui incombent mon  
 263 traitement, je vais vous présenter maintenant, plus concrètement ma pratique avec la description  
 264 d'une séance. Cependant, bien que mes palettes de touchers et attitudes déployées soient  
 265 accessibles, cette séance en acte ne rendra pas compte de façon exhaustive de la totalité de mes  
 266 moyens thérapeutiques.

#### 268 *Demande formulée du patient*

269 Ainsi lorsque la patiente est installée dans ma pièce, je lui demande de me préciser ses souhaits  
 270 pour la séance. En outre, elle m'accorde l'autorisation d'enregistrer tous nos échanges.

271  
 272 Ma patiente, en traitement depuis environ un an, est une étudiante en fin de cursus de somato-  
 273 psychopédagogie. Elle sort de stage et me demande de l'aider à intégrer les changements qui se  
 274 sont produits en elle durant ces quatre jours de séminaire. Elle a en effet le sentiment d'être  
 275 « débordée de nouveauté ». Elle me dit également souffrir d'un manque de résonance avec elle-  
 276 même alors que le thème du séminaire qu'elle vient de suivre portait sur la réciprocité actuante<sup>6</sup>.

277 Elle ne se plaint pas de souffrance ni de douleurs physiques particulières.

#### 279 *Intentions thérapeutiques*

280 Plusieurs intentions réguleront mon traitement.

<sup>6</sup> Réciprocité actuante : modalité relationnelle sous forme d'une communication non verbale, qui donne à vivre aux personnes en présence, une circulation d'informations internes conscientisables.

281 Celles en accord avec mes représentations concernant la collaboration active entre le patient et le  
 282 thérapeute.

283 Celles qui émanent de mes apprentissages au contact du mouvement interne comme par exemple  
 284 la loi des 3 I. Un traitement a en effet trois objectifs premiers : rendre mobile ce qui est immobile,  
 285 sensible ce qui est insensible et perceptible ce qui est imperçu. Dans la méthode Danis Bois, le  
 286 mouvement, le changement est garant de la santé alors que la maladie est entrevue comme une  
 287 immobilité, une fixité, une inertie ou une rigidité.

288 Autre intention : Étant dans une pratique humaniste centrée sur le déploiement des potentialités  
 289 de la personne, je n'oublie jamais que celle-ci possède des capacités plus importantes qu'il n'y  
 290 paraît. J'ai toujours en arrière plan de conscience que cette potentialité, non encore exploitée chez  
 291 la personne en traitement, est amenée à se déployer grâce à un développement perceptif et à une  
 292 remise en mouvement de ses immobilités. Mon diagnostique et mon regard ne limitent donc pas  
 293 mon patient à sa pathologie ou à sa problématique.

294 Je sais par expérience que la place donnée au patient et le niveau d'empathie inhérents à cette  
 295 « manière d'être » sont déjà thérapeutiques.

296 La dernière intention concerne la demande verbalisée par ma patiente. Tout au long de ma  
 297 séance je garderai celle-ci en conscience, elle guidera mon traitement au même titre que le suivi  
 298 des informations immédiates produites par le corps.

#### 300 *Présence à soi et à l'autre:*

301 Étant donné la demande de ma patiente, livrée au cours de l'entretien, mon expérience m'indique  
 302 qu'une séance de thérapie manuelle est l'outil adéquat à ses besoins. Je lui propose donc de  
 303 s'allonger sur le dos, sur ma table de traitement.

304 Je m'installe à sa tête et j'observe, avant de la toucher, la qualité de ma présence. Pour cela je  
 305 dirige mon attention vers l'animation interne de mon corps. Je vérifie si je me sens « globale »  
 306 au niveau spatial, c'est-à-dire unifiée dans la perception de moi-même de la tête au pied et de la  
 307 superficie jusque dans la profondeur de mon corps, ainsi que dans mes trois espaces : corporel,  
 308 péri-corporel et extra-corporel, puis au niveau somato-psychique c'est-à-dire que je teste,  
 309 également, la qualité de ma stabilité -bien posée ou agitée, préoccupée, peu animée... Quand je  
 310 suis en forme, ce qui est le cas en l'occurrence, je n'ai besoin que de deux à trois secondes pour

311 sentir ma disponibilité à moi-même puis à l'autre selon mon rapport au « Sensible ».  
 312 Cette petite préparation terminée, je regarde, depuis mon lien à mon corps sensible, ma patiente  
 313 pour évaluer l'état de mouvement et d'immobilité de sa matière. Avec de l'entraînement, il m'est  
 314 en effet possible de voir et de sentir en même temps globalement l'animation interne de mon  
 315 patient. Cela me donne une première information quant aux zones à relancer, à redynamiser.  
 316 Parfois, je pose directement mes mains sur les parties anatomiques immobiles, mais là comme  
 317 rien d'urgent ne m'interpelle, je pose mes mains de façon symétrique sur la partie supérieure et  
 318 latérale du thorax de ma patiente.

319

320 *Point d'appui de relation et premiers bilans*

321 Je fais attention à ce que la position de chacun de mes doigts me permette de percevoir une partie  
 322 anatomique spécifique. Par exemple, je suis attentive à la peau sous mes pouces, aux pectoraux et  
 323 à la partie externe des seins sous mes index, au périoste des côtes et à la qualité de leur matière  
 324 sous mes majeurs et annulaires tandis que l'auriculaire est en « écoute » sur la partie plus latérale  
 325 du thorax, sur les différents niveaux de profondeur anatomique précités. Ma paume quant à elle  
 326 est posée sur la peau du corps charnu du pectoral et sur les côtes pour la partie anatomique  
 327 directement accessible, mais elle me permettra, comme le reste de ma main d'ailleurs, de  
 328 ressentir grâce à ma conscience perceptive, les éléments plus cachés : le fascia endothoracique, la  
 329 plèvre, les poumons et une partie du péricarde et du cœur<sup>7</sup>.

330 Ainsi installée, pour réaliser mon premier bilan, je prends une posture d'écoute et d'accueil des  
 331 informations sensorielles internes. J'évalue la première impression que me donne son corps  
 332 sensible, à l'aide d'un point d'appui de relation, c'est-à-dire en créant un premier lien de  
 333 réciprocité depuis ma présence sensible à celle du corps de la patiente. J'examine alors  
 334 simultanément les paramètres suivants : la qualité des structures anatomiques et la qualité de son  
 335 mouvement interne. J'évalue la qualité de ses tissus, par exemple l'état de tonicité musculaire et  
 336 j'observe si ces derniers sont souples, tendus, relâchés, raides, musclés, flasques... Je pose aussi  
 337 mon attention sur la densité osseuse en essayant de sentir s'il y a des côtes qui me paraissent plus  
 338 dures que d'autres. Je note la température de l'endroit touché, est-ce chaud, froid, neutre... ?

<sup>7</sup> Remarque : avec de l'entraînement c'est toute l'anatomie du corps, même celle située très à distance des mains qu'il est possible de percevoir.

339 En même temps je prends en compte la qualité de la réponse de la matière suite à ce premier  
 340 point d'appui : je tourne mon attention vers ce que je perçois et je note le taux de malléabilité de  
 341 la matière. S'il y a une animation, « j'écoute » où et comment elle se manifeste. Je suis alors  
 342 informée sur le niveau de vitalité intérieure et ainsi je peux savoir, avec une première approche, si  
 343 son corps est éveillé, endormi, habité, vide, rempli de vitalité ou au contraire s'il m'apparaît  
 344 fatigué.

345 J'observe également s'il y a une résistance, grâce à la vigilance de ma conscience corporelle. Je  
 346 suis attentive aux « appels » de certaines parties anatomiques, situées à distance de mes mains  
 347 qui, comme des flashes, s'allumeraient et solliciteraient mon aide.

348 Ce premier bilan est très important pour moi car il oriente le traitement à venir.

349 J'aperçois les axes prioritaires qui définiront le traitement : assouplir ce qui peut l'être, réanimer  
 350 ce qui doit l'être, rendre mobile ce qui est immobile, au niveau de profondeur qui le réclame...

351 Avec ce premier contact, j'ai donc une vision globale de la demande silencieuse du corps. Celle-  
 352 ci vient enrichir et préciser mon intention thérapeutique ainsi que ma perception corporelle qui,  
 353 au départ, se fondaient sur l'intention formulée par la patiente.

354

355 *Suivi dynamique du mouvement et premières négociations thérapeutiques*

356 A partir de cette première prise, je ressens comme des zones vides qui appellent à l'aide, c'est-à-  
 357 dire que des parties du corps non animées par le mouvement interne, n'ayant pas la même qualité  
 358 de malléabilité que celles présentes sous mes mains, attirent mon attention.

359 L'une se situe au niveau crânien, plus particulièrement au niveau de l'os occipital et l'autre dans  
 360 la zone sternale. Je positionne mes prises à ces endroits.

361 Je réalise deux mouvements attentionnels : un tourné vers ma présence à moi et l'autre qui  
 362 observe la subjectivité du patient.

363 Je vérifie en effet la qualité de présence, au cas où je serais trop centrée sous mes mains, ce qui  
 364 me couperait de ma globalité corporelle. Je me relâche un peu si nécessaire pour amplifier la  
 365 perception du « rapport à moi ». Puis je me mets en rapport avec ce qui se passe sous mes mains  
 366 pour mieux « écouter » les informations qui émanent du corps de ma patiente. Celle-ci, a le corps  
 367 bien éveillé ce qui me semble être en cohérence avec sa sortie de stage.

368 Je perçois alors un mouvement lent et spontané de verticalité haute que plus respectueusement

369 possible, c'est-à-dire sans l'amplifier, ni l'accélérer. Ainsi, je suis avec mes mains le glissé de la  
 370 peau au sein de son élasticité en direction de la tête de ma patiente dans toute son amplitude. Je  
 371 ne déplace pas mes mains sur la peau.

372 Dans ce glissé, j'inclus dans ma conscience les parties anatomiques moins mobiles sous jacentes  
 373 et, dans mon action, j'ajuste ma pression afin que le mouvement puisse rejoindre et pénétrer  
 374 tranquillement l'immobilité caractéristique des « zones vides. »

375 Pendant ce temps, avec mon corps, j'accueille la verticalité haute en reculant lentement, à la  
 376 même vitesse de déplacement que le mouvement perçu sous les mains. Au bout de l'orientation et  
 377 de l'amplitude du mouvement, je mets un point d'appui manuel, c'est-à-dire que je stoppe le  
 378 mouvement de mon corps et de mes mains au moment que semble demander, en silence, la  
 379 personne. Je me pose dans un arrêt doux, attentionné et réalisé avec une pression suffisamment  
 380 concernante pour provoquer une contrainte qui réveille les capacités d'adaptation de la patiente.  
 381 Je suis attentive à ce que la pression soit adéquate, en force elle pourrait l'étouffer ou la brusquer,  
 382 trop légère elle pourrait ne rien déclencher.

383 En fonction des réponses psychotoniques qui se manifestent ou pas dans cette intervention, je  
 384 réajuste constamment et ma pression et mon attitude d'accueil. Je me rends en effet disponible à  
 385 ce qui va arriver, « j'écoute » et je laisse venir les informations immanentes qui vont naître de ma  
 386 pause. Je prends acte de la réaction du corps et vérifie ainsi sa capacité à s'adapter à ma  
 387 proposition. J'observe la réponse sous chacune de mes mains et celle qui progressivement se  
 388 construit entre celles-ci. A ce moment, successivement, une mobilisation et une tension toniques  
 389 se mettent en œuvre de façon assez rapide et assez intense. Cela témoigne – selon mes  
 390 connaissances expérimentelles et théoriques – d'une bonne vitalité et d'une participation impliquée  
 391 de ma patiente à son traitement. Au relâchement de la tension, c'est-à-dire à l'effondrement<sup>8</sup>, je  
 392 suis la nouvelle orientation qui s'offre ce qui m'intime à réaliser plusieurs allers retours haut/bas.  
 393 Je constate qu'à chaque trajet un peu plus de matière anatomique et de présence sont concernées.  
 394 Cela laisse présager une belle évolutivité thérapeutique et je trouve cela agréable.

395  
 396 Progressivement la matière de l'occiput se dilate et les muscles supérieurs du cou se relâchent. En  
 397 même temps un volume intérieur s'est construit entre mes mains et j'accède au fait que les  
 398 vertèbres dorsales résistent et n'arrivent pas à rejoindre la fluidité du glissé intérieur. Elles  
 399 apparaissent à ma conscience perceptive et à ma vision intérieure comme un bloc immobile.

400 Alors je déplace ma main « sternale » au niveau de ce bloc et je palpe la qualité de la densité de  
 401 la matière sur plusieurs vertèbres. Je tâtonne un peu dans ma palpation pour finalement me poser  
 402 sur la vertèbre qui me paraît la plus dense. Je constate alors que non seulement elle est plus dure  
 403 que les autres mais qu'elle semble légèrement décalée, pas tout à fait équilibrée dans la ligne  
 404 haut/bas représentée par l'axe de la colonne vertébrale.

405 Je mets un point d'appui et j'attends, j'attends, j'attends...Mais tout comme précédemment, ce  
 406 n'est pas une attente passive. Mon attention, mon écoute et ma présence sensibles sont à l'affût  
 407 d'informations sensorielles nouvelles à venir.<sup>8</sup>

408 Donc, j'attends de façon neutre et active tout en maintenant la tension qui monte.

409 Je sens une animation interne qui se manifeste sous ma main « dorsale » et avec l'autre main,  
 410 posée sur l'occiput j'observe s'il y a des répercussions, je vérifie ainsi les effets déclenchés. Le  
 411 point d'appui continue son travail, je mesure à ce moment là que le corps de ma patiente se débat  
 412 un peu sous mes mains, c'est-à-dire que la tension monte, descend, négocie. Elle n'est pas linéaire  
 413 ou exponentielle. Donc dans la « discussion » au point d'appui qui se déroule, je mesure que ma  
 414 patiente cherche à s'adapter à la proposition qui lui est faite. Elle essaie de se mobiliser. Il y a un  
 415 foisonnement d'informations sensorielles qui apparaissent mais, pour l'instant, elles n'arrivent pas  
 416 à s'organiser.

417 Alors j'ajuste mon point d'appui en mettant un peu plus de pression sous une main, un peu moins  
 418 dans l'autre, un peu plus de mouvement linéaire bas ou haut, ou bien j'effectue un petit  
 419 mouvement de latéralité. C'est à moi de m'adapter en fonction des informations en réponse à de  
 420 mes propositions. J'essaie de lui faciliter le travail de mobilisation tonique et d'adaptation à la  
 421 contrainte provoquée par mon point d'appui.

422 Selon mes repères, je dirais qu'une négociation se joue, ici, dans l'intimité du dialogue silencieux  
 423 du corps. Une discussion entre deux forces opposées : une de « préservation ou résistance des  
 424 acquis » et une de désir « de renouvellement » (D. Bois). Mon rôle consiste à aider la personne à  
 425 trouver sa solution, je précise ici que je ne cherche pas la solution à sa place. Pour cela j'accorde  
 426 ma posture d'écoute et d'action. J'ajuste mon attitude de neutralité active en essayant de solliciter  
 427 en moi le plus de présence sensible possible. L'objectif étant que ma force vive, issue du sensible,

<sup>8</sup> Remarque : pour expliquer cela à mes patients ou élèves, je prends l'exemple d'une personne qui serait seule dans la forêt et qui aurait tous ses sens en éveil pour capter ce qui peut surgir : un bruit, un animal, une odeur... La manière d'être recrutée ici est faite d'écoute de ce qui est, et d'ouverture et de disponibilité en même temps à ce qui peut advenir, arriver, surprendre.

428 stimule celle de ma patiente grâce à la réciprocité actuante ».<sup>9</sup>

429 *Un changement d'ambiance*

430 Au point d'appui corporel cité, je constate finalement une évolution. Les turbulences, qui  
 431 n'arrivaient pas à s'axer finissent par trouver la réponse adéquate et s'apaisent. Et en même temps  
 432 que la tension tonique se construit, la qualité de rapport, de réciprocité entre ma patiente et elle-  
 433 même et entre elle et moi change. J'aperçois ceci par contraste, au départ, entre nous, il y avait  
 434 une certaine forme de distance qui, maintenant est comblée par une inter-influence réciproque des  
 435 vécus subjectifs inhérente à l'évolutivité du mouvement interne tonique. Celui-ci a gagné, au  
 436 cours du déroulement du traitement, de la puissance, du volume et de l'organisation interne. J'ai  
 437 la sensation que d'une matière différenciée entre nous, nous avons muté, selon moi, à une autre  
 438 indifférenciée, évidemment sans fusion identitaire. Chacune se ressent en conscience et, nous  
 439 sommes toutes deux enrichies perceptivement des informations internes du sensible qui circulent  
 440 entre nous.

441 C'est la qualité de l'ambiance qui a changé ici. Il y a plus de douceur, plus de profondeur, plus de  
 442 paix, plus de relâchement dans sa matière et plus de volume dans la mienne. Je dirais aussi  
 443 qu'elle bénéficie d'un meilleur accordage entre les différents éléments anatomiques de son corps,  
 444 entre son corps et sa pensée, entre elle et son lien à son corps, elle semble plus unifiée.

445 A ce moment là, ma patiente se met à respirer profondément. Cette respiration diaphragmatique  
 446 signale, dans mes repères, l'acceptation du lâcher prise effectué suite à la négociation entre la  
 447 force de renouvellement et celle de préservation. Celles-là mêmes avec lesquelles ma patiente se  
 448 débattait au moment du point d'appui.

449

450 *Le pré-mouvement gestuel selon les lois de la biomécanique sensorielle.*

<sup>9</sup> Remarque : Pour mieux faire comprendre au lecteur ce qui se joue ici, prenons une métaphore : l'exemple d'une discussion entre deux personnes où l'une demande de l'aide à l'autre. Je dirai que, comme dans l'expérience décrite juste avant, celle qui a le rôle de thérapeute essaie d'aider son amie en lui posant des questions. Mais il se peut que la question posée soit un peu trop intime, trop personnelle et confronte légèrement la personne. Que faire alors ? Se taire, s'effacer, insister... ?

Personnellement et me connaissant, je me donnerai les moyens, si elle ne savait pas quoi dire où si elle était un peu trop confrontée par ma demande où un peu trop absente à elle-même, de lui poser d'autres questions ou de trouver la bonne distance, la bonne posture pour être avec elle dans une « réciprocité actuante » sans être intrusive mais pas absente non plus car alors elle ne pourrait plus s'appuyer et se construire. Je l'aiderai ainsi avec respect, pertinence verbale et /ou présence active à trouver ses voies de passage pour qu'elle ose apparaître à elle-même et qu'elle laisse surgir la réponse enfouie en elle mais à laquelle elle n'a pas accès.

451 A la sortie de ce point d'appui, se présente la coïncidence entre deux mouvements subjectifs : un  
 452 mouvement qui initie une circularité de la colonne vertébrale et un mouvement linéaire de  
 453 postériorité. Selon ma connaissance des lois de la biomécanique sensorielle je sais que j'ai ici un  
 454 pré-mouvement gestuel de flexion de la colonne vertébrale. La sensation perçue est signifiante  
 455 selon les modèles existants en fasciathérapie et somato-psychopédagogie. Je sais également que  
 456 la cohérence sensorielle dans le schème de flexion est installée. Celle-ci m'indique l'absence de  
 457 pathologie sensorielle dans le mouvement de flexion.

458

459 Au bout du glissement de ces deux mouvements linéaires et circulaires, j'installe un point d'appui et  
 460 je garde dans une attention consciente les deux formes précédentes plus celle du mouvement  
 461 gestuel de flexion qui en découle. C'est comme si, dans ce maintien et physique et attentionnel,  
 462 j'aidais le corps de ma patiente à s'imprégner, à engrammer, à mémoriser la trace de la gestuelle  
 463 sensorielle. Bien entendu, en même temps que j'ai mon attention focalisée sur les paramètres  
 464 précités, je reste ouverte et disponible aux informations nouvelles et imprévisibles qui vont naître  
 465 de mon point d'appui<sup>10</sup>.

466 Je constate cette fois que l'intensité, qui se présente au point d'appui, a augmenté par rapport aux  
 467 autres fois. Cela témoigne qu'une force vive, encore plus importante, se mobilise, une puissance  
 468 qui vient de plus loin, du plus vaste dans son corps. L'implication de ma patiente est plus forte  
 469 que les autres fois. Au départ j'avais la sensation que la force qui se mobilisait était uniquement  
 470 sous mes mains, maintenant, je perçois que des éléments anatomiques à distance sont concernés  
 471 aussi bien dans l'étendue mais aussi, en profondeur.

472

473 *Un trop grand contrôle*

474 Un peu plus tard dans la séance un changement d'ambiance s'opère. Il n'est pas très agréable. En  
 475 effet, mon corps Sensible m'informe que ma patiente dirige son attention vers ce que je suis en  
 476 train de faire et essaie de contrôler, mentalement, le mouvement que je suis. J'ai tout à coup  
 477 l'impression qu'elle prend en otage mon toucher m'empêchant de traiter selon l'imprévisible du  
 478 corps. C'est comme si je ne pouvais plus suivre la spontanéité du mouvement, le mental lui ayant

<sup>10</sup> Remarque : Ces deux mouvements qui pourraient sembler contradictoire - focal et dilaté simultanément- sont accessibles depuis l'expérience du Sensible.

479 subtilisé son autonomie.

480

481 *Un détournement attentionnel*

482 Pour pallier cette difficulté, je propose, à ma patiente, un détournement attentionnel. Je lui  
483 explique ce que je vis et, qu'à mon avis, son attention est trop focalisée sur ce que je fais. Alors,  
484 je l'enjoins à diriger son attention vers les effets déclenchés à distance ou à penser à autre chose  
485 qu'au traitement.

486 En m'entendant elle confirme mes propos et réajuste immédiatement. Je mesure ici l'importance  
487 de la parole dans un traitement manuel. Sans la verbalisation, j'aurais été confrontée à son  
488 contrôle qui m'aurait empêché de poursuivre l'évolutivité du traitement. J'aurais été obligée de  
489 rechercher, seule, des voies de passage.

490 Pour détourner son attention, signe d'une focalisation trop prégnante j'aurais pu, par exemple  
491 essayer, de la surprendre en accélérant ou en ralentissant mes changements de prises ou bien en  
492 provoquant des rythmes<sup>11</sup>.

493 Dans le cas présent, ma patiente est ravie que mes gestes et mes prises en compte, pour le  
494 traitement, s'accompagne de verbalisation : d'abord parce qu'elle se sent en adéquation avec mon  
495 message, ensuite, parce que nommer mes perceptions et le projet de mes actions induit une  
496 augmentation des informations inhérentes à la sienne, de perception.

497

498 *Une libération articulaire*

499 Je poursuis mon avancée thérapeutique de points d'appui en point d'appui mais, à un moment, je  
500 constate que la teneur de la réponse au point d'appui diminue un peu. Comme je suis en milieu de  
501 traitement, ce constat m'indique qu'il faut que je réajuste mon toucher afin que la force du  
502 mouvement continue son évolution.

503 Je sens bien que la vertèbre dorsale qui bloquait n'est pas totalement libérée, selon mes critères,  
504 elle n'est pas encore capable de bouger dans les trois plans de l'espace. Elle descend et elle monte  
505 bien selon la verticalité et la circularité par contre elle n'a pas de possibilité de symétrie de

<sup>11</sup> Remarque : Dans ma carrière de thérapeute, comme je l'ai dit, j'ai longtemps eu ce comportement pensant que c'était à moi de trouver la solution pour mes patients. Aujourd'hui, ma pratique est de répartir les tâches, de les impliquer dans leur traitement et de les éduquer à prendre soin d'eux.

506 rotation : lorsque je bouge légèrement l'épineuse de la vertèbre vers la droite ou vers la gauche  
507 (avec l'impression qu'une des apophyses transverses descend vers la table pendant que l'autre  
508 pénètre vers l'avant du corps) l'amplitude de mouvement subjectif est faible. De plus, je sens que  
509 la vertèbre tourne plus facilement vers la gauche que vers la droite. L'impression transmise par  
510 mon toucher est que la vertèbre est maintenue « en position pathologique » par les muscles  
511 alentours. C'est ma perception car, au moment où je la verbalise, je ressens comme une aspérité  
512 dans le déroulé du mouvement. Pour reprendre une métaphore c'est comme si un rocher se  
513 mettait à apparaître dans un torrent.

514 J'entends alors un appel des muscles rhomboïdes gauches, comme si une vue interne, produite  
515 par ma perception corporelle, m'indiquait la zone anatomique en question. Je déplace alors ma  
516 main gauche pour qu'elle empaume le bord interne de l'omoplate gauche tandis que l'autre main  
517 reste sur la dorsale immobile et douloureuse. La raideur musculaire et la dureté des côtes en  
518 amont des muscles m'indiquent que la zone est pathologique puisqu'elle est fixe, raide et  
519 immobile.

520 Mon appui est relativement fort et ma patiente constate effectivement que la zone que je touche  
521 est douloureuse. Alors, pour être en deçà du seuil de douleur, je relâche un peu ma pression.  
522 J'arrête l'activité manuelle, je réajuste et réactualise ma présence, je recrée la relation de  
523 réciprocité à elle-même et celle entre nous. Je pose un point d'appui et je maintiens jusqu'à ce  
524 que je perçoive la même qualité de matière qui s'était manifestée au point d'appui précédent.  
525 C'est comme si la discussion que nous avons commencé devait se poursuivre avec cette nouvelle  
526 prise. Donc j'attends. Je laisse agir, comme dirait Danis Bois. Dès que la même qualité de glisser  
527 se présente sous mes mains, grâce à un appui délicat et lent sur les tissus, j'aide l'imbibition du  
528 mouvement interne à pénétrer les rhomboïdes, les côtes et le sein gauche<sup>12</sup>.

529

530 *Une nouvelle qualité de matière*

531 Maintenant, je perçois une lenteur « épaisse » du mouvement interne, elle s'apparente à une  
532 coulée de lave chaude qui glisse depuis le côté gauche son cou. Je choisis de l'accompagner dans

<sup>12</sup> Remarque : c'est là tout l'art du toucher de relation d'aide qui est mis en jeu. En effet le thérapeute doit savoir s'adapter aux informations internes qui émanent de l'immédiateté, du présent qui se déroule. Quand on y arrive le toucher concerne l'autre dans son intimité. Il se sent profondément entendu, compris et respecté dans d'une demande un désir de lui-même qu'il ne soupçonnait peut être même pas.

533 les directions que son corps me propose, m'impose de l'intérieur. En fin d'élan du mouvement, je  
 534 pose un point d'appui. Je réalise que la modulation tonique concerne son épaule et toute sa  
 535 ceinture scapulaire. À la sortie du point d'appui je déplace mes mains sur les zones anatomiques  
 536 qui ne sont pas rejointes par la fluidité du mouvement que je suis et je relance mes sollicitations  
 537 psychotoniques.

538  
 539 *Une phase d'intégration rythmique*  
 540 Maintenant, un rythme se présente à la sortie du point d'appui. Je perçois qu'il ne faut pas  
 541 remettre le corps en travail mais accompagner l'aller et retour rythmique afin de répartir les effets  
 542 toniques dans toute la matière. Dans cette phase de discussion silencieuse, je m'entends me dire :  
 543 « le corps a bien bossé, il s'est bien adapté, c'est le moment qu'il se repose un peu pour  
 544 engrammer les fruits du travail ». Mon intervention consiste à capter le processus et à trouver le  
 545 toucher qui va permettre la répartition des effets déclenchés, dans la matière<sup>13</sup>.

546  
 547 *Une évolutivité bien active*  
 548 En suivant scrupuleusement l'évolutivité, je constate qu'une nouvelle phase de travail se présente.  
 549 Je sens en effet le rythme se ralentir et je perçois que je peux reprendre une phase de suivi  
 550 dynamique en alternance avec des points d'appui. Ainsi, les immobilités qui ne sont pas encore  
 551 imbibées de la coulée de lave chaude s'imprégneront et retrouveront de la vitalité.

552 Suite à un appel silencieux du corps, je déplace mes mains aux viscères. Je ressens, en premier,  
 553 leur tension. Je mets alors précisément mes doigts sur les points d'ancrage qui limitent l'activité  
 554 abdominale à savoir ici les colons ascendants et descendants. Je pose un point d'appui, je laisse  
 555 agir la force interne. Cette fois-ci, je ne repars pas au premier effondrement pour que la vitalité du  
 556 corps puisse monter en puissance. Quand il me semble que l'intensité disponible est suffisante et  
 557 que le corps manifeste l'envie de repartir dans une autre direction, j'accompagne l'élan naissant  
 558 et je l'invite à pénétrer dans l'immobilité des colons en ajustant ma pression et ma présence.  
 559 J'utilise un toucher appelé glisser/pousser.

560 En m'entendant décrire la séance, ma patiente confirme mes propos en m'expliquant qu'elle a

<sup>13</sup> Remarque : Dans ce traitement en direct, on peut constater qu'il y a des phases qui sollicitent activement les ressources adaptatives du corps de la personne pour libérer un blocage anatomique, psychologie ou de l'être qui s'intercalent, en fonction de la demande, avec des moments d'intégration.

561 régulièrement mal au ventre. Je trouve cette adéquation de vécu porteuse de sens, et pour elle et  
 562 pour moi. Je constate comment l'organisation intelligente du mouvement interne m'a emmenée  
 563 tranquillement vers les parties du corps qui souffrent, alors qu'elles ne les avaient pas encore  
 564 évoquées.

565  
 566 *Un toucher symptomatique*  
 567 Je suis ensuite attirée au niveau du bassin osseux pour travailler à débloquer les iliaques, le  
 568 sacrum et leurs articulations. Je n'ai pas oublié avec ma présence, la relation à la coulée de lave  
 569 présente quelques secondes auparavant. Je l'ai gardée en conscience dans ma perception interne  
 570 et là, comme dans la prise des viscères, je suis obligée d'effectuer ici une action plus précise pour  
 571 libérer le blocage. Je dois en effet récupérer les plans de glissement anatomiques entre la peau,  
 572 les fascias du péritoine, des os du bassin et des articulations.

573 Comme aucun mouvement spontané n'apparaît, j'initialise des mouvements de base<sup>14</sup> tout en  
 574 respectant l'envie interne du corps située, elle, en amont du problème.

575  
 576 *Le goût du vivant*

577 Je poursuis l'éveil du bassin et après avoir été très active dans cette première partie de séance, je  
 578 peux commencer à m'appuyer sur les effets disponibles. J'aperçois que la qualité de matière, sous  
 579 mes mains change, évolue. Elle commence à ressembler à la coulée de lave chaude ressentie  
 580 précédemment. L'ambiance silencieuse varie elle aussi, elle s'intensifie, s'épaissit. Elle devient  
 581 plus ample, plus profonde, plus globale, plus volumineuse. Selon ma lecture des variations  
 582 silencieuses et perceptives, c'est comme si, la réciprocité installée avec le patient pouvait  
 583 s'enrichir d'une réciprocité avec le plus Grand. Dans le traitement, nous passons d'une rencontre  
 584 de deux sujets animés par le mouvement interne, ce qui est déjà exceptionnel, à une rencontre à  
 585 trois, avec une présence encore plus puissante. Je l'accueille, j'en mesure sa valeur et sa  
 586 préciosité quand elle se présente ainsi. Je sais en effet par expérience qu'elle est bienfaisante,  
 587 réparatrice, je lui fais confiance et je me mets à son service quand elle choisit de bonifier le  
 588 traitement que j'effectue.

<sup>14</sup> Mouvements linéaires qui contiennent une intention directionnelle et qui portent la sensorialité du geste.



589 Alors, se présente à moi, des vagues immenses et douces, de mouvements invisibles qui ne  
 590 semblent venir ni de l'intérieur du corps ni de l'extérieur. Pour moi, la séance change ici de nature  
 591 et j'ai la sensation que tout ce qui est touché par ce grand mouvement se transforme : la  
 592 consistance de la matière, le lien entre mobilité et immobilité, le ressenti, la qualité de la  
 593 rencontre entre le patient et le thérapeute, entre le patient et lui-même. Il y a alors dans  
 594 l'animation intra, péri, extracorporelle comme un souffle silencieux qui traverse tout le corps, qui  
 595 le ré-agence, le réorganise. Une force qui rend fluide ce qui était dense, chaud ce qui était froid,  
 596 amour ce qui était sécheresse, plein ce qui était vide. C'est comme si la chair devenait une pâte à  
 597 modeler qui se déforme et s'adapte dans tous les sens.

598 Il y a comme un goût de l'absolu dans l'air !

599  
 600 Évidemment, dans cette phase de traitement qui semble prise en relais, je reste utile car je fais le  
 601 pont entre cette présence animée et le corps du patient. C'est comme si je devenais la main de  
 602 cette présence. L'art de la posture de neutralité active se retrouve ici : je dois épouser au plus près  
 603 la saisie et l'accompagnement des informations perceptives. Je dois être disponible et active mais  
 604 aussi, humble pour accompagner cette « magie invisible » sans vouloir l'influencer.

605  
 606 A ce moment précis, ma patiente me dit se « reconnecter avec sa résonance », elle me l'avait  
 607 présenté, en début de séance, comme une problématique de manque à combler. Je suis ravie car je  
 608 n'avais pas particulièrement axé l'intention de traitement dans ce sens et, encore une fois, je  
 609 constate que le mouvement a réparé ce qui devait l'être.

610  
 611 *Quelques repères de fin de traitement*  
 612 J'arrête mon traitement au bout de 37 minutes, après avoir senti un mouvement linéaire haut puis  
 613 bas glissé de façon à peu près uniforme, dans tout le corps, sur deux ou trois allers/retours mais  
 614 aussi, un biorythme alternant des mouvements globaux de convergence et de divergence. Deux  
 615 grandes respirations spontanées de la part de ma patiente signent que l'accordage est réalisé. J'ai  
 616 le sentiment que le corps est bien équilibré et qu'elle va pouvoir s'appuyer et se construire sur le  
 617 principe actif de ce traitement dans les jours voire les semaines suivantes. L'ambiance très active  
 618 s'est maintenant calmée, tout semble déposé je dirais même reposé, comme si la patiente avait

619 retrouvé ses contours corporels et s'était emboîtée en elle même.

620  
 621 *Post immédiateté*  
 622 La patiente témoignera en post immédiateté, c'est-à-dire juste en fin de séance manuelle qu'elle se  
 623 sent plus homogène, plus ancrée en elle. Elle dira également que la description du traitement, en  
 624 direct, lui a été très formateur. Elle a eu le sentiment de pouvoir conscientiser ce qui s'est passé  
 625 en elle plus facilement que lorsque je la traite dans le silence. Elle a constaté avoir pu réajuster  
 626 plus aisément son attention et ses manières d'être en temps réel.

627 Personnellement, j'ai également trouvé que verbaliser tout au long de la séance avait permis une  
 628 meilleure réciprocité avec ma patiente. J'avais le sentiment d'être plus en lien, que nous nous  
 629 comprenions mieux dans le visible comme dans l'invisible.

630 Cela a renforcé ma nouvelle représentation du thérapeute souhaitée, à savoir un accompagnateur  
 631 qui sait déclencher la vie et les ressources adaptatives d'une personne. Non une personne qui sait  
 632 ou fait à la place du patient mais un éducateur pour que la personne puisse s'approprier dès que  
 633 possible sa démarche de santé, son « prendre soin d'elle. »

634  
 635 *Retour réflexif sur ma pratique*

636 La description, relatée ci-avant, présente le processus de déroulement d'une séance type de  
 637 thérapie manuelle. Elle montre comment je capte et traite les informations internes qui sont  
 638 inhérentes à ma construction de séance et issue de l'immédiateté.

639 Elle met en évidence diverses postures, attitudes et qualités humaines recrutées par le thérapeute  
 640 et inductrices du déploiement du mouvement interne : les intentions thérapeutiques, la constance  
 641 attentionnelle, la posture de neutralité active avec ses « laisser venir » et « savoir attendre »  
 642 associés à un effort constant de maintien de l'ouverture et de la disponibilité à l'inconnu. La  
 643 confiance, la persévérance, l'adaptabilité, la générosité, la capacité de faire des choix...sont  
 644 également visibles.

645 Cette description indique aussi ma capacité à réaliser des bilans et des gestes thérapeutiques de  
 646 façon presque simultanée, tout au long du traitement (la qualité de la matière, la qualité du  
 647 mouvement et leur évolutivité, la lecture au point d'appui etc.)

648 On aperçoit, aussi, ma capacité à respecter scrupuleusement les informations immédiates et leurs

649 effets selon les variations d'ambiance, les résonances engendrées, l'évolutivité de la séance, le  
 650 passage des points d'appui aux rythmes... .

651 Sont indiqués, aussi, les touchers « de relation » ceux-là mêmes qui concernent et impliquent  
 652 fortement la personne dans un lien corporel intra-personnel et « symptomatique » permettant  
 653 ainsi le retour de la mobilité pour une articulation ou pour une région anatomique douloureuse.  
 654 On constate, aussi, les deux phases des touchers, celle de suivi dynamique et celle de l'arrêt  
 655 appelée point d'appui. Ainsi, il apparaît clairement que la phase d'arrêt est très active et  
 656 réceptacle de nombreuses informations....

657 L'intérêt de la parole comme guide pour faciliter la perception, comme outil pour faire participer  
 658 le patient, comme moyen pour réajuster une attitude contraire au traitement est lui aussi  
 659 notable...

660 Sont aussi évoqués les référentiels que je sollicite lorsqu'ils se présentent, ceux par exemple issus  
 661 des lois de la biomécanique sensorielle (la loi linéaire / circulaire, le biorythme avec ses  
 662 mouvements de divergence et de convergence ...)

663 Enfin, je décris les indicateurs internes qui m'annonce la fin d'une séquence (la respiration, le  
 664 biorythme, la sensation d'emboîtement, la qualité de l'atmosphère.)

665

666 Les ressources que j'utilise sont très humaines à la fois perceptives, cognitives, affectives et  
 667 comportementales. Perceptives parce qu'en lien avec la réciprocité des mouvements internes avec  
 668 les informations sensorielles qui en émanent. Cognitives aussi, puisque j'utilise de nombreux  
 669 ressources internes comme la mémoire, l'éprouvé, la pensée, l'attention. J'utilise ma capacité à  
 670 discriminer, à traiter, à organiser des informations internes (souvent imprévisible) en accord avec  
 671 ma connaissance expérientielle et j'y adjoints ma capacité d'action en temps réel. Affectives  
 672 aussi, dans le lien construit entre ma patiente et moi et dans ma capacité à réceptionner les  
 673 tonalités d'amour, de douceur, de bien être. Enfin comportementales, car il faut constamment  
 674 réajuster ses manières d'être, ses postures d'écoute, de relâchement corporel ou de sa présence.

675 Par ailleurs, je dois restée très active et disponible à l'émergence d'informations immédiates. De  
 676 plus la présence à ses intentions directionnelles doit être continue...

677 Bref, un traitement est composé d'un ensemble d'exploits perceptivo-cognitivo-affectivo-  
 678 comportementaux possibles, issus et compris dans la nature du mouvement interne et dans l'être

679 humain qui les capte.

680

681

682 **Consigne quatre : En faisant appel à votre expérience, avez-vous le sentiment d'avoir développé une**  
 683 **intelligence particulière? Si oui, décrivez l'évolution de la mobilisation de cette intelligence et son**  
 684 **impact sur votre habileté manuelle et ses influences sur les différents secteurs de votre vie.**

685

686 Répondre à cette question aurait bien nécessité, pour moi, un ou deux mois de réflexion  
 687 supplémentaire pour livrer la maturité de mes positionnements. Je dois même avouer que la  
 688 dernière partie, qui propose d'étudier les impacts d'une intelligence particulière sur les différents  
 689 secteurs de ma vie, constituerait une problématique de thèse très intéressante. Impossible donc  
 690 d'en faire le tour d'ici. Je ne peux vous présenter qu'un survol de mes idées tant les apprentissages  
 691 de vie que j'ai pu faire au contact de l'intelligence sensorielle sont riches, multiples et variées et  
 692 ce, quelque soient les secteurs: personnels, professionnels, sociaux...

693 À la question : Avez-vous le sentiment d'avoir développé une intelligence particulière ? Je  
 694 répondrai que si l'intelligence sensorielle est comme la définit Danis Bois : « la capacité d'un  
 695 sujet à saisir sa subjectivité corporelle et à la rendre intelligible en temps réel de l'expérience  
 696 vécue grâce à la mobilisation unifiée de la perception et de l'intelligence » (Bois cité par Bourhis,  
 697 2011, p. 7, revue réciprocités n.5), la séance en acte décrite à la question numéro trois en est une  
 698 démonstration.

699

700 Évolution de la mobilisation de cette intelligence

701 Pour moi, cette intelligence s'est installée très progressivement grâce à l'entrelacement entre  
 702 déploiement perceptif et compréhensif mais aussi, grâce à un entraînement intensif.

703 Je précise aussi que je ne puis décrire avec précision son évolution car ma formation remonte à  
 704 plus de 20 ans et à l'époque, je ne gardais pas de traces écrites de mon enrichissement perceptivo-  
 705 cognitivo-affectivo-comportemental. Cependant il est possible de repérer, dans mes réponses 2 et  
 706 3, à quel point ce déploiement m'a donné une habileté manuelle que je ne possédais pas avant la  
 707 formation à cette méthode.

708

709 Enfin, je vais prendre le temps ici de détailler quelques impacts de l'intelligence sensorielle dans  
710 certains secteurs de ma vie.

711

### 712 **Première partie**

713 Deux parties constituent ma réponse. La première donne quelques exemples d'habiletés acquises  
714 dans l'apprentissage du toucher de relation d'aide transférables dans le quotidien. La deuxième  
715 explore, dans un extrait de mon journal intime, le lien de réciprocité que j'ai mis en place avec le  
716 mouvement interne dans ma vie.

717

#### 718 *Un constat*

719 En fait ma réflexion part d'un constat de plusieurs années : les patients traités pour des douleurs  
720 ou des pathologies de toutes sortes, accompagnés dans un déploiement de leur rapport au  
721 Sensible et dans les apprentissages de vie qui en découlent, sortent, des séances, en général  
722 soulagés et/ou plus « vivants ». Je me suis demandé alors s'il n'y aurait pas des postures et  
723 attitudes utilisées dans mon action manuelle transposables dans mes actions quotidiennes.

724 La réponse étant positive, je vous en livre quelques exemples.

725

#### 726 *La méthodologie pratiquée pour réaliser ce journal*

727 Si l'on s'intéresse à la méthodologie que j'ai choisie pour répondre à la consigne trois, on peut  
728 constater que pour déclencher du vivant, de la nouveauté et, plus précisément de la créativité  
729 réflexive nécessaire à la réalisation de ce journal d'analyse de pratique, j'ai du utiliser les mêmes  
730 lois acquises en thérapie manuelle. Tout d'abord, déterminer le projet, puis me donner des  
731 intentions directionnelles à maintenir jusqu'à la fin de ma tâche. J'ai servi mes intentions en  
732 posant des actes précis allant dans le sens de mes choix. J'ai, par exemple, utilisé des points  
733 d'appui pour mobiliser ma réflexion, puis grâce à une vigilance attentionnelle tournée vers mon  
734 corps et grâce, aussi, à l'instauration d'une présence à moi-même, j'ai écouté, accueilli et récolté  
735 les effets produits.

736 Si je détaille brièvement : lorsque j'écris, je me mets un point d'appui à l'instar de celui d'un  
737 geste manuel, j'entends que je me suis appliquée, à moi-même, une contrainte potentialisante.  
738 Ceci dans le projet de stimuler mon mouvement interne en tant que puissance d'inspiration

739 réflexive. Je me suis rendue disponible et j'ai attendu que des réponses sensorielles apparaissent.  
740 Quand elles étaient suffisamment intelligibles je les retranscrivais.

741 Pour être consciente des effets nés de ce point d'appui, j'ai mobilisé mes ressources  
742 attentionnelles que j'ai tournées vers une présence à moi-même et cela, tout au long de l'exercice  
743 sur une durée d'environ deux mois. J'ajouterai que les informations que j'ai cherchées à saisir  
744 sont des perceptions internes spécifiques d'un rapport au Sensible. Elles ont la particularité d'être  
745 en effet immédiates, immanentes et fugaces, et de même matière que les messages que ceux  
746 captés en thérapie manuelle. Enfin, pour qu'il n'y ait pas de déperditions sensitives des  
747 perceptions internes, je suis allée au bout de mon action en gardant une trace écrite. Dans la  
748 pratique du toucher, cela correspondrait à suivre l'orientation, l'amplitude, la vitesse ou la cadence  
749 des phénomènes saisis et ce jusqu'au bout du traitement.

750

751 Dans la suite de ma méthodologie, on peut noter que ma « vision en surplomb » à savoir la  
752 capacité à être un « je » qui observe celui qui « vit », m'a permise de décrire ma pratique alors  
753 que j'étais complètement impliquée dans l'expérience. Cette « distance de proximité » est une  
754 attitude que j'essaie d'avoir dans ma vie, elle me donne, en général, le recul nécessaire pour être  
755 moins réactive aux événements. Cette posture m'offre l'espace nécessaire pour me sentir avant de  
756 réagir, me permettant de réajuster ma réaction première si cela est nécessaire.

757

#### 758 *Autre exemple :*

759 L'analogie que je propose dans la troisième question, entre la qualité de discussion au point  
760 d'appui et celle verbale entre deux personnes montre la possibilité d'utiliser les lois de la «  
761 pression juste » inhérente à la thérapie manuelle pour gérer un entretien. Ceci évidemment, dans  
762 le projet de créer du vivant, d'utiliser des informations sensorielles qui modifient les personnes  
763 en présence et leur apprennent quelque chose.

764

#### 765 *Capacité de choix face à l'imprévu*

766 Quand, dans ma vie, une information ou un événement se présentent. Comment les traiter ?  
767 Qu'en faire ? ... Les accueillir ? m'adapter ? m'écrouler ? rebondir ? les rejeter ? Si elles ne font  
768 pas partie de mes plans ? Eh bien je dirai comme le cogito de D. Bois dans son livre intitulé *Le*

769 *sensible et le mouvement* : « c'est selon ».

770 Prenons un exemple : J'ai trois jours pour finir un travail. Je dois encore y consacrer beaucoup de  
771 temps. Une amie québécoise que j'adore et que je n'ai pas vu depuis longtemps est de passage à  
772 Paris et m'invite pour le plaisir, à passer les deux prochains jours avec elle. Je suis partagée, les  
773 deux perspectives me semblent prioritaires mais appartiennent à des secteurs différents de ma vie :  
774 l'un est professionnel et l'autre plus personnel/relationnel. Sur quoi vais-je fonder mon choix? Eh  
775 bien, j'évalue, je négocie avec moi-même les forces en présence en me projetant dans la situation.  
776 Je regarde non seulement ce qui me plaît le plus mais aussi et surtout ce qui sera le moins difficile  
777 à assumer : ne pas rendre mon travail à temps ou ne pas profiter de mon amie.

778 Avant de rencontrer la méthode, je savais faire des choix sans la conscience de la motivation de  
779 mes actes. Je suivais mes envies, mes élans mais je n'avais aucune idée de leur origine. Partaient-  
780 ils d'une pensée, d'un élan de cœur, d'une nécessité vitale... ? Étaient-ils le fruit de ma volonté,  
781 ou de celle autonome du mouvement ? En plus de cette inconscience, je ne mesurais pas vraiment  
782 les conséquences de mes actes. Je les découvrais après l'action. J'ai souvent payé cher mon  
783 ignorance !

784 Maintenant je sais mieux percevoir ce qui est le plus important pour un moment donné. Et cela je  
785 l'ai appris grâce à la thérapie manuelle. Je sais me relier à ma globalité corporelle et je sais  
786 reconnaître un mouvement juste, porté par le mouvement interne d'un mouvement vide qui ne  
787 mène nulle part. Dans mon quotidien, je peux appréhender grâce au ressenti interne ce qui me fait  
788 le plus de bien, ce qui me semble être le plus utile, ce qui me semble être le plus adapté au  
789 présent et à mes axes directionnels de vie. Cela se manifeste par le biais de mon corps sous forme  
790 de relâchement, de bien-être, de crispation ou de douleur. Je ne sais pas toujours ce qu'il faut faire  
791 dans une situation donnée, mais quand je prends une décision je peux mieux mesurer les effets  
792 internes avant de passer à l'action. Cet accès à la perception interne m'offre la possibilité de  
793 réajuster en temps réel une prise de décision erronée car je peux sentir dans mon corps si le choix  
794 arrêté ne me fait pas de bien.

795

796 *Enrichissements cognitifs et impacts sur l'accompagnement des patients*

797 Jusqu'à lors, les exemples cités montrent le prolongement du toucher et de ses règles dans la  
798 gestion de ma vie quotidienne. Cette fois-ci, je souhaite montrer l'inverse, à savoir comment une

799 nouveauté dans le domaine réflexif, me permet d'enrichir mon toucher et l'accompagnement de  
800 mes patients.

801

802 Autour des années 2000, sous l'impulsion du Pr Danis Bois, les thérapeutes manuels que nous  
803 étions avions l'opportunité de reprendre une formation académique sous forme de maîtrise, de  
804 master puis de doctorat. Ce fût l'occasion de déployer pleinement les concepts de la méthode afin  
805 de réaliser « l'accordage pratique/théorique ». Cela nous a permis également de faire évoluer nos  
806 représentations pour qu'elles soient plus en phase avec l'expérience rencontrée en fréquentant le  
807 mouvement interne.

808 Pour suivre l'évolutivité cognitive proposée dans la méthode, j'ai choisi de m'engager dans ce  
809 travail universitaire.

810 Ce monde du déploiement de la pensée et de l'intelligence perceptivo-cognitive a eu un impact  
811 important pour mon développement en tant qu'humain. Celui-ci est détaillé dans mon Master. Le  
812 passage effectué, de praticien à praticien réflexif puis à praticien chercheur, a entraîné une mise  
813 en mouvement de mes réflexions, insoupçonnable.

814 Non seulement, j'arrivais à mettre en évidence plus facilement les actes perceptivo-cognitivo-  
815 comportementaux que j'utilisais spontanément dans mon toucher, mais également, je mesurai les  
816 limites d'une pensée sans recul sur elle-même. J'ai été amenée à me poser la question si les idées  
817 que j'avais sur tout appartenaient plus à un conditionnement qu'à un choix personnel. Ce travail  
818 m'a non seulement fait prendre conscience de l'existence de mes pensées toutes faites, de mes a  
819 priori, mais il m'a permis, aussi, de développer une intelligence et une pertinence cognitives que  
820 je n'avais pas encore déployée. J'ai conscience que ce déploiement cognitif n'est pas spécifique à  
821 notre travail, les études universitaires le favorisent aussi. Cependant, la spécificité résidait dans le  
822 fait que, une plus grande agilité de penser acquise me permettait de mieux accompagner les  
823 patients dans leur dépassement des limites et de leurs pensées. J'avais, en plus, la possibilité de  
824 voir, de reconnaître, plus d'éléments dans un corps. J'ai constaté, alors, que moins on est limité  
825 dans ses idées, plus on est capable d'apercevoir les nuances des phénomènes vécus. Ce que je  
826 veux dire c'est que le déploiement d'une liberté de pensée permet de ne pas limiter l'autre à son  
827 regard et c'est utile pour traiter.

828

829 *Loi d'évolutivité*

830 La loi d'évolutivité est un repère très important pour moi pour suivre l'efficacité d'un traitement.  
 831 Elle l'est également dans ma vie. Elle me permet d'apercevoir par contraste tout ce qui est  
 832 stagnation, fixe et, dans le quotidien, les répétitions de vie par exemple. Quand je me retrouve  
 833 confrontée, à chaque fois, aux mêmes problèmes, aux mêmes difficultés, je me dis : j'ai dû rater  
 834 une information ou : je suis passé à côté d'un apprentissage. Cette aperception est l'opportunité  
 835 pour moi d'une remise en question, d'une quête d'un nouveau regard. Par ailleurs, je sais que je  
 836 suis dans la bonne voie de mon évolution et que la conscience gagne sur l'ignorance lorsque mes  
 837 perceptions, mes représentations, mes manières d'être changent, bougent, s'enrichissent. Cette  
 838 façon de voir est issue de ma connaissance de la santé et de la pathologie et acquise en  
 839 fasciathérapie. Pour mémoire, dans notre approche le mouvement c'est la vie et l'immobilité, la  
 840 fixité : la mort.

841

842

#### 843 **Deuxième partie**

844 Ici, je choisis de vous livrer un extrait de mon journal intime qui concerne une description  
 845 concrète de réciprocité à ce que D.Bois appelle la « Totalité » et que personnellement je nomme  
 846 « mon maître », à savoir ce lien si spécifique qu'il est possible d'établir avec le mouvement  
 847 interne. Cela montre concrètement ce qui peut se vivre dans l'intimité sensible de soi-même. Cela  
 848 met en évidence, aussi, que l'on peut s'appuyer sur les bienfaits du mouvement interne dans sa  
 849 vie quotidienne. La description proposée permet d'appréhender, aussi, l'organisation du  
 850 mouvement qui semble savoir « où il va » ou « ce qu'il fait ».

851

852 *Petit extrait de mon journal intime intitulé : Moment de réciprocité bienveillante et réparatrice*  
 853 *avec mon Maître.*

854

855 « "C'est un art que de trouver l'alchimie exacte qui relie les mots entre eux pour doser au plus  
 856 juste ce que la fibre de l'âme ressent". (Dolphin p.147)

857

858 J'ai un peu de nostalgie ce soir, l'être cher que je viens de perdre m'a laissée sans force. Il est 21

859 eures, je viens de lire un extrait de Dolphin qui parle des Vents Célestes (Danis Bois,1995) et je  
 860 pense à toi mon maître intérieur.

861 7 heures du matin. C'est drôle, tu es venu me visiter hier soir. Moi qui aime tant ces doux et  
 862 puissants brassages dans ma matière, ces courants célestes qui me pénètrent, se croisent et  
 863 s'entrecroisent pour me faire renaître de mes immobilités trop pesantes, trop prégnantes.  
 864 J'aimerais tellement réussir à décrire ce que j'éprouve dans ces moments de gonflement, de  
 865 déformations, d'étirements, d'essorage, de malaxage de mon corps dans tous les sens, mais je n'ai  
 866 pas les mots.

867 Je ressens comme un souffle qui vient me dilater, comme si je devenais du verre bombé, grossi  
 868 du dedans. Et je perçois de grandes vagues de mouvement se déplacer en moi et panser tour à  
 869 tour les parties de ma matière meurtries, oubliées, désabusées. C'était mes os qui gonflaient,  
 870 s'étalaient, se déformaient pour laisser tranquillement le glissement du mouvement pénétrer la  
 871 structure de ma chair. C'était bon. Il passait dans mes jambes, dans mon sacrum, dans mon flanc à  
 872 gauche, dans mon cœur, dans mon crâne. Dans mon crâne c'était particulier, parfois le  
 873 mouvement pénétrait dans des lieux de mon cerveau à la limite de l'accessible par ma conscience.  
 874 Pendant quelques fractions de secondes je ne le sentais plus. Mais je savais qu'il était là et qu'il  
 875 essayait de se frayer un chemin dans les circonvolutions de mon encéphale.

876 Si je devais prendre une métaphore, c'est comme si de l'eau pénétrait dans les crevasses d'une  
 877 terre aride, d'une terre desséchée qui se retrouve alors imbibée d'un liquide réparateur. Je sentais  
 878 le mouvement se faufiler comme les racines d'un arbre dans la terre et entrer par toutes les voies  
 879 de passage qu'il pouvait trouver, dans la profondeur de mon cerveau. Et puis au bout de quelques  
 880 secondes, c'est comme si, de ce lointain si profond, le mouvement réapparaissait plus fort, plus  
 881 fluide, plus léger tout en étant plus épais. Puis il repartait vers une autre partie de moi en  
 882 demande. Je mesurais comme j'avais soif de cette vie intérieure. Pourtant depuis toutes ces  
 883 années, je devrai me sentir désaltérée...

884 Mais cette souffrance m'a fauchée et je suis comme cette terre inerte, asséchée que seule une  
 885 mousson peut peut-être rassasier.

886 Je suis sortie différente de ce moment privilégié avec mon maître intérieur comme installée dans  
 887 un nouvel endroit de moi plus en paix, moins douloureux. J'avais l'impression d'avoir plus de  
 888 force pour m'adapter à la situation.

889 Je sais que ces caresses chaudes et douces qui me traversent, me soignent et me transforment  
 890 irrémédiablement en un être humain, plus humble, plus mature, plus présent... La mutation que je  
 891 rencontre est inéluctable et cela me comble. Quelle chance de pouvoir être accompagnée depuis  
 892 le dedans de soi par cette beauté intérieure quand les événements sont si difficiles à accueillir, à  
 893 accepter et à vivre.»

894 On voit ici qu'avec le mouvement interne, j'ai trouvé non seulement une force de santé tant  
 895 physique que psychique mais, aussi, un partenaire de vie avec lequel je peux dialoguer par le  
 896 biais de mon corps. Ce guide interne se manifeste, pour moi, sous la forme d'une Présence  
 897 invisible, attentionnée, organisée et déployant sans fin le meilleur de moi-même (enfin je  
 898 trouve...). Comme je l'ai dit en réponse à la question numéro deux, j'ai un jour décidé de  
 899 m'appuyer sur cette puissance de vie pour mon quotidien et de partager l'espoir qu'une autre  
 900 manière d'être en santé, d'être vivant, et pourquoi pas d'être humain, était possible.

901 Cette motivation continue de me porter seconde après seconde.

902

903

#### 904 **Conclusion**

905 Il y aurait encore beaucoup à dire sur les impacts possibles de l'intelligence sensorielle quant aux  
 906 différents secteurs de ma vie. J'aurais pu en effet offrir une vision plus panoramique et analyser  
 907 plus précisément les différentes attitudes de la thérapie manuelle transférables au quotidien.  
 908 J'aurais pu détailler par exemple, les spécificités d'une posture de neutralité active, d'un toucher  
 909 nommé « pousser/glisser » ou faire ressortir la qualité d'être qui s'émancipe du système binaire  
 910 grâce à l'entrelacement des contraires.

911

912 Je rappellerai ici que la fréquentation du mouvement interne m'a donnée des compétences, des  
 913 habilités, et une forme d'intelligence en lien avec la perception de mon corps, totalement nouvelle  
 914 et inédite. Il est clair que, pour moi, les manières d'être, les attitudes, les postures, les règles, les  
 915 lois issues du toucher du vivant sont transférables mais que la réciproque est vraie. Le  
 916 développement de conscience issue des apprentissages du quotidien vient éclairer la perception  
 917 du corps et enrichir la qualité de mon toucher.

918

919 En conclusion je me dis que, à l'instar de Piaget qui avait étudié entre autres l'intelligence  
 920 biologique avec la maturation des différents stades du développement psychique de l'individu –  
 921 entre autre le passage d'une intelligence sensorimotrice à une pensée concrète puis formelle - ou à  
 922 l'instar de Wallon qui s'est plutôt intéressé à l'intelligence sociale, à la construction psychique du  
 923 petit enfant dans sa réciprocité avec les autres, Danis Bois a révélé une intelligence sensorielle  
 924 qui bonifie « le vivant ». De mon point de vue, en fréquentant et en s'appliquant sa méthode, il y  
 925 a l'opportunité d'une hygiène de vie, de penser, d'aimer, de comportements, en adéquation avec  
 926 ses élans, ses intentions, ses actions : **une écologie du vivant qui chérirait sans prédominance**  
 927 **le prendre soin de soi, de l'autre et du monde.**

928

### **Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

Nom : Lopinet

Prénom : Ronan

Sexe : M

Date de naissance : 12 dec 1970 - âge au moment du journal : 40

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie : kiné, en 2006

Début de la formation en fasciathérapie : 2006

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) ...2001.. Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues 5 ans , 5/6 par an

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? ostéopathie énergétique. Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? Ecoute osseuse

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie : certif en 2008, puis accident 2 mois avant diplôme, avec + de 6 mois d'arrêt de travail

Année de l'installation : 2006.

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 20

1 CONSIGNE 1

2 Avant la formation, j'aimai toucher les gens pour leur montrer ma sympathie, et aussi comme lien  
3 phatique dans la conversation, pour garder le lien mon interlocuteur. Sur le plan professionnel, le  
4 toucher était un moyen de prodiguer un soin. Aujourd'hui, c'est devenu un véritable langage.

5

6 CONSIGNES 2 & 3

7

8 Durant ma formation, j'ai rencontré des difficultés dans lesquelles il a fallu que je sollicite des  
9 ressources de différents ordres.

10 La mémoire est une de ces ressources, il s'agit, concernant cette formation, d'un enseignement  
11 pratique, et c'est en pratiquant que je continue d'être enseigné, [je revisite certaines consignes avec](#)  
12 [une profondeur différentes, des angles de vue différents.](#)

13

14 **Difficulté de marier contemplation, perception avec action**

15

16 Par le poussé-glissé, dans l'intention de faire participer l'immobile à la mouvance profonde du  
17 corps, un espace apparaît à ma perception, intervalle, angle mort pour le patient, un volume  
18 vierge, non-investi.

19 Je le sens en moi, également, il s'agit de remplir le volume l'espace avec l'acte, ce volume entre le  
20 mouvement interne et l'écorce immobile, ces "îlots de tensions" décrits par D. Bois.

21 Engager le corps là-dedans c'est difficile, c'est rendu possible par la mise en gestuelle du  
22 mouvement interne, l'engagement de mon corps dans le geste thérapeutique.

23 Le mouvement interne et sa contemplation c'est confortable de se laisser sentir, s'engager  
24 physiquement c'est plus difficile, bousculant. Ca demande des efforts incroyables de lancer ses  
25 portions, ses segments dans cette lenteur. c'est quand même surprenant comme le plus petit des  
26 mouvements peut paraître insurmontable, quand il s'agit d'engager une partie de soi qui n'a pas  
27 l'habitude de participer, qui n'a pas envie de bouger.

28 C'est pourtant la voie que je m'efforce à suivre quand je suis en difficulté dans mon corps ou en  
29 difficulté de sentir, en situation de traitement, ou encore quand une situation de traitement me met  
30 en difficulté dans mon propre corps. Et c'est bien cet effort précisément qui permet de passer d'un  
31 traitement de qualité moyenne à un moment d'ouverture au sensible, un de ces moments où le

32 patient peut réellement être surpris, interpellé par la nouveauté, par la puissance de l'inédit au sein  
33 de son corps.

34 Entre le noyau et l'écorce, un volume de possible, à remplir, à investir, à habiter, à conquérir par  
35 l'action. Action que l'on regarde se déployer. Déployée sur un mode comportemental.

36  
37 Difficulté de lier, d'être fluide et régulier quand le mouvement remet en cause mon point d'appui,  
38 ma stabilité, la progressivité, l'uniformité dans le déroulé de mon mouvement, sa douceur, donc  
39 j'ai des lacher-de-tension, j'ai des effondrements dans ma posture, dans la qualité de mon geste,  
40 un niveau de réalité m'apparaît comme une évidence, s'impose, qui fait s'évanouir l'endroit ou  
41 j'étais.

42 Par exemple une expression du mouvement interne dans une direction avec une telle globalité  
43 que je ne peux que le prendre en compte et lâcher l'endroit où le mouvement que je suivais et qui  
44 m'apparaît soudain dérisoire ou obsolète.

45 Ou bien un appui en moi qui était petit ponctiforme qui lâche au profit d'un appui plein et vivant.

46 Le lieu ou je suis ou sur lequel je suis appuyé se dissout dans un "lieu" plus vaste et plus plein.

47 Il n'invalide pas le premier mais l'emporte, le comprend, l'inclue, l'emmène.

48 **Un geste technique en particulier** provoque en moi ces effondrements, c'est le "mouvement  
49 sortant", tel qu'enseigné dans le toucher vasculaire. Ce mouvement ajoute une dimension au  
50 référentiel de la biomécanique sensorielle, la dimension centripète et centrifuge du mouvement  
51 interne dans la biorythme du corps. Quasi systématiquement, ce mouvement d'expansion me  
52 remet en cause dans la pression que j'exerce dans le corps de mon patient. je passe alors d'une  
53 pression mécanique à une dynamique fluide "le pouls du mouvement interne, le souffle du  
54 mouvement" traverse ma matière. il me reste à "m'aligner" sur cette fluidité, sur ce souffle ce qui  
55 demande une certaine "agilité" un relâchement musculaire dans une présence accrue.

56 C'est souvent pour moi l'occasion de retrouver une globalité en terme de présence et d'appui, c'est  
57 à dire de répartir la pression exercée dans la globalité du volume de mon corps, la pression sous  
58 mes doigts s'accorde avec la pression de la plante de mes pieds sur le sol, avec la pression de mon  
59 bassin sur mes fémurs, de mes lombaires les unes sur les autres, le tout dans une cohérence  
60 directionnelle (celle des schèmes du biorythme) et dans une douce fluidité. Quand cela est  
61 exécuté dans les règles de l'art, quel patient, quel genou, quelle rigidité, quelle immobilité peut-  
62 elle résister ? Je ressens souvent dans cette manœuvre, un double mouvement : le mouvement

63 centrifuge d'expansion, et le mouvement centripète de concentration sont concomitants, se  
64 superposent ou plutôt se croisent. Ceci constitue pour moi un référentiel, et représente l'appui  
65 global et plein qui s'impose, se substitue dans la fluidité à un appui localisé (dans les mains ou les  
66 avant-bras), musculaire, volontaire. C'est encore une fois pour moi la définition d'un intervalle,  
67 un volume qui apparaît par la rencontre de deux dimensions.

68 La perception de ce volume est toujours l'expression de l'appréhension d'une nouveauté, d'un  
69 espace inédit, qui s'offre, à prendre en compte.

70 Relier, remplir l'espace et le temps ou plutôt occuper pleinement mon espace et mon présent, ça  
71 signifie lâcher les attentes, avoir confiance dans la qualité d'autorégulation du vivant par le  
72 mouvement interne.

73

#### 74 **Déplacer l'effort**

75 L'effort d'attention, de volonté, ne pas renoncer à quoi que ce soit mais mieux l'utiliser. C'est à  
76 dire que toutes les ressources habituellement utilisées dans le quotidien, sont utilisables, je pense,  
77 dans le toucher de relation d'aide, simplement en tant que telles, elles demandent à être  
78 "raffinées". Je peux utiliser mes ressources, d'intention, de volonté, d'attention, de réflexion  
79 d'observation de contemplation, d'action, d'implication en les rendant plus intelligentes, plus  
80 vivantes, trouver le petit changement de curseur, d'orientation, une subtilité qui permet de ne pas  
81 utiliser ces ressources de façon habituelle, machinale, voir aveugle, mais de les faire participer à  
82 l'expérience qui se donne, de les intégrer de façon pondérée et juste à l'expérience du sensible. (de  
83 cette manière, l'expérience de la peinture me parle, le fait de rajouter touche par touche ce qui  
84 manque pour que l'ensemble se révèle avec plus de puissance, où chaque touche de couleur  
85 répond à tout le tableau et le fait qu'une touche de trop gâchera l'ensemble) Il s'agit d'un état qui  
86 peut également être perdu si je manque de vigilance, par un glissement de l'attention. il s'agira  
87 pour moi de revenir à la sensation du corps, à la demande de la matière.

88

#### 89 **Que faire du mental ?**

90

91 Une difficulté majeure pour moi est d'incorporer non la conscience mais la réflexivité, la  
92 narration. Pourtant elle est là l'interrogation, l'hésitation, l'hypothèse, le questionnement. En  
93 réalité j'analyse en permanence ma pratique, pour l'optimiser, je participe à mon geste, plutôt par



94 une mise en condition, un conditionnement, j'appuie mon action par des "conseils" que je me  
 95 donne, des images pour "renforcer", orienter ma détermination.  
 96 Pourtant, le fait de poser mon attention sur cette activité mentale, reste encore délicat, incertain.  
 97 Mais je pourrais utiliser cette ressource a posteriori, pour inscrire cette participation cognitive  
 98 dans le temps en me permettant, grâce à l'écrit de m'approprier pleinement mon activité, mes  
 99 compétences, j'ai encore du mal à parler de ce que je fais en toutes situations, je manque encore  
 100 de confiance, j'ai vraiment besoin d'éprouver chaque élément, de le vivre pour pouvoir le  
 101 revendiquer, le défendre, tant qu'il reste une once de non-certitude (doute est trop fort), je garde  
 102 en réserve, en attente. Un tel effort me serait profitable, revisiter l'expérience la questionner pour  
 103 y déceler les "graines" de nouveauté passées inaperçues, passées à la trappe tellement d'indices  
 104 précieux, d'idées nouvelles de pistes de réflexion, même d'orientation de traitement d'opportunités  
 105 non explorées, ce foisonnement existe, cette intensité je la côtoie. Il semblerait que mes actions  
 106 sont dominées par un sentiment d'urgence du présent qui fait que je ne profite que peu de mon  
 107 expérience en mode réflexif. (c'est différent sur le plan de la conscience où j'ai l'impression de ne  
 108 rien perdre, je n'ai pas peur d'oublier quoi que ce soit puisque que ce que je goûte est si vaste qu'il  
 109 ne saurait être morcelé, ni réduit à des mots. Dire, c'est pour moi occulter et c'est bien là le hic,  
 110 l'effort de mise en mot, une véritable œuvre pour moi, un chemin à engager, que j'engage en  
 111 réalité par le présent travail.

112

### 113 **Une technique, des protocoles, c'est "créer des condition"**

114 La technique pour moi réside dans les protocoles de mise en place du cadre d'expérience, et tous  
 115 les protocoles de la méthode sont vus dans cette finalité comme autant de portes d'entrées vers le  
 116 lieu du sensible, vers le "graal" le lieu où s'élabore les réponses les solutions, les déploiements,  
 117 les résolutions, les apaisements, pas une fin en soi puisqu'il y naît un véritable travail, comme  
 118 dans une forge, c'est un lieu à alimenter, et où les objets prennent forme. Y faire participer mes  
 119 ressources mes qualités, y faire participer le patient, l'aider à recruter ses potentiels, ses  
 120 possibilités latentes ses solutions inimaginées, latentes, insoupçonnées, imperçues.

121 Donner profondeur de champs et vitalité à ses angles morts.

122 Le lieu ou idée et acte se rejoignent. Se tenir dans le **lieu ou jaillissent les possibles**, les "idées"  
 123 se déploient, se présentent, comme autant de directions dans un éventail de subtiles nuances. Un  
 124 nuancier avec des variations de profondeur, de coloration, d'amplitude, d'intensité. Il s'agit

125 d'accueillir la plus significative, la plus prometteuse, en se tenant dans le présent. En saisir une,  
 126 ou la laisser s'imposer, celle qui semble contenir le plus de possibilités de développement  
 127 y a-t-il choix ? comment se produit-il ? qu'est ce qui fait ce choix ? sur quels critères?  
 128 Très vite, en traitement, j'improvisais je sortais des sentiers proposés par les protocoles, pour  
 129 rejoindre cet "état" qu'aucun mot ne pouvait décrire selon moi et dans lequel les prises  
 130 s'enchaînent sans que je sache vraiment comment ni pourquoi, quand le traitement se fait "tout  
 131 seul". En réalité, je reproduisais, je pense la logique intégrée en cours, intégrée comme un tout :  
 132 instruction, sensations, impressions, idées, anatomie, principes fondateurs de la  
 133 méthode...difficile pour moi de distinguer les éléments, de mentaliser ce qui se passait en  
 134 formation. Mais souvent également j'épuisais les possibilités offertes par le moment et me  
 135 retrouvais dans une sorte d'impasse, c'est alors que je recrutais les protocoles, celui de la  
 136 biomécanique sensorielle, par exemple, et cela venait relancer la dynamique du traitement, ouvrir  
 137 un nouveau champs de possibilités.  
 138 Je souffre du fait que le patient en majorité dans mon cabinet ne participe pas sur le plan cognitif,  
 139 malgré mes tentatives mes questions, mes invitations à décrire.  
 140 J'ai fait l'expérience du surplus de sens qui se donne grâce à l'entretien de post immédiateté par  
 141 l'intermédiaire de Fatiha, ma compagne étudiante en 4ème année de somato-psychopédagogie.  
 142 Mais ce ne doit pas encore être assez manifeste chez moi pour que je parvienne à y emmener mon  
 143 patient.

144

### 145 **Mettre en langage**

146 Passer de l'implicite à l'explicite, du non-manifesté au visible, socialiser mon expérience,  
 147 valoriser mon savoir-faire, voilà ce qu'il me manque, ce qui viens pour moi, mais qui me reviens  
 148 dans sa part active à assumer à actualiser. Ce bilan est donc une occasion, de nommer, de décrire.  
 149 de percer le secret auquel je tiens tant en réalité. Si j'ai choisi cette orientation professionnelle,  
 150 c'est justement pour l'intensité de ce qui se passe dans le non verbal, c'est pour la richesse des  
 151 échanges qui se rendent possible avec autrui mais comme en court-circuitant la raison raisonnable  
 152 ; c'est qu'en vérité l'échange avec mon contemporain sur le mode trivial et quotidien m'intéresse si  
 153 peu, même si je raffole de ces échanges impromptus avec un artisan, une fleuriste, ces échanges  
 154 ont de la valeurs quand ils sont "vrais" pour moi quand ils échappent au prévu et que chacun se  
 155 trouve là dans sa simplicité et son immédiateté. Mais rien de plus ennuyeux que ces échanges

156 prévisibles ritualisés, comme écrits d'avance. En général la personne commence à m'intéresser  
 157 quand elle sort de son connu quand sa grille de lecture du monde est ouverte soudain par une  
 158 brèche dans lequel la nouveauté peut surgir. Cet isolement m'a poussé des mon jeune âge à  
 159 chercher à surprendre, à provoquer plutôt par la gestualité, la pirouette, la présence et à fuir la  
 160 verbalité convenue en me positionnant par l'humour, la dérision, le décalage volontaire.

161 J'ai trouvé avec la fasciathérapie, un moyen de m'adresser à mon semblable sur un mode "extra  
 162 quotidien" hors des sentiers battus de la conscience. Un challenge intéressant est celui du  
 163 renouvellement de la demande du patient, son actualisation, l'actualisation de la conscience, après  
 164 l'enrichissement perceptif. Faire "gouter" la personne, partager une expérience et dans un second  
 165 temps (qui peut-être simultanément) permettre à la structure d'accueil cognitive (cf thèse de D.Bois)  
 166 de changer de biais.

167

#### 168 **La distance de proximité, stimuler l'autonomie**

169 J'ai appris à chercher la bonne distance dans la relation thérapeutique, cette distance de proximité.  
 170 Dans le toucher je peux l'illustrer, au moment du point d'appui, quand je teste la présence du  
 171 patient en relâchant ma pression, je cherche à tester à stimuler l'autonomie. "si je lâche qu'est ce  
 172 qui se passe?" je ne quitte pas la personne mais relâche ma pression, je m'éloigne légèrement,  
 173 pour stimuler dans la zone concernée une présence autonome, ce n'est plus seulement la réaction  
 174 au point d'appui mais également la réaction quand je retire mon point d'appui. "ce que je désigne  
 175 continue-t-il d'exister lorsque je cesse de le désigner ?"

176 Au début de ma formation, ma préoccupation était : "comment entrer en contact avec ce patient,  
 177 comment franchir cette distance ?" Puis, confronté à un certain type de patient, je me demandais  
 178 "comment je vais le lâcher" ou encore avec humour : "comment vais-je me débarrasser de ce  
 179 patient"? Mais c'était plutôt "comment le rendre autonome?", et finalement, ce questionnement  
 180 m'a poussé à travailler la distance dans le toucher de relation. Ainsi, dès le premier point d'appui  
 181 il m'arrive de tester à ma façon l'autonomie de mon patient, et la progression de cette autonomie  
 182 au cours des traitements.

183 Au début je cherchais à "rentrer dans mes patients" et je n'y arrivais pas toujours, je cherchais à  
 184 reproduire l'expérience en tant que patient dans laquelle j'avais la sensation que la thérapeute  
 185 lisait dans mon corps, que ses mains se déplaçaient "dans" mes tissus

186 Je n'y arrivais pas avec tous et surtout c'était très fatiguant, et mobilisait des efforts démesurés.

187 Je me suis rendu compte que **je me situai "dans" le patient !** c'est à dire que j'étais littéralement  
 188 appuyé sur mon patient, ce qui était visible dans ma posture physique était vrai dans ma posture  
 189 intérieure! comme si je n'existais que par rapport à mon patient.

190 comment, dans ces conditions, poser un réel point d'appui ? Est-ce que cela voulait dire que je ne  
 191 savais me situer que par rapport aux autres?

192 Ce n'était pas la posture demandée dans cette méthode, il fallait donc que j'apprenne à me situer  
 193 en moi-même, à m'habiter.

194 c'est la seule voie d'accès : entrer en moi, trouver de l'espace en moi pour servir de caisse de  
 195 résonance, m'enraciner dans ma présence corporelle pour mieux accueillir l'autre et trouver dans  
 196 son corps, mais aussi dans le mien les ressorts du traitement.

197

198 **De plus, j'éprouvais une sensation de brassage de ma matière, d'altération dans l'altérité.**

199 **Je revenais épuisé, altéré dans un état particulier ou il me semblait que je me perdais comme trop**  
 200 **brassé, dans trop d'espace. En fait je perdais une certaine perception de moi, des contours, mais**  
 201 **aussi des repères connus. Aujourd'hui je sais que j'ai une beaucoup plus grande capacité d'accueil,**  
 202 **j'ai appris à percevoir mes contours, j'y trouve toujours un goût unique.** Mais, honnêtement, je  
 203 suis lessivé en fin de journée.

204 Après avoir cherché à rentrer dans l'autre puis après avoir inversé (trop d'empathie), cherché à  
 205 rentrer en moi, maintenant je cherche à observer le lieu de la rencontre. Je cherchais à rentrer  
 206 dans l'autre, c'est à dire à contacter l'aspect fluïdique de la matière dans le but d'accéder à la trame  
 207 qui constitue le corps, si l'analogie de la trame envoie au tissage, en plusieurs dimensions,  
 208 l'architecture du corps humain, je me figurais facilement l'élément plus ou moins liquide qui  
 209 permet quand je suis en contact avec, de circuler dans les trois dimensions du tissu, avec la  
 210 dimension de l'éprouvé, j'accède par la porte de l'émotion, à une nouvelle dimension, une  
 211 nouvelle voie d'accès, c'est en quelque sorte la "couleur" du tissu que je suis en train de parcourir  
 212 et qui peut constituer une voie d'accès à la contemplation.

213

214 Une deuxième phase de mon apprentissage : "**me laisser toucher**" l'introduction de la donnée  
 215 émotionnelle dans mon acte thérapeutique.

216 Un événement mémorable en cours de formation, comme un brèche qui s'ouvre, vers ma  
 217 dimension interne, un moment de connaissance de moi-même, un goût et un espace de la plus

218 grande proximité à moi-même découle une facilitation du geste thérapeutique, une ouverture pour  
 219 accéder à l'autre. En même temps m'apparaissait comme vain l'armada des efforts déployés  
 220 jusqu'à cet instant précis pour entrer en contact avec l'intériorité de l'autre, en termes de  
 221 concentration, de volonté, d'obstination crispée. Cet événement me frappe également par  
 222 l'incroyable **Simultanéité** des facteurs qui se retrouvent transformés. En même temps que la  
 223 tension musculaire superflue se désagrège dans mes avant-bras, ma nuque et mes jambes, ma  
 224 tension psychique retombe, les efforts déployés pour répondre aux consignes se dissipent, et ce  
 225 goût de moi-même qui colore mon ressenti, même la tension dans le corps du patient qui  
 226 s'effondre.

227 Plus récemment j'ai pu approfondir cette expérience **quand j'ai vécu ce que voulait dire**  
 228 **"approche centré sur la personne"**, au delà du concept. Etre en relation avec une personne dans  
 229 sa globalité, **par le biais du toucher**, est un moment émouvant parce que cette relation ne peut  
 230 avoir lieu qu'avec Ma globalité, c'est à dire mon être, dans son entièreté incarnée, il s'agit bien  
 231 d'une relation d'être à être. cette idée s'est imposée à moi comme une évidence.

232 Une autre difficulté en formation, un vécu commun quasiment à chaque stage, une grosse  
 233 frustration, qui augmente en intensité jusque'au vendredi, et trouve en général sa résolution dans  
 234 la journée du samedi, toujours avant la fin du stage, avec la sensation de ne pas être touché là où  
 235 j'en aurai besoin par mes collègues de formation, sensation souvent mêlée d'une sourde colère.

236 Problème que j'ai résolu en me faisant traiter avant chaque formation, de façon à ne pas être en  
 237 demande à ce moment là. ce qui m'a permis de trouver une nourriture, en marge de ce qui se  
 238 jouait en termes d'apprentissages dans le groupe, et plus directement par le mouvement lui-même,  
 239 implicitement délivré par les enseignants.

240  
 241 Une image qui m'est venue dès ma première année de formation, **image de l'oiseau de proie**,  
 242 certainement en écho à l'image du chien d'arrêt proposée par Danis Bois. Mais cette image m'est  
 243 venue en traitement comme l'illustration d'une impression forte, pour exprimer un état d'être,  
 244 comme un étage de moi-même d'ou je suis posté en situation de traitement.

245 La première caractéristique de l'oiseau de proie est l'acuité aiguisée du faucon qui scrute l'espace  
 246 offert à sa portée. Sa situation élevée lui procure la tranquillité suffisante pour s'adonner à  
 247 l'observation minutieuse. En effet lui-même n'a pas de prédateur, c'est un lieu où je ne suis pas  
 248 "atteint" (je remarque à posteriori qu'il ne s'agit pas encore de mettre en jeu cet état privilégié

249 pour rechercher la réciprocité), un lieu ou je ne risque pas d'être mis en cause, lieu de l'expertise  
 250 dans laquelle j'avais besoin de me placer, la hauteur donne l'étendue vaste du champ  
 251 d'observation, l'acuité aiguisée permet dans le même temps de saisir le moindre détail qui aurait  
 252 une importance significative.

253 La deuxième caractéristique de ce lieu est qu'il est dénué de tout état d'âme, de considération  
 254 sentimentale. Je suis prêt à fondre sur ma proie sans aucune pitié, c'est comme une faculté  
 255 animale une que je dés inhibe. Je m'autorise cette nouvelle identification, sauvage, un  
 256 comportement que je ne me connaissais pas, la fin justifie les moyens... Par contraste je réalise à  
 257 posteriori que je me place en général en empathie avec l'autre, sur le même plan que l'autre, dans  
 258 les relations sociales.

259 En rêve on se permet des possibilités inédites, dans le sensible c'est pareil, il se produit une sorte  
 260 de dé clic, je me retrouve dans une modalité de moi-même insoupçonnée, mais ce n'est pas un  
 261 rêve, je peux faire l'expérience de mes appuis, en visitant mon rapport au sol et a mes jambes par  
 262 exemple, ou de mon rapport à l'espace dans lequel je me situe (distance et situation des murs) je  
 263 re-visite mes appuis instantanément mais ils sont nouveaux en réalité, plus pleins et réels que  
 264 jamais, par ce geste là, je valide ce nouvel état de moi-même dont je fais l'expérience.

265 Petit à petit, la somme de ces différentes expériences que je fais de moi-même dessine le volume  
 266 de "mon sensible" mon répertoire s'enrichit et avec lui autant de réponses thérapeutiques, de  
 267 propositions, de possibilités que je peux offrir à mon patient. mais le plus précieux, c'est je pense  
 268 la capacité de provoquer et d'accueillir la nouveauté, de se laisser surprendre.

269

#### 270 **la conscience témoin**

271 Une troisième idée, dans l'image de l'oiseau exprime une distance, une non-implication  
 272 Cette distance existe, il y a bien une distinction entre le sujet et l'objet. Cependant le paradigme  
 273 du sensible change la donne, il existe dans le rapport sensible un certain degré d'identification du  
 274 sujet et de l'objet, en tous cas un rapport vivant, palpitant et tangible entre les deux. La relation  
 275 qui les unit devient elle-même organique, active, actrice de ce qui se joue et se déroule,  
 276 identification au sens où c'est ce qui les unit qui prend le premier plan d'importance, ce qui les  
 277 distingue s'estompe, perd en pertinence.

278 Je m'interroge souvent en ces termes : qu'est ce qui, en moi, observe, qu'est ce qui reçoit  
 279 l'information, qu'est-ce qui sent et ou va l'information, d'ou vient-elle, ou nait-elle et quelle est sa

280 finalité, de même qu'est-ce qui agit dans cette affaire? il y a bien acte, d'où part-il? Dans cet acte  
 281 de connaissance, je deviens mon objet, je suis moi-même mu par son mouvement.  
 282 Dans un premier temps, je distinguais l'acte qui s'imposait de lui-même de celui qui émanait de  
 283 ma volonté propre en me basant sur des critères tels que la facilité, la simplicité, l'évidence de  
 284 celui-là par rapport à celui-ci.  
 285 Maintenant je pense que ma volonté elle-même fait partie de l'acte, elle en est l'expression, la  
 286 manifestation, je dirais même qu'elle s'exprime parfois avec une certaine "virilité" qui est celle de  
 287 l'acte dégagé du doute et des questionnements. je pourrais dire également "défocalisé" tout comme  
 288 l'attention, l'acte revêt une ampleur, englobe les paramètres en présence.  
 289 Pour l'animal sauvage qu'est le rapace, il y a un rapport entre cette conscience qui scrute et sa  
 290 proie, susceptible de sortir à tout moment d'un fourré, même si sa localisation comme sa direction  
 291 ou sa nature est encore inconnue. Un rapport entre l'œil et le lapin. Ils sont uni par une droite dans  
 292 l'espace, une tension, un rapport, c'est bien dans ce rapport que se joue la qualité du point d'appui  
 293 en modifiant l'inclinaison d'une aile, par de subtiles modifications, qui doivent se faire dans une  
 294 fluidité pour ne pas briser le rapport ténu, pour maintenir la tension nécessaire.  
 295 Dans le sensible, le rapport n'est plus un fil tendu, mais une véritable épaisseur de vécu, le lien  
 296 "s'enfle" au point d'englober deux corps et le volume qui les contient. L'objet n'existe que par le  
 297 sujet, (sans point d'appui, pas de réaction) sans l'objet, (demande du corps) pas de sujet agissant,  
 298 (je remarque souvent que l'efficacité d'un traitement est proportionnelle à la demande, à l'urgence  
 299 de la nécessité) le rapport entre sujet et objet devient lui-même sujet/objet de premier plan, c'est  
 300 de ce rapport que naît le perçu et l'acte. Il s'agira de ne pas perdre de vue l'objet (la demande du  
 301 corps), de ne pas s'oublier en tant que sujet tout en laissant se manifester toutes les possibilités  
 302 qui naissent du rapport vivant, bruisant, dans son ampleur ses déliés, se maintenir en contact  
 303 donc avec soi avec l'autre mais en laissant le sensible bouleverser ce rapport. C'est là que les  
 304 repères théoriques, les protocoles sont utiles, car à un moment donné, tout est chamboulé, les  
 305 valeurs, les repères habituels peuvent s'inverser ou être noyés dans une intensité de sensations.  
 306  
 307 **Neutralité active** : laisser agir, ne pas laisser la raison caractériser trop vite l'objet de perception,  
 308 il s'agit d'agir avec la bienveillance et de grandes précautions, une vigilance, la tentation est forte,  
 309 de circonscrire la nouveauté. Ne pas laisser appuyer, ne pas laisser déterminer, mais laisser  
 310 encore dans l'indéterminé, rester dans le non-but ; le non-spécifié, le « je-ne-sais-pas-où-ça-va ni

311 pourquoi-ça-va-par-là ni ce-qui-va-résulter » de cette action qui agit d'elle-même.  
 312 En me désaisissant de l'intention, de la volonté, un ordre apaisé apparaît, trouver la paix dans le  
 313 désordre, la clarté dans le tumulte.  
 314  
 315 **Stabilité**, me laisser traverser par une information si elle n'est pas assez pertinente. Je laisse le  
 316 mouvement traverser ma main sans le laisser affecter ma qualité de présence et d'appui. Stabilité  
 317 face aux indicateurs externes, soupir ou impatiente, quel est mon comportement, jusqu'où je  
 318 garde ma stabilité, sans me laisser déconcerter. Ne pas se laisser affecter, rester inflexible dans  
 319 mon intention tout en étant dans une écoute fine des capacités d'adaptation, de résilience du  
 320 patient. Il ne s'agit pas de rester ferme et stoïque gratuitement si le point d'appui ne recrute pas  
 321 une réaction constructive, il ne s'agit pas non plus de céder aux "caprices" ou à l'impatience d'un  
 322 mouvement qui n'apportera rien de nouveau à la structure, mais de garder ma posture de  
 323 directivité. Parfois je ne sais pas ou je vais, je prends un pari, (il faut bien que quelqu'un se  
 324 saisisse de la barre quand le navire traverse une zone incertaine). "Il n'y a pas de vents contraire à  
 325 celui qui sait où il va" dit un proverbe, je ne sais pas exactement où nous allons, mais je détiens  
 326 une information que le patient n'a pas : le mouvement interne est une force de résolution et  
 327 d'autorégulation, donc confiance dans le mouvement interne et je tiens la barre sans trop  
 328 contredire le vent pour ne pas casser, mais sans non plus le laisser dominer car j'ai une intention  
 329 thérapeutique, je cherche une résolution.  
 330 Quand cette réponse n'est pas suffisante, j'en attends une autre plus profonde, la vitalité est-elle  
 331 suffisante pour répondre à mon exigence. Ajuster mon exigence aux capacités de mon patient (en  
 332 terme de vitalité, d'adaptation, de désir d'évoluer). Ajuster les ressources du patient à mes  
 333 exigences, c'est à dire que relancer la vitalité doit être une priorité. Ce n'est pas Mon exigence qui  
 334 prime mais celle de la vie.  
 335 Je sais que ma faille repose dans la stabilité au point d'appui, et je pense que ma force, mon  
 336 potentiel y résident également. Je ne le fais pas que pour le patient et sa pathologie, je m'engage,  
 337 parce que je veux travailler mon geste, ma main, comme un sportif, un artiste qui répète un geste  
 338 je veux améliorer mon **geste** thérapeutique, ça passe par travailler une **posture** particulière.  
 339  
 340 **Un exemple de réciprocité actuante.**  
 341 Troisième séance avec Madame C-R. Je travaille le biorythme, pour son bras gauche, source de la

342 consultation. J'ai du mouvement in et out, mais à chaque point d'appui; je ne perçois que du  
 343 mouvement. C'est bon signe, ce n'était pas le cas au traitement précédent. Seulement je ne  
 344 parviens pas à marquer un arrêt stable, j'en apprendrais immédiatement quelque chose, ça me  
 345 renseigne sur moi-même : c'est l'immobilité qui permet de situer. Dans le mouvement on est  
 346 vivant mais dans le vague, sans limites, sans véritable repères sans contours. C'est le point  
 347 d'appui qui permet de se situer en tant qu'individu, identité, soi par rapport à soi, se positionner.  
 348 ça me renvoie au manque de stabilité. C'est en effet mon rôle de marquer l'arrêt du mouvement et  
 349 je ne trouve pas spontanément cet arrêt, pas plus en moi qu'en elle. Il s'agit d'un cas particulier de  
 350 résonance de réciprocité, dans lequel ma patiente me renvoie un "manque", la difficulté de  
 351 maintenir une stabilité dans le flot du mouvement. Ce fut également une séance importante pour  
 352 ma patiente, ou elle contactait ses contours, avec un sentiment de recontacter son identité  
 353 profonde. Pourtant j'ai un rôle différent, je dois être un point d'appui pour mon patient (souvenir  
 354 immanent d'un énoncé de cours par C.Courraud),  
 355 la directivité informative veut que je marque l'arrêt, je connais le bénéfice de l'arrêt, donc je le  
 356 cherche, je le provoque, je pourrais dire que je construit l'arrêt dans ce cas précis, **je construis**  
 357 **l'immobilité, à partir du mouvant**. Je cherche la stabilité dans ce contexte, et effectivement, me  
 358 vient une stabilité qui est bien plus profonde qu'un arrêt imposé par un geste intentionnel de mon  
 359 bras. Cette stabilité c'est celle de ma présence dans ce lieu du mouvement partagé dans un  
 360 premier temps, mon réflexe est de chercher à m'ancrer un ancrage dans la matière, mais dans ce  
 361 cas, la matière elle-même est entraînée, elle est elle-même flot mouvant, sans repères. Je trouve  
 362 donc ici l'appui dans cette présence, dans la racine de moi. Instantanément, le travail change, le  
 363 mouvement continue mais se situe par rapport à un lieu précis, la matière est comme rassurée et  
 364 peut commencer un travail de construction, de ce lieu peut se situer un deuxième lieu de point  
 365 d'appui, puis un troisième, le tout se dessine. "je me retrouve" témoignera la patiente, sans que j'ai  
 366 attenté à sa liberté, il me semble que la stabilité que j'ai moi-même éprouvée lui ait été bénéfique.

367

368 CONSIGNE 4

369

370 **une intelligence en soi**

371 La preuve qu'il s'agit d'une **intelligence distincte, à mon sens** réside dans le fait que cette  
 372 "praxis", cette rencontre de savoirs, de savoirs-faire, de savoir-être est difficile d'accès au mental

373 pour moi dans toute la période d'apprentissage, finalement.  
 374 Le fait que je ne sache pas la décrire facilement, cette entreprise me paraissait insurmontable,  
 375 suffit pour moi, à deviner qu'une intelligence propre est en jeu.  
 376 Pourtant je vis ce processus, je l'expérimente tous les jours, et le reproduis quotidiennement en  
 377 créant des conditions d'accès à ce lieu, (avec plus ou moins de facilité) mais ma raison logique n'y  
 378 est pas à l'aise, "comme chez elle", elle n'y a pas de prise directe. Il s'agit pourtant d'un lieu ou  
 379 s'échangent des informations, ou je prends acte d'états de fait, d'ou des "décisions" sont prises,  
 380 des actes y sont impulsés, ce lieu n'est pas étranger à moi-même et pourtant mon intellect n'y est  
 381 autorisé. il y est comme pris de cours, ce n'est que dans un deuxième temps, et sous l'insistante  
 382 impulsion de Danis Bois, et comprenant les limites d'un tel comportement, dans le fait de ne pas  
 383 chercher à pénétrer, à éclaircir cette zone floue, que je me décide à faire entrer la réflexion dans  
 384 la danse, même si c'est vécu comme un arrachement, un effort énorme, comme à chaque fois que,  
 385 ayant mis à jour une immobilité, on entreprend de la pousser dans le mouvement. je suis  
 386 aujourd'hui au début de cette entreprise. j'ai conscience qu'il s'agit pour moi d'une possibilité  
 387 d'accomplissement d'un certain potentiel.

388

389 **quelle intelligence à l'œuvre ?**

390

391 Les points d'appui s'enchaînent avec évidence, dans une logique interne. Ce qui progresse c'est  
 392 qu'au début ça marchait comme ça sans que je comprenne forcément pourquoi ni comment.  
 393 Maintenant j'ai plus de perceptions et j'agis avec plus de maturité, de discernement, de précision  
 394 les liens de causalités, les correspondances, les besoins du patient m'apparaissent plus  
 395 explicitement sans toutefois que le déroulé de la séance soit planifié ni même contrôlé.

396 J'ai plus de confiance, de "métier" les évidences sont plus évidentes

397 Perceptions anatomique des liens, de l'étendue (encore peu d'étendue, de perceptions à distance)  
 398 mais quand même je sens que ça tire ici ou là

399 perception des tensions psychiques présentes dans la matière, de la mobilisation du corps par le  
 400 psychisme, ou plutôt de l'immobilisation, de la réquisition faite de parties du corps comme pour  
 401 appuyer le travail psychique, pour alimenter la tension

402 perception des imperçus des zones désertées par la conscience, inhabitées, ou raides froides,  
 403 inertes

404 perception de la vie organique dans le tissus, dans les membres  
 405  
 406 un monde de perception, d'action, de réflexion, d'échange  
 407 j'apprends un ensemble de lois, de règles et de protocoles qui forment une méthode, un art, de  
 408 créer des conditions  
 409 j'atteins un lieu d'expertise ou bien je poursuis une séance un enchainement de prises **sans en**  
 410 **saisir mentalement le lien ou la causalité. c'est bien pour moi le signe qu'il y a une**  
 411 **intelligence en œuvre.**  
 412 Ensuite j'incorpore de la conscience dans les différentes étapes de mes gestes thérapeutiques, ce  
 413 grâce aux concepts de la méthode qui font leur œuvre dans le temps, sur le mode de la directivité  
 414 informative, c'est à dire que le concept, nommé vient décrire se qui se déroule déjà dans le perçu.  
 415 C'est très frappant dans cette pédagogie, j'ai entendu les concepts, je les ai assimilés d'une  
 416 certaine façon, mais ils reviennent, parfois très longtemps après, pour caractériser ce qui se passe  
 417 sous la main, décrire la stupre qui se dessine, ils arrivent en sur-impression et avec eux le  
 418 développement, les idées associées, et du coup, des ouvertures des suggestion dans le déroulé du  
 419 geste thérapeutique dans la distance à trouver.....  
 420 Il en ressort des directions supplémentaires nouvelles des possibilités. Qu'est ce qui s'instaure  
 421 dans le rapport entre le patient et moi, de ce rapport là je suis éprouvé, je suis différent, je suis  
 422 moi-même redéfini dans cet appui dans l'autre.  
 423 **ma sphère cognitive** devient réellement une "sphère", sensible, appréhensible  
 424 au sein d'un espace, d'un volume dans le quel je peux observer des mouvements, des actes se  
 425 dessiner.  
 426 Il semble que j'ai acquis la perception de cet espace dans lequel se meut ma pensée et dans  
 427 laquelle se dessine mes actes cognitifs (certains d'entre eux). la palette de ces actes s'est enrichie  
 428 en possibilités, en ampleur et par le fait de percevoir ces actes comme si l'espace s'était dégagé,  
 429 ordonné même (comme en maths un volume ou un plan s'ordonne par des axes)  
 430 et dans lequel par exemple l'attentionnalité, c'est à dire la posture de neutralité active appliquée à  
 431 l'attention et aux directions qu'elle prend quand elle s'incorpore à la matière.  
 432 un mouvement haut-bas par exemple se décortique se décoquille de ses scories quand il devient  
 433 'pur' comme la volonté de pénétrer la matière comme un glaive  
 434 comment décrire ce phénomène de "nettoyage", qu'est ce qui tombe, qu'est-ce qui lâche pour

435 laisser cette direction se manifester "c'est incroyable comme votre geste est à la fois doux et  
 436 inexorable, irrémédiable dans son tracé" me dit un jour un patient. De la même, certains "faits  
 437 cognitifs" s'imposent par une étonnante clarté, justesse évidence.  
 438 Perception de mouvements "parasites" qui se donnent à voir, à suivre, mais qui ne vont pas loin  
 439 le mouvement linéaire qui se dégage dans un tel contexte, libère, puisqu'il permet une possibilité  
 440 de s'affranchir du déjà parcouru, du connu, il définit de nouvelles perspectives  
 441 les rails du mouvement  
 442 Les rails de l'attention, de la volonté, par lequel un geste cognitif s'éclairci s'amplifie se  
 443 développe, s'identifie à son but, son objet se marie avec l'objectif devient s'incorpore à un lieu  
 444 donné, organique de telle manière que ce lieu se découvre lui-même une volonté, une  
 445 intentionnalité, se découvre dans une situation donnée une géographie en prise à un milieu, défini  
 446 par ce milieu, contraint par cet entourage, il devient lui-même acte, s'autonomise se transmute se  
 447 découvre un espace temps et une possibilité de se déployer.  
 448  
 449 **Ressources mobilisées par le mouvement**  
 450 Je m'aperçois que **ma pensée participe à ce mouvement**, comme entité mouvante capable de se  
 451 fondre dans le mouvement, de s'incorporer à un mouvement observé dans la matière, et de lui  
 452 apporter quelque chose, un plus, sans que je puisse définir encore en quel sens elle colore ce  
 453 mouvement.  
 454 **Mon intention** participe à ce mouvement dans le sens où j'ai une intention, une intention de fond,  
 455 qui est celle d'aider la personne cette intention s'est affinée et peut prendre différentes formes,  
 456 thérapeutique, une intention emphatique, le dessein d'établir une relation sur le mode de la  
 457 réciprocité activante. quand la rencontre à lieu, c'est l'intentionnalité qui prend le pas, sur le  
 458 mode de la neutralité active.  
 459 Qu'une **tonalité** émotionnelle, un état d'être participe à ce mouvement, un état qui est celui du  
 460 moment, c'est à dire qu'il se définit dans le moment présent, dans ce qui se joue sur le moment,  
 461 dans la rencontre si particulière qui se donne lors d'une séance de thérapie manuelle, nourrie par  
 462 la réciprocité actuante.  
 463 Qu'un **souvenir** apparaît, se laisse habiter par ce mouvement, **mes appuis** mes douleurs  
 464 corporelles sont concernées par ce mouvement, **mon projet** également peut se joindre et  
 465 participer à ce mouvement projet de vie en filigrane, dans le sens où il se lie à des projets

466 professionnels qui se modifient, se redéfinissent, (ma vision du futur se réajuste à mon vécu du  
 467 présent). Le tout dans un sentiment général d'apaisement et de confiance, ces différentes tonalités  
 468 de mon être, ces différentes composantes s'associent plutôt s'unifient dans l'instant présent et dans  
 469 un lieu particulier et se laissent visiter, dans une mouvance fluide et tranquille qui semble savoir  
 470 ou elle va et dans quel ordre elle visite l'espace qui se donne à découvrir. Il s'agit d'une  
 471 intelligence intrinsèque.

472 Je tiens à partager le fait que j'étais engagé dans une autre forme de réflexion sur l'intelligence.  
 473 En effet, j'ai fait un test de QI il y a 2 ans (pendant ma troisième année de formation). J'ai en effet  
 474 très interpellé par mes lectures suite au dépistage de mon fils. (notamment "trop intelligent pour  
 475 être heureux?" de J. Siaud-Faschin.) Test qui a révélé que j'appartenais à une frange de moins de  
 476 1% de la population, de ces personnes qu'on dit "douées". Il s'est agit pour moi d'un bras de levier  
 477 important pour revisiter mon histoire (scolaire) et la construction difficile de mon identité  
 478 sociale. J'ai pas mal parcouru la littérature sur le sujet et avais même l'intention de produire un  
 479 travail écrit. Je n'ai encore que des notes, mais je pense que ça pourrait donner quelque-chose. Il y  
 480 a beaucoup à dire. La première chose étant que le test de Weshler signe des capacités logico-  
 481 déductives particulières, mais pas seulement. Il sert clairement aujourd'hui à repérer des individus  
 482 qui ont une sensibilité toute particulière et les caractéristiques communes décrites sont loin de se  
 483 borner au plan de la logique et des performances mentales. Les références sont données par de  
 484 nombreux travaux de cliniciens (surtout) mais également par un labo de travail universitaire  
 485 (Nanterre) avec des publications en français depuis quelques années, et également une structure  
 486 dédiée au sein de l'hôpital de Rennes. le sujet constitue donc un réel phénomène de société (cf les  
 487 "zebres" de Jeanne Siaud-Faschin), très visible sur de nombreux forums internet, par  
 488 exemple. □ pour résumer on parle souvent d'inhibition intellectuelle, je parlerai également  
 489 d'inhibition sensorielle. La littérature décrit en effet une sensibilité tellement aiguë, qu'elle  
 490 empêche l'identification avec l'autre notamment au moment de l'adolescence (le sujet perçoit des  
 491 choses que les copains et les profs ne voient pas, il est bizarre, étranger à lui même et aux autres),  
 492 un seuil de perception plus bas (pour les 5 sens) attire irrémédiablement la personne à l'extérieur  
 493 d'elle même, ce qui ne facilite pas la construction de l'identité. □Le mode de réflexion est  
 494 également très différent (on décrit une différence qualitative du fonctionnement cognitif,  
 495 physiologiquement confirmée par l'imagerie cérébrale), on parle de pensée en arborescence, et  
 496 d'une difficulté réelle à fonctionner en mode linéaire, donc échec scolaire fréquent. Les personnes

497 concernées ne partagent pas les implicites communément partagés, ils répondent souvent à coté  
 498 des consignes scolaires, ce qui passe parfois pour de l'effronterie, voire de la bêtise. une autre  
 499 particularité, c'est la difficulté à décrire son propre raisonnement, ce qui pose problème à partir de  
 500 la classe de quatrième, pour la majorité de ces enfants, ils ont la réponse, très vite, comme par  
 501 intuition, mais le chemin reste occulte, il est en général différent de celui que le prof  
 502 attend. J'étais pour ma part fâché avec l'intelligence discursive, et donc avec le monde intellectuel  
 503 et les études, les livres en général toute la pensée occidentale. Le travail avec le sensible est pour  
 504 moi un moyen de renouer avec le monde cognitif, d'en faire quelque-chose, enfin. Cela prend du  
 505 temps cependant comme le montre la difficulté d'organiser mes pensées, et la difficulté de  
 506 m'appuyer sur un cadre donné, ainsi qu'une vraie difficulté à faire confiance à des grilles de  
 507 catégorisation données, avant de les avoir vraiment éprouvées par moi-même. □Tout ceci pour  
 508 "excuser" le manque de rigueur de mon rendu, et sa pauvreté en terme de quantité... □  
 509 6 ans : abandon, en classe de première, (le lycée, à refusé de me prendre en classe de beaux-arts).  
 510 je quitte le foyer familial et Avignon. puis reprise "tout seul" à 17ans à Paris. re-abandon 2 mois  
 511 avant le bac. quelques années après je me forme en ostéo énergétique, pratique beaucoup le tai-  
 512 chi et autres... équivalence du bac à 24 ans puis DEUG de linguistique à Montpellier, en 1999.  
 513 en effet, je n'ai pas le courage de tenter le concours de kiné, je ne suis pas scientifique, je pense  
 514 tenter orthophoniste et pratiquer l'ostéo ... je laisse finalement tomber et travaille dans le milieu  
 515 culturel 3ans à Marseille. rencontre avec un fasciathérapeute en 2002 à Marseille, 1ère séance :  
 516 je re-contacte mon projet de vie, je décide de faire kiné pour faire ensuite l'école de fascia, je  
 517 réussis en un an le concours par la fac de médecine de Marseille, je suis diplômé en 2006 et je  
 518 commence illico la formation à Ivry, j'ai deux enfants. en fin de 4ème année, au moment de  
 519 passer à la rédaction de mon mémoire, période de stress, je traite beaucoup en cabinet. accident  
 520 avec fracture de L2, arrêt de travail 6 mois, c'était il y a juste un an. J'ai 40 ans, je suis très  
 521 heureux d'être dans cette aventure.

**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

Nom :

Prénom : Thomas

Sexe : M

Date de naissance : 07 03 1953 - âge au moment du journal : 58 ans

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie : Infirmier, kinésithérapeute, ostéopathe

Début de la formation en fasciathérapie : 1997

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) 1997. Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues. Non.

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? ostéopathie énergétique. Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? Kinésithérapeute et ostéopathe

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie : certificat 2000, DU de fasciathérapie en 2005 et master de psychopédagogie perceptive en 2010

Année de l'installation : 1982.

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 45

1 **Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**2 **Consigne n°1 : Quel était le rapport au toucher avant la formation de fasciathérapie ?**

3 J'évoque ici brièvement mes compétences en matière de toucher avant de rencontrer la  
4 méthode Danis Bois et le concept du toucher psychotonique. Cela donne la mesure du chemin  
5 parcouru et des remises en question nombreuses et douloureuses concernant mon approche du  
6 toucher, qu'il soit curatif ou de relation.

7 J'ai démarré ma carrière professionnelle dans les métiers de la santé à l'âge de 18 ans comme  
8 infirmier en réanimation. Mon toucher se résumait au simple contact cutané avec les malades,  
9 soit pour effectuer un pansement, prendre une tension, faire une piqure, etc.... des gestes  
10 importants pour le patient et sa santé, mais qui ne me renseignaient pas sur son intériorité, ni  
11 même sur ses états d'âme.

12 Parfois, un toucher de la main ou du bras suivi d'un regard en disait long sur la  
13 détresse ou l'angoisse du malade et cet échange affectif furtif redonnait un peu d'humanité et  
14 de chaleur dans cette antichambre de la mort. Dans ces moments ultimes de la vie, un toucher  
15 plein de compassion rassurait et même redonnait espoir. Parfois je ne pouvais communiquer  
16 avec les malades intubés que par le toucher qui se voulait alors autant informatif que  
17 relationnel.

18 Puis, mes études de kinésithérapie m'ont appris à toucher le corps autrement, d'abord  
19 celui de mes camarades de promotion pendant les cours de pratique, puis celui de mes patients  
20 durant les stages. Le toucher du corps de l'autre, surtout pendant la phase d'études devenait  
21 impliquant, voire dérangent. Il fallait se laisser toucher par le collègue et le toucher en retour,  
22 ce qui représentait une expérience nouvelle où j'ai pu comprendre l'engagement relationnel  
23 qu'il impliquait en allant à la rencontre de l'autre et les réticences qu'il pouvait générer en  
24 retour.

25 Par la suite, l'apprentissage de l'anatomie, de la physiologie, de la biomécanique  
26 médicale a guidé mes mains vers l'examen d'une articulation, d'un ligament, de repères  
27 osseux... où le toucher est devenu véritablement professionnel et non plus personnel. Il  
28 s'agissait alors, à mon sens, d'un toucher purement mécanique et clinique, à la recherche d'un  
29 symptôme ou d'un désordre organique objectif à réparer.

30 Cette approche anatomique segmentaire et fonctionnelle du toucher, bien que  
31 respectueuse, lui ôtait toute sensibilité et toute humanité, car l'objectif consistait à traiter  
32 seulement la partie du corps malade et rien d'autre. J'étais très occupé à sentir les désordres



33 mécaniques et dans les débuts de mon activité, cela me suffisait bien et représentait mon seul  
 34 intérêt thérapeutique. Je ne voyais pas le besoin de s'intéresser à autre chose chez mon  
 35 patient. L'enseignement biomédical que je recevais me demandait seulement de rééduquer des  
 36 parties de corps en souffrance, d'exécuter des consignes précises ordonnées par le médecin et  
 37 non pas de réfléchir sur d'autres modes de préhension du corps.

38 Fort de cette pensée dominante que je pensais légitime et conscient de mon  
 39 incompréhension et de l'inefficacité de mon toucher, j'ai voulu approfondir mes  
 40 connaissances pour améliorer ma lecture du corps, et rechercher un savoir-faire, y compris sur  
 41 le plan du toucher manuel en m'orientant vers la pratique de l'ostéopathie. Je pensais que  
 42 seule la pratique manuelle était perfectible, je ne m'impliquai pas en tant que personne dans  
 43 cette incapacité.

44 J'ai découvert sous mes mains un nouveau monde intérieur, à la fois à portée de mains  
 45 et pourtant si difficile à deviner et à appréhender, tels le MRP (mouvement respiratoire  
 46 primaire), le mouvement des os crâniens entre eux, la mobilité des fascias et donc l'intériorité  
 47 du corps.

48 J'ai vraiment eu le sentiment de progresser dans ma compréhension du  
 49 fonctionnement du corps, d'entrer dans sa profondeur, son intimité. Pour autant, je restais très  
 50 focalisé sur les gestes techniques permettant de rééquilibrer les disfonctionnement du corps,  
 51 sans me soucier du ressenti et de l'avis du patient entre mes mains. Seule la notion  
 52 d'efficacité me préoccupait. Je tenais absolument à soulager mon patient, ma réputation de  
 53 professionnel sérieux et efficace en dépendait. Il n'empêche que la douceur de mon toucher  
 54 ne reflétait pas pour autant une attitude empathique et relationnelle. Je gardais résolument une  
 55 vision mécaniste de mon soin et de mon toucher.

56 En d'autres termes, le « *toucher-contact* » restait au second plan bien qu'indispensable  
 57 à la localisation préalable du geste technique curatif à venir. Dans ce cas, le toucher suppléait  
 58 et complétait le repérage visuel dans la recherche diagnostique et la préparation thérapeutique.  
 59 L'important était le positionnement des mains sur et dans les tissus des zones à traiter.

60 Néanmoins, la palpation des fascias, des organes internes et du crâne demandait une  
 61 attention plus soutenue pour bien saisir la mouvance interne. J'ai pris beaucoup de plaisir à  
 62 percevoir la vie à l'intérieur du corps, même si je ne comprenais pas toujours ce qui s'y  
 63 passait. Je peux même dire que je me sentais une véritable affinité vis-à-vis de cette approche  
 64 que je trouvais douce, en opposition aux manipulations que je trouvais brutales et non  
 65 respectueuses du corps et de la personne qui les subissait avec souvent beaucoup

66 d'appréhension. Mais cette mouvance interne restait organique à mes yeux, la simple  
 67 expression d'une mécanique extraordinaire et mystérieuse.

68 Au final, j'ai effectivement appris d'autres approches du corps, mais toujours dans le  
 69 même état d'esprit de me concentrer sur la maîtrise du geste thérapeutique, sans jamais  
 70 interroger la subjectivité du corps et ses messages internes, termes et notions qui ne  
 71 m'habitaient pas à l'époque. Je voyais simplement la finalité du geste mais pas le processus  
 72 perceptif pour y parvenir et encore moins la nécessité d'une remise en cause de mon approche  
 73 du toucher.

74 Pour autant, je n'étais pas sans ignorer l'impact du toucher sur la personne soignée,  
 75 sur moi-même et sur la relation qui s'établissait à ce moment-là. D'autant que de la qualité de  
 76 ce toucher dépendait la confiance et la coopération portée par le patient, ce qui créait les  
 77 conditions du déroulement d'un soin efficace. J'ai toujours ressenti une forme d'empathie  
 78 naturelle avec mon patient lors de mon toucher mais cette relation demeurait dans une demi-  
 79 conscience et je n'y prêtais pas plus attention. Mon attention était surtout focalisée sur la zone  
 80 du corps à traiter.

81 Il faut dire que l'enseignement biomédical nous formait à réfléchir de la sorte en  
 82 découpant l'individu en segments anatomiques ou en pathologies distinctes, ce qui faisait que  
 83 petit à petit, la personne soignée passait au second plan de mes préoccupations pour ne  
 84 considérer que l'aspect technique et thérapeutique du soin. Néanmoins, j'avais conscience  
 85 d'évoluer avec une personne pensante et je pressentais déjà l'importance de s'intéresser à son  
 86 histoire de vie et de son impact sur sa problématique de santé.

87 Le problème était que je devais suivre les consignes biomédicales qui laissaient peu de  
 88 place pour des initiatives ou des considérations personnelles. Je suis donc resté longtemps  
 89 dans ma posture paramédicale, utilisant le toucher symptomatique le mieux possible.

90 Au passage, je prends conscience en écrivant ces lignes que j'oublie complètement  
 91 mon activité de masseur. Je reconnais que cette activité ne m'a jamais vraiment passionné.  
 92 J'avais probablement une vision très restrictive du massage qui consistait à frotter la peau et  
 93 les tissus sous-jacents selon différentes techniques. Je pense que je n'accordais pas au  
 94 massage des vertus curatives, mais plutôt de confort, à mon avis non essentielles au  
 95 traitement.

96 Je préférerais à l'époque revendiquer ma qualité de soignant et plus particulièrement de  
 97 technicien du corps, c'est à dire celui qui maîtrise des techniques de soin et des gestes  
 98 efficaces. Cela me fait sourire d'écrire ce commentaire sur mon raisonnement d'hier, et

99 pourtant, par contraste, c'est le constat que je fais en conscience aujourd'hui, ce qui n'était pas  
100 le cas à ce moment-là.

101 Pour autant, j'ai pratiqué le massage de façon ponctuelle, régulière et spécifique sur  
102 des zones du corps douloureuses dans un but thérapeutique et non pas comme un adjuvant.  
103 Pensant posséder les outils nécessaires à la bonne compréhension de la mécanique humaine,  
104 je réalise à présent que mon approche du toucher manuel de kinésithérapeute était sommaire,  
105 symptomatique et limitée à la périphérie du corps et de la zone à traiter et excluait, pas  
106 totalement bien sûr, la globalité de la personne en soin.

107 Cependant, je ressentais le besoin prégnant et intuitif de m'intéresser davantage au  
108 patient, à son histoire de vie qui me semblait en prise directe avec sa pathologie et son état de  
109 santé. Je pressentais que la prise en compte globale du patient s'avérait incontournable. A ce  
110 titre, le toucher devenait progressivement pour moi la première étape d'une rencontre et d'un  
111 échange relationnel propice au bon déroulement du soin. Ce sentiment n'a cessé de grandir en  
112 moi pour devenir déterminant et évoluer vers un axe thérapeutique majeur et de  
113 communication avec mon patient. Ma main se devait de prendre en compte l'intégrité de la  
114 personne avec respect, échange et considération.

115 En ce sens, mon évolution de carrière témoigne de cette préoccupation grandissante de  
116 vouloir faire autrement, sans pouvoir le définir précisément. J'attendais surtout une meilleure  
117 lecture du corps et de la pathologie dans un contexte de prise en compte globale de la  
118 personne traitée.

119 C'est avec cet état d'esprit que je me suis mis en quête d'une approche plus douce,  
120 plus complète et plus humaine car moins centrée sur le geste technique et sa performance,  
121 mais plaçant le patient au cœur du soin, dans une notion de partage des connaissances, avec  
122 plus de participation de celui-ci. Ce chemin m'a conduit sur la route de la fasciathérapie,  
123 méthode MDB, qui me paraissait réunir les critères auxquels j'aspirais pour mon  
124 épanouissement professionnel.

125 Pour conclure, ce retour en arrière me donne l'occasion de voir le chemin  
126 professionnel parcouru vis-à-vis de mon rapport au toucher. Il m'a fallu du temps, près de  
127 trente années, pour me rapprocher du toucher qui me convient, tant par son efficacité, ce qui  
128 est quand même une exigence que je me suis imposée depuis le début de mon exercice, que  
129 par son côté relationnel qui considère la personne soignée dans sa globalité tout en l'incluant  
130 activement dans le soin. Le soin dégage ainsi toute son entière dimension, tant sur le plan

131 humain par la relation instaurée et la participation réelle du sujet concerné par le soin, que par  
132 la qualité et l'efficacité de la pratique utilisée.

133

134 **Consignes n°2 : Ressources mobilisées lors de l'apprentissage du toucher de relation**  
135 **manuel ? 3 compétences sollicitées (toucher, relation, aide) Difficultés**  
136 **rencontrées (durée) et stratégies mises en place pour les dépasser et**  
137 **établir un référentiel stable.**

138 De prime abord, je croyais posséder un toucher suffisamment performant pour entrer  
139 dans le monde du sensible avec facilité et sentir naturellement le mouvement interne. Grande  
140 fut ma déconvenue ! Non seulement ce ne fut pas le cas, mais l'apprentissage du monde du  
141 sensible s'avéra laborieux et pas vraiment évident pour moi.

142 Malgré tout, heureusement, les cours de pratique à l'université et les encouragements  
143 des professeurs m'ont fait croire, à travers leurs mains guidantes et patientes, que je percevais  
144 le mouvement interne mais dès que s'éloignaient, je retombais dans le néant perceptif, comme  
145 aveugle à moi-même.

146 J'ai vite compris que ma difficulté à toucher, à entrer en relation avec le mouvement  
147 interne provenait de moi. Quelque chose de moi m'empêchait d'y parvenir, mais je ne  
148 comprenais pas quoi. Ce toucher qui me paraissait simple m'échappait et me laissait dans un  
149 grand désarroi et un questionnement existentiel, car c'est ainsi que je l'identifiais. « *Quel*  
150 *blocage ou incompréhension de ma part me privait de ce que les autres (les collègues)*  
151 *percevaient sans problème ? Que me manquait-il pour y parvenir ? Etait-ce un savoir-faire*  
152 *ou un savoir-être qui m'échappait ? Et comment l'obtenir ? »*

153 Ce passage de mon apprentissage m'a mis dans un grand inconfort psychologique,  
154 sans toutefois m'anéantir. Il fallait simplement que je trouve la voie de passage pour entrer  
155 dans cette dimension du sensible. Cette difficulté à me connecter au sensible et donc au  
156 mouvement interne a mis en évidence mes rigidités et mes résistances personnelles que je ne  
157 croyais pas si tangibles. La faible confiance que je m'accordais vacillait sous le doute de mes  
158 capacités à maîtriser ce toucher.

159 Jusque là, j'avais l'habitude d'un toucher anatomique et mécanique, constitué de  
160 repères objectifs visibles comme un os, un muscle, une articulation, soutenu par une  
161 réflexion thérapeutique. Mais ce toucher sensible se situait à un autre niveau de perception et  
162 nécessitait, à l'évidence, de nouvelles compétences que je ne possédais pas.

163 Heureusement ma nature combative, volontaire et tenace m'a servi de zone-tampon  
 164 pour patienter, où loin de me perdre et de me décourager, cela m'a donné l'énergie d'en faire  
 165 un challenge personnel, tant dans l'idée de réussir ce toucher particulier et déroutant car  
 166 insaisissable, que dans l'enjeu de puiser au fond de moi des ressources et un potentiel qui me  
 167 permettraient d'évoluer sur le plan personnel, ce dont je savais avoir besoin et être prêt pour  
 168 cet accomplissement désiré et attendu.

169 Je me sentais mon propre ennemi à ce moment-là de mon apprentissage, ce qui me  
 170 dérangeait car je percevais que ce trouble ne me mettait pas dans de bonnes conditions pour  
 171 aborder ma difficulté. Car, comment accéder à l'acte thérapeutique sans la perception du  
 172 mouvement interne comme principe autorégulateur incontournable du corps ? Après tant  
 173 d'années de pratique du toucher où j'étais censé être un professionnel, je ne me sentais pas à  
 174 l'aise avec cette incapacité à ressentir. Ce qui me gênait provenait du fait que je comprenais  
 175 intellectuellement le monde du sensible sans pour autant me l'approprier dans la main et donc  
 176 pouvoir m'en servir.

177 Au demeurant, je faisais une confiance totale à mes professeurs mais également dans  
 178 les concepts enseignés. Je ne les ai jamais remis en cause. Je me suis donc armé de patience et  
 179 pendant près de cinq ans j'ai reproduis inlassablement ce que l'on m'apprenait en me disant  
 180 que cela finirait par payer.

181 Effectivement, un jour, j'ai perçu le mouvement interne et j'ai trouvé cela magique.  
 182 Déjà, percevoir la mouvance profonde du corps m'a délivré un goût savoureux inédit, mais  
 183 aussi parce que j'ai eu le sentiment d'entrer dans un nouveau monde qui m'était jusque-là  
 184 inaccessible. Je commençais à faire le lien entre ce que j'apprenais intellectuellement et le  
 185 ressenti de l'intériorité du corps, comme si je me rapprochais un peu plus de la personne  
 186 soignée et d'une compréhension plus fine des phénomènes organiques internes. En outre, la  
 187 possibilité de traiter en conscience s'offrait maintenant à moi, ce que j'attendais avec  
 188 impatience. J'entrevois des soins plus faciles car moins dans le stress de ne pas sentir et  
 189 d'être inefficace.

190 Pourtant, chose curieuse, avant cette rencontre avec le sensible, je traitais mes patients  
 191 comme si je maîtrisais ce toucher, en reproduisant de façon systématique la technique apprise  
 192 lors des pratiques en cours et j'avais régulièrement de bons résultats thérapeutiques. Parfois, il  
 193 me semblait sentir le mouvement interne de façon fugace sans en être vraiment sûr, parfois  
 194 mes mains semblaient inertes, ne me renvoyant aucune information de la profondeur du corps

195 et cela me contrariait beaucoup. Pour le moins, cette posture assumée d'aptitude me  
 196 permettait de dissimuler mon incompetence perceptive.

197 J'ai rapidement compris que mon problème venait de mon état d'esprit de vouloir  
 198 contrôler la situation en permanence et faire ce que j'avais décidé au départ. J'ai donc pris la  
 199 résolution de m'observer physiquement mais aussi émotionnellement, de soigner  
 200 particulièrement ma posture, ce qui est devenu pour moi, encore aujourd'hui, le préalable à un  
 201 toucher de qualité. Seule une position stable et équilibrée de mon propre corps pouvait me  
 202 permettre d'accéder à un lâcher-prise suffisant de mon esprit et de me positionner dans une  
 203 attitude de neutralité de présence, susceptible d'accueillir les messages de la profondeur du  
 204 corps de mon patient.

205 C'est à partir de ce moment-là que mon toucher a évolué vers plus de sensations. Pour  
 206 réussir mon toucher, j'ai donc dû travailler sur moi et me contraindre à cesser de vouloir  
 207 contrôler tout, probablement dans le but de bien faire. Et pourtant, j'ai vécu cette attitude  
 208 rigide comme un handicap dont j'avais conscience en permanence et dont je me sentais  
 209 prisonnier.

210 Dès lors, j'ai arrêté d'aller vers le mouvement interne et j'ai attendu qu'il vienne à  
 211 moi, en douceur, comme si j'avais peur de le voir disparaître à nouveau. Je l'ai accueilli avec  
 212 bonheur et respect et observé pour voir s'il était conforme dans ses paramètres à ce que j'en  
 213 apprenais dans mes cours de pratique, non pas pour mettre en doute l'enseignement mais pour  
 214 m'approprier cette organisation matérielle en mouvement, en captant un maximum  
 215 d'informations à son sujet afin de pouvoir le reconnaître et le capter à nouveau plus aisément.

216 A force de le chercher et de le traquer, nous nous sommes finalement rencontrés. J'y  
 217 voyais là une victoire sur moi-même, comme une récompense à ma rigueur et à ma  
 218 détermination. Je présume que mon intention de faire au mieux, mon attention résolument  
 219 centrée sur la présence et la justesse de ce toucher capricieux qui se faisait tant désirer, a  
 220 finalement donné des résultats heureux, à moins que je ne sois pour rien dans l'amélioration  
 221 de mes patients ! Nonobstant, nombreux étaient ceux qui m'attribuaient le bénéfice de leur  
 222 progrès de santé, ce qui me confortait dans ces moments difficiles de doute.

223 Ce faisant, j'accordais à ce toucher une valeur plus achevée car donnant accès à la  
 224 globalité du patient, et non plus une simple approche mécanique. J'avais dans les mains ce  
 225 que je recherchais depuis longtemps, à savoir le toucher idéal pour moi. Quelque chose de  
 226 moi avait dû progresser pour y parvenir. Les séances de pratique, les intériorisations et la  
 227 gymnastique sensorielle m'ont grandement aidé dans mon entraînement de la perception du

228 mouvement interne, m'offrant la possibilité de l'expérimenter en conscience dans mon  
229 intériorité, guidé en cela par mes professeurs.

230 Par la suite, il a fallu reconnaître, et maîtriser toutes les composantes de ce toucher  
231 sensible. Le mouvement interne se livrant dans mes mains dans ses composantes spatiales et  
232 temporelles, suite aux manœuvres créant les conditions de son apparition comme une poussée  
233 sur le thorax à deux mains suivie d'un point d'appui, il livrait sa réponse.

234 Déjà, réaliser un point d'appui manuel au bon endroit, à la bonne profondeur, à la  
235 bonne pression, suffisamment tenu, s'est avéré un véritable défi technique. Il dépendait lui-  
236 même d'un bon étirement des tissus, du champ clos des mains en contact avec le corps du  
237 sujet, d'un relâchement du praticien propice à la récupération des informations à venir et  
238 d'une bonne perception, sans compter le volet diagnostique du toucher, autant de paramètres  
239 évaluatifs propres à dérouter, voire rebuter un débutant de la méthode, ce que je suis resté  
240 pendant plusieurs années. Cela faisait beaucoup de choses à intégrer dans le même geste  
241 curatif.

242 De plus, ce geste se doublait d'une intention d'exécution précise et choisie à savoir  
243 solliciter le dialogue tonique, d'une attention de chaque instant pour ne pas lâcher la précision  
244 de l'acte et suivre à distance et en profondeur toute les réactions tensionnelles des tissus, bref  
245 exigeant une concentration tout à fait inhabituelle et difficile à réaliser durablement. Cela me  
246 demandait une véritable démultiplication de moi-même et de ma perception manuelle, une  
247 présence absolue et une disponibilité maximum pour développer et maîtriser cette compétence  
248 surprenante, complexe et inédite.

249 Un point d'appui performant, c'est à dire curatif, était un passage obligé pour saisir la  
250 séquence suivante, à savoir la modulation tonique s'exprimant sous l'effet de ce  
251 positionnement circonstancié. Il m'a fallu beaucoup de temps pour la capter, l'analyser et  
252 l'utiliser convenablement car sans cette force régénératrice et libératrice, le toucher restait  
253 inefficace. Une autre difficulté résidait dans le fait de lire toutes ces informations dans  
254 l'immédiateté de l'action en cours, alors même que le corps était animé en permanence de  
255 mouvements parasites perturbant sans cesse mon attention.

256 A mon sens, une fois ces difficultés résolues et assimilées dans le toucher, suivre la  
257 réponse tonique qui proposait un nouveau voyage au cœur des tissus, ne représentait plus une  
258 performance aussi ardue. La lecture des paramètres du mouvement interne et les  
259 connaissances intellectuelles de la biomécanique sensorielle venaient soutenir le toucher de la  
260 main sensible dans son intention thérapeutique.

261 Or, au commencement de l'apprentissage, s'observer en train de faire tout en  
262 réfléchissant aux différents choix possibles, lire, décoder et réguler en temps réel  
263 l'information émergente sous les mains du praticien relevait d'un exploit, peut-être pas  
264 sportif, mais pour le moins intellectuel et cognitif selon moi, provoquant fatigue et crispations  
265 physiques dans les débuts, me demandant un véritable effort de concentration.

266 Pour y remédier, je dû m'armer d'une motivation sans faille et d'une persévérance  
267 assidue pour faire bouger mes propres point de vue sur le toucher symptomatique classique,  
268 revisiter et vaincre mes propres résistances pour acquérir cette compétence singulière de  
269 mobiliser un mouvement immobile et de me transcender dans mes capacités perceptivo-  
270 cognitives, sous peine d'échouer une fois encore, comme un objet qui m'échappe des mains  
271 obstinément par maladresse ou manque d'attention.

272 De la même manière, dans les débuts de mon apprentissage (durant 5 ans environ), ne  
273 pouvant percevoir le mouvement interne chez mes patients ou de façon fugace et non  
274 systématique, je n'avais pas accès à cette propriété spécifique offerte par le toucher sensible,  
275 c'est-à-dire un acte relationnel avec le patient, à médiation corporelle, créant un lieu  
276 d'échange intersubjectif évolutif entre le patient et lui-même et entre le patient et moi-même  
277 durant le toucher et le soin.

278 Cela ne signifie pas que mon toucher de kinésithérapeute n'était pas un toucher  
279 relationnel mais je reconnais que je portais davantage mon attention sur le geste approprié en  
280 rapport avec le symptôme à traiter. Le toucher psychotonique spécifique de la fasciathérapie  
281 m'a fait découvrir la dimension du toucher de relation d'aide manuelle qui prend en compte  
282 autant la dimension humaine et relationnelle favorisant la confiance, que la vision  
283 thérapeutique du toucher symptomatique que je connaissais avant.

284 Or, entre comprendre la théorie du toucher psychotonique et le ressentir sous les  
285 mains, il y avait une grande différence ! Il m'a fallu beaucoup de temps, c'est à dire des  
286 années, pour capter et m'approprier convenablement dans la profondeur du corps, ce message  
287 tonique dans sa fonction de relation et de communication et y découvrir la carte d'identité  
288 émotionnelle de la personne soignée. Une fois cette tension tonique repérée dans les tissus,  
289 j'ai dû apprendre à décoder cette subjectivité, rendant compte de l'état psychique, pour  
290 déployer dans un dialogue tonique tissulaire silencieux et salvateur, la potentialité organique  
291 du mouvement interne, véritable outil thérapeutique.

292 Curieusement, malgré ce handicap, je me sentais en empathie avec mon patient et au  
293 plus près de l'expérience originale que nous vivions conjointement. Reproduisant le toucher

294 de relation d'aide à médiation corporelle enseigné avec ses caractéristiques spécifiques, je  
 295 créais quand même les conditions d'une empathie corporéifiée, donnant au soin une dimension  
 296 émouvante, plus humaine et plus globale car centrée sur la personne, ce que je recherchais  
 297 dans ma pratique professionnelle, ainsi qu'une qualité d'implication du patient qui se sentait  
 298 en confiance et concerné dans sa globalité par ma main sensible.

299 Somme toute, les patients décrivaient assez souvent un bien-être physique qu'ils  
 300 attribuaient aux changements corporels vécus en conscience pendant les soins, les installant  
 301 dans un rapport nouveau à leur corps. Ce qui fait qu'à l'époque, ma pauvreté perceptive du  
 302 mouvement interne et la maigre visualisation du psychotonus comme acte de relation et de  
 303 communication ne constituait pas obligatoirement un obstacle à l'éveil perceptif du corps du  
 304 patient.

305 Sous l'effet du dialogue psychotonique manuel, le corps du patient se transformait,  
 306 parfois à mon insu, témoignant de la sorte de la sollicitation de son potentiel organique et  
 307 psychique malgré tout. J'en étais surpris et ravi mais je ne comprenais pas toujours la magie  
 308 de ce toucher que j'utilisais. Je n'avais probablement pas conscience de la puissance de ce  
 309 toucher psychotonique que je considérais, à tort, comme un geste symptomatique banal.

310 Quand j'ai pu sentir et tirer parti du psychotonus à sa juste valeur, j'ai demandé à  
 311 mon patient de repérer et de suivre mentalement et en fermant les yeux la progression des  
 312 effets de ce toucher dans son corps. Ainsi, déclenchés par le psychotonus, un référentiel  
 313 d'indicateurs internes s'est constitué en conscience pour la personne, dans une relation de  
 314 présence à elle-même et à son corps. De la sorte, la personne installe, en se reconnectant à ses  
 315 perceptions profondes et donc à son identité, un nouveau référentiel d'elle-même.  
 316 Fréquemment, j'ai pu constater le trouble de certains de mes patients à percevoir dans leur  
 317 intériorité des mouvements alors même que leur corps et mes mains semblaient immobiles. Il  
 318 y avait là quelque chose d'illogique pour eux, mais pourtant bien présent dans leur corps.

319 Petit à petit, cet entretien tissulaire silencieux recueilli en conscience et simultanément  
 320 par le soignant et le soigné m'a offert une qualité de présence réciproque particulière.  
 321 Maintenant, je vis cette expérience perceptive comme un moment touchant et très agréable à  
 322 ressentir, d'autant que j'attribue à cette sensation une notion de qualité et de justesse dans  
 323 mon geste manuel. J'ai le sentiment d'un toucher réalisé au bon endroit et dans une qualité de  
 324 présence et d'aide pour mon patient.

325 En outre, saisir en direct, sous les mains, le déploiement de la potentialité du patient  
 326 donne une dimension magique et un goût spécifique et inédit au toucher de relation d'aide

327 manuel. Ce toucher ne ressemble pas au toucher mécanique et symptomatique de mes débuts  
 328 professionnels et j'ai conscience du chemin parcouru et des difficultés importantes que j'ai du  
 329 surmonter pour le réaliser correctement.

330

331 Face aux difficultés rencontrées pour m'approprier le toucher de relation d'aide  
 332 manuel et pour le maîtriser, j'ai dû me contraindre à mettre en place un référentiel stable à  
 333 toutes les séquences de ce toucher.

334 Pour ce faire, je définis une triple temporalité à ce toucher : avant, pendant et après.

### 335 **Avant le toucher : phase préliminaire**

336 Tout d'abord, il me paraît important de **créer les conditions de ce toucher** pour qu'il  
 337 ne m'échappe pas pendant le soin. Cette **phase d'installation personnelle** est essentielle pour  
 338 moi car j'ai pris conscience de mes raideurs de toutes sortes (physiques et psychologiques) et  
 339 de mon envie irrésistible de vouloir contrôler mon geste, c'est à dire de façon active, en  
 340 induisant immédiatement dans le corps une action volontaire, sans vraiment prendre le temps  
 341 de me mettre à son écoute.

342 Cette attitude, inconsciente au début de mon apprentissage, m'empêchait de sentir ce  
 343 qui s'offrait sous mes mains et je me perdais, comme un aveugle, dans l'infinie mouvance du  
 344 corps, mes mains ne me renvoyaient plus d'informations utilisables en rapport avec mon  
 345 attente. Mes mains qui avaient pour mission de contacter le langage du corps et de déchiffrer  
 346 les messages émergents restaient inertes et silencieuses, semant doute et confusion dans mon  
 347 esprit. Dans ce cas, il devenait impossible de faire une bonne lecture de la profondeur du  
 348 corps, les conditions de perception n'étant pas réunies.

349 Aussi, j'attache maintenant un **soin particulier à ma posture corporelle** qui se doit  
 350 d'être équilibrée et relâchée autant physiquement que mentalement. Aujourd'hui, j'ai encore  
 351 besoin de cette préparation personnelle pour me placer dans les meilleures dispositions afin de  
 352 percevoir précisément l'intériorité de mon patient. J'ai d'ailleurs eu parfois la surprise de  
 353 remarquer une amélioration de ma perception en fin de journée, dans les moments de fatigue  
 354 où je lâchais quelque chose de ma rigidité intérieure, ce qui me donnait alors accès aux  
 355 informations délivrées par le corps.

356 A mon sens, je considère cette **mise en condition préliminaire personnelle** comme  
 357 faisant partie intégrante du toucher de relation d'aide manuel. Elle s'avère garante de son  
 358 exploitation optimale, c'est-à-dire l'emploi du toucher psychotonique comme support de la  
 359 relation d'aide, permettant la construction de la relation thérapeutique et de la référence à soi,

360 seul moyen d'accéder au savoir du corps, autrement mon geste ne serait que symptomatique  
361 et clinique.

362 Cette approche étonnante et performante du toucher a considérablement amélioré ma  
363 compréhension du lien entre le corps et le psychisme à travers l'état tonique des tissus du  
364 patient. Bien que logique, ce fut une révolution pour moi. C'est pour cela que j'accorde autant  
365 d'importance aux conditions de préhension de ce phénomène majeur au cœur des tissus, en  
366 rapport direct avec l'identité émotionnelle de la personne que je cherche à atteindre.

367 Autant que je le peux, dans ce temps préliminaire d'avant le soin et le toucher, je  
368 pratique une **introspection** de vingt minutes pour réveiller et accéder à ma perception  
369 sensible, mais malheureusement, ce n'est pas toujours possible. Indiscutablement, je vis cet  
370 exercice comme un outil important de mon éveil perceptif, indispensable à la bonne maîtrise  
371 du toucher de relation d'aide manuel. Néanmoins, depuis que je perçois le mouvement interne  
372 plus facilement, dès que je pose mes mains pour l'entretien tissulaire, je me cale assez  
373 rapidement sur lui.

374 Enfin, les **conditions d'accueil du patient** ont également leur importance dans la  
375 mesure où pour faire l'expérience du sensible, l'atmosphère du lieu et du soin doit être calme  
376 et trancher avec l'agitation extérieure d'où vient le patient. J'installe volontairement une  
377 ambiance apaisante et sereine, avec une gestuelle et une voix posées qui emmène  
378 inconsciemment le patient dans une lenteur inhabituelle qui contraste avec sa gestuelle  
379 coutumière et le prépare ainsi à vivre une expérience de soin inédite car extraquotidienne.

380

### 381 **Pendant le toucher**

382 La **stratégie de rigueur** que je me suis imposée m'a permis de dépasser mes  
383 difficultés d'intégration et de maîtrise du toucher psychotonique et de me constituer un  
384 **référentiel stable de mon toucher psychotonique**.

385 A chaque étape de ce toucher, je pose mon attention sur la séquence à effectuer pour  
386 capter le processus de l'accordage psychotonique. C'est pourquoi, également, durant le  
387 toucher, je surveille régulièrement ma posture pour rester relâché au maximum afin de ne pas  
388 me crispier sous l'effet de ma concentration parfois trop intense.

389 Le **champ clos** constitue pour moi le **premier paramètre** stable à considérer et à  
390 mettre en place. Les mains posées sur le corps l'enserrent légèrement, sans effort et sans  
391 vouloir le contraindre, juste pour faire apparaître un **volume bien palpable entre les mains**,  
392 comme un ballon dont je percevais les contours. Cette masse plus ou moins dense ainsi créée

393 devient le point de départ du toucher de relation d'aide manuel. Sans cette prise stable, la  
394 concentration et le développement des forces de préservation et de résolution en présence ne  
395 peut se réaliser.

396 La difficulté a longtemps été pour moi de laisser l'énergie du psychotonus se  
397 concentrer sous mes mains sans rien faire. J'ai du apprendre à laisser venir les informations à  
398 moi, apprendre à sentir ce bloc incarné s'exprimer dans ses variations de tonalités toniques.

399 Une fois cette consistance repérée et tenue, tout en gardant le relâchement du toucher,  
400 je décide d'installer un **point d'appui dans cette structure mouvante**. Il s'agit du **deuxième**  
401 **paramètre** à considérer car il conditionne la réussite de l'accordage psychotonique. Ce fut là  
402 aussi un obstacle important à surmonter lors de mon apprentissage de ce toucher si spécifique.  
403 Trouver le point d'appui juste dans son placement et son intensité demande une intention et  
404 une attention de tout instant. Il n'en reste pas moins qu'équilibrer des structures d'origine et  
405 de consistance différentes comme la tension fasciale et musculaire dans le même temps et  
406 dans le même étirement s'avère plus facile à dire qu'à réaliser !

407 Le point d'appui doit non seulement concerner les tissus localement sous les mains,  
408 mais dans le même temps prendre en compte un maximum de structures anatomiques voisines  
409 et à distance. Il faut garder à l'esprit que ce contrepied tonique doit respecter la demande du  
410 corps et pas seulement celle des tissus, sans toutefois qu'il y ait le moindre déplacement du  
411 corps. Cela fait beaucoup de choses à penser !

412 Ce « *geste immobile* », pour être efficace, s'exécute dans le relâchement et la lenteur.  
413 Ce toucher surprend le corps qui n'a pas de référence connue pour répondre à cette contrainte  
414 inédite et imprévisible, ce qui l'oblige à réagir et à solliciter ses capacités d'adaptation  
415 neuronale. Cette remarque prend son sens par le déclenchement de cette réaction tonique  
416 provoquée intentionnellement par l'application du toucher psychotonique et qui surtout ne  
417 pourrait pas avoir lieu sans lui. Ici, le savoir-faire manuel rejoint les données conceptuelles  
418 pour suivre et interpréter mentalement les réactions du corps apparaissant sous les mains, se  
419 donnant dans des tonalités différentes, objectivant ses capacités adaptatives. Ce lien donne de  
420 la puissance au toucher, pour peu qu'on l'utilise comme tel, ce qui m'a pris la aussi du temps  
421 pour croire à la performance étonnante du toucher psychotonique. Je ne sais pourquoi il m'a  
422 fallu si longtemps pour le comprendre et le vivre dans mes mains.

423 En clair, je suis en train de dire que le toucher est soutenu en permanence par les  
424 connaissances théoriques indispensables au suivi thérapeutique. La compréhension  
425 intellectuelle de ce qui se passe sous les mains guide celles-ci vers la recherche et la levée des

426 immobilités, la sollicitation des potentialités et des capacités adaptatives du patient.  
427 Surprendre le corps et donc le patient par des variations des points d'appui est la condition du  
428 déclenchement de la modulation tonique et de l'éducabilité du tonus.

429 Ensuite, dans un délai plus ou moins rapide, une **tension régénératrice exponentielle**  
430 se déploie dans la matière sous l'effet du point d'appui imposé et envahit tous les tissus  
431 concernés par cet arrêt circonstancié. De la qualité de la tenue du point d'appui et de la  
432 **lecture de la modulation tonique observée** va dépendre la suite du traitement tonique. Il ne  
433 faut pas oublier que cette phase, bien que diagnostique, est curative car elle prépare la  
434 **libération tonique** et la **réharmonisation somato-psychique**, c'est à dire **l'unification de la**  
435 **personne**.

436 Cette étape demande donc une grande attention et une présence forte pour saisir ce  
437 qui se déroule en temps réel sous les mains en étendue et en profondeur, y compris vers des  
438 organes non accessibles manuellement, mais qui travaillent aussi au point d'appui. C'est  
439 vraiment un **paramètre** important à surveiller. De plus, c'est à ce moment que je peux  
440 percevoir les zones du corps qui refusent de participer au point d'appui. Les **connaissances**  
441 **anatomiques** viennent en soutien à ce travail et le renforce, rendant le point d'appui plus  
442 performant encore.

443 Sans bouger les mains, les variations toniques et l'efficacité du point d'appui  
444 conduisent vers un **effondrement tissulaire et une nouvelle orientation proposée par la**  
445 **modulation tonique**. Je me trouve face à un **moment critique** où le mouvement interne offre  
446 une direction nouvelle qu'il m'invite à suivre.

447 Je préfère alors prendre la **décision de rester calé sur le psychotonus** et entrer plus  
448 profondément dans l'incarné de la matière en suivant la réponse et la proposition de la  
449 modulation tonique. C'est un **choix assumé et un paramètre de plus** dans ma démarche  
450 d'accordage psychotonique. Plusieurs **voyages** imperceptibles mais essentiels de cette masse  
451 en mouvement sont ainsi possibles. Je me laisse guider par la force correctrice du  
452 psychotonus qui imbibe progressivement la matière, la rendant plus malléable, plus mobile,  
453 plus consciente et sensible.

454 Une fois déclenchées les conditions de la modulation tonique, la régulation des points  
455 d'appui successifs parfois minuscules, visant les **zones d'immobilité** localisées, vient  
456 **rompre ces blocages corporels**, cette libération se répercutant jusque dans la sphère  
457 émotionnelle. Je perçois alors dans mes mains les différents degrés de **dilution** et

458 d'effondrements successifs, leur répartition dans le corps. Ces données font partie de mon  
459 référentiel de base du toucher de relation d'aide.

460 **Le retour de la biorythmicité et des schèmes de convergence et divergence** signent  
461 l'équilibre entre les forces de concentration et de dilution dans la matière. Cette stabilité entre  
462 l'énergie et la matière s'exprime par le **mouvement interne ou mouvement incarné** qui  
463 rend compte de cette manifestation puissante et silencieuse, mais néanmoins palpable. C'est  
464 encore un **paramètre** que je surveille de près.

465 Enfin, le **paramètre incontournable** à prendre en considération pour vérifier la  
466 réalisation effective de l'accordage psychotonique, indicateur de la résilience tonique de la  
467 personne, demeure l'équilibration tonique perçue en conscience par les mains. Quand les  
468 **deux mains ressentent la même densité, le même rythme, l'équilibre tensionnel** est  
469 retrouvé, le **lacher-prise habite la globalité** car la biorythmie s'organise et se répand dans le  
470 corps, relançant au passage sa vitalité. Le corps se libère dans une intention corporelle  
471 pré-réflexive de survie qui échappe au patient lui-même, mais qui se traduit par un  
472 **soulagement physique** ressenti en conscience par le patient.

#### 473 **Après le toucher**

474 Ce toucher de relation d'aide manuel offre maintenant au patient un nouveau  
475 référentiel interne qui souvent le surprend car il a le sentiment de s'être rapproché de lui-  
476 même, de se reconnaître et d'avoir reconnecté et accordé les différentes parties de lui-même,  
477 d'avoir changé et amélioré son rapport à lui-même. Cela lui permet de prendre conscience que  
478 ce n'était pas le cas auparavant, lui apportant ainsi une information sur lui-même porteuse  
479 d'un sens à découvrir. La réaction tissulaire, par le biais de sa modification tonique et de sa  
480 réharmonisation, a envahit la **sphère psychique**, générant des répercussions dans le domaine  
481 mental et **cognitif**, à type de modifiabilité perceptivo-cognitive. Apprendre de soi à partir de  
482 l'éprouvé corporel est une démarche qui change ceux qui en font l'expérience.

483 Je cite cette **transformation de la personne** parce qu'elle est directement déclenchée  
484 par le toucher psychotonique et donc constitue la conséquence et la finalité de ce geste  
485 thérapeutique. J'y vois là un autre **paramètre** à ne pas négliger dans la mesure où il convient  
486 de reconnaître cette évolution et **d'accompagner le patient** dans ce bouleversement qui peut  
487 mettre en danger son état psychique.

488  
489 **Consigne n°3 : Ressources mobilisées dans les différents touchers utilisés et**  
490 **critères de justesse permettant de réguler le geste ?**

491 **Réponse:**  
 492 **Positionnement thérapeutique**  
 493 **Avant la fasciathérapie :**  
 494 Soit le patient me consultait pour une douleur ou un problème organique vrai de type  
 495 blessure ou une pathologie aigue ou bien alors une symptomatologie chronique, de type  
 496 rhumatismal ou autre. Avant de connaître la fasciathérapie, je disposais du toucher  
 497 symptomatique ou gnosique comme outil thérapeutique et cela me convenait. A cette époque,  
 498 seules la qualité et l'efficacité du geste technique recueillaient mon attention.

499 C'était le toucher que j'avais appris lors de mes études de kinésithérapie et  
 500 d'ostéopathie. Le patient était passif et supportait l'acte du toucher sans intervenir ou donner  
 501 son avis. J'appliquais en tant que professionnel un savoir que mon patient ne possédait pas.  
 502 Ma vision du corps et du soin était mécanique, objectivée par des signes cliniques qui  
 503 orientaient mes décisions thérapeutiques. Mon toucher ne prenait en compte aucun autre  
 504 paramètre subjectif et s'adressait à un corps objet. Je m'inquiétais seulement de ne pas faire  
 505 mal à mon patient et parfois, je le questionnais dans ce sens. A la fin du soin, je lui demandais  
 506 s'il se sentait mieux physiquement.

507 Soit le patient venait pour une souffrance plus diffuse avec une problématique  
 508 plus existentielle, identifiée ou pas par le patient, avec une somatisation audible comme  
 509 révélateur de son mal-être, justifiant l'intention de soin. J'utilisais le même toucher et traitais  
 510 la symptomatologie de manière identique que dans un cas aigu ou chronique.

511 **Avec la fasciathérapie :**

512 Aujourd'hui, le toucher de relation d'aide, appelé également toucher psychotonique,  
 513 spécifique à la fasciathérapie, en respectant et en considérant la personne dans sa globalité  
 514 d'être, s'impose comme le plus adapté. Le patient devient acteur de lui-même et participe tout  
 515 au long de l'action thérapeutique à son rééquilibrage tonique somatopsychique. De plus, ce  
 516 toucher lui permet d'entrer dans un processus d'apprentissage, de découverte de son corps et  
 517 de compréhension de lui-même, améliorant ainsi son rapport à lui-même.

518 C'est pourquoi le toucher de relation d'aide constitue mon outil thérapeutique de base,  
 519 avec l'objectif préalable de restaurer l'équilibre psychotonique général, seul garant d'une  
 520 bonne physiologie, la remise en mouvement du corps servant de bras de levier pour dégager  
 521 les blocages locaux.

522 Aussi, en fonction des besoins, ce toucher peut se déplacer et se concentrer sur un  
 523 territoire vasculaire pour intervenir sur une artère ou dans l'os pour libérer une immobilité  
 524 intra-osseuse engrammée. Bien que s'appliquant sur des structures très différentes, les  
 525 principes du toucher de relation d'aide restent les mêmes.

526 **Protocole de mon toucher de fasciathérapeute**

527 **Généralités :**

528 Par obligation, le toucher de relation centré sur la personne m'a imposé de revoir ma  
 529 manière de toucher mais aussi de penser le corps, le patient et le soin. Car ce toucher ne peut  
 530 plus se concentrer uniquement sur les signes cliniques objectifs, ce qui était ma base de  
 531 raisonnement avant de rencontrer la fasciathérapie, mais exige de prendre en considération le  
 532 patient dans son intégralité, ce qui représente une démarche thérapeutique et une posture  
 533 personnelle et professionnelle très différentes pour moi.

534 L'enseignement biomédical m'avait formaté à un toucher où seuls les signes objectifs  
 535 étaient retenus comme recevables scientifiquement. Certes, rajouter la dimension humaine  
 536 était pour moi une attente souhaitable, sans pour autant savoir comment l'intégrer dans mon  
 537 geste manuel. Cela semblait dépasser le cadre de mes attributions, et demandait de toute  
 538 manière un savoir, une présence et une écoute spécifiques que je ne possédais pas. Malgré  
 539 cela, j'étais attentif à mon patient durant le soin et tenait compte de sa singularité et de sa  
 540 demande.

541 Dans une large mesure, l'approche du toucher en fasciathérapie a bouleversé ma vie  
 542 professionnelle par la reconsidération complète de mon mode de penser la relation, le soin et  
 543 mon toucher. Il m'a fallu apprendre de nouveaux concepts, avec une prise en charge plus  
 544 globale de la personne, un nouveau mode de préhension du corps et du psychisme,  
 545 m'approprier un toucher complexe et développer des qualités personnelles comme la  
 546 concentration, l'attention, la présence, l'empathie ou le lâcher-prise.

547 Mon rapport au soin et au patient a résolument changé, je lui accorde à présent une  
 548 plus grande valeur, plaçant le patient au centre de mes préoccupations pour une  
 549 réactualisation de lui-même, pour lui permettre de vivre mieux, de prendre soin de lui, ce qui  
 550 n'était pas du tout le cas avant.

551 A dire vrai, je me suis retrouvé face à mes résistances au changement, mes habitudes  
 552 solidement ancrées du toucher symptomatique, mes raisonnements biomédicaux anciens. Je  
 553 n'ai pas vu immédiatement les particularités de ce nouveau toucher et je l'utilisais au début de  
 554 façon comparable à l'ancien, c'est à dire en portant mon attention davantage sur la technique



555 mais pas suffisamment sur l'esprit si particulier de ce toucher de relation d'aide, centré sur le  
556 patient et le mode du sensible.

557 J'ai pris conscience de la nécessité d'une transformation personnelle pour dépasser  
558 mes croyances, mon formatage biomédical, mes blocages psychologiques et  
559 comportementaux, pour accéder à une nouvelle dimension de moi-même et du rapport à  
560 l'autre. J'ai progressivement compris puis intégré la philosophie de cette approche manuelle  
561 où l'objectif curatif se double avantageusement d'une attente de réactualisation  
562 psychopsychique du patient et d'une modification du rapport à soi. J'ai également découvert  
563 le processus d'autoformation, d'apprentissage de soi à partir de soi. Ces concepts n'avaient  
564 jamais traversé mon esprit avant la rencontre avec la fasciathérapie.

565 Aussi, je me suis mis davantage à l'écoute de mon patient, lui offrant une présence  
566 plus authentique et plus fine. Maintenant, le toucher est devenu un acte relationnel afin d'aller  
567 à la rencontre de l'autre. Je le vis aujourd'hui comme un rendez-vous humain où le patient est  
568 apprécié dans sa globalité d'être et de vie. Cette relation interpersonnelle est au cœur du  
569 processus du soin et ce toucher humain rassure la personne touchée et donne confiance tout en  
570 apportant qualité et efficacité au toucher.

571 Ce toucher ne ressemble en rien à ce que je connaissais et j'ai là aussi pris conscience  
572 de ma pauvreté perceptive et de ma difficulté à élargir ma propre vision théorique de cette  
573 nouvelle approche thérapeutique, bien que je sois demandeur de cette nouveauté. Comment se  
574 faisait-il que je ne ressente pas l'intériorité du corps ? Cela semblait si simple à d'autres ! Ce  
575 défaut perceptif entraînait en contradiction avec ma qualité présumée de professionnel du  
576 toucher, ce qui me faisait penser que la difficulté ne provenait pas uniquement de mes mains  
577 mais de ma compréhension de ce toucher.

578 J'ai eu besoin de temps pour faire évoluer ma perception tant manuelle  
579 qu'intellectuelle de ce toucher pour enfin me l'approprier. Je pense que cette réflexion va au-  
580 delà du simple aspect technique de ce toucher pour envahir ma sphère cognitive ébranlée et  
581 rigide. Heureusement, les exercices pratiques avec les professeurs, la gymnastique sensorielle  
582 et l'introspection guidée m'ont apporté l'aide dont j'avais besoin. Ce fut un réel soutien car je  
583 ne vois pas comment j'aurais pu faire sans cet accompagnement. J'ai expérimenté l'éveil  
584 perceptif de diverses manières, tout en enrichissant ma compréhension de ce toucher  
585 relationnel par les cours théoriques et les nombreuses discussions interactives avec les  
586 professeurs. J'ai vraiment eu le sentiment d'une progressivité dans mon apprentissage  
587 perceptif, peut-être le temps de me rendre plus mobile et adaptatif mentalement.

588 Quant au toucher psychotonique, autre dénomination du toucher de relation d'aide, il  
589 fait référence au tonus corporel qui fait le lien entre le corps et l'esprit. Ce toucher s'adresse  
590 donc simultanément à ces deux composantes, sans les dissocier. Avoir la possibilité de capter  
591 le psychisme de la personne à travers son état tonique me paraissait logique intellectuellement  
592 mais pourtant je trouvais cela complètement magique et incroyable d'avoir une lecture de  
593 l'état émotionnel du patient et de le saisir par ce toucher si particulier. Pour le coup, j'étais  
594 loin de mon toucher gnosique.

595 En outre, avoir la conscience et la perception des capacités adaptatives de la personne  
596 par le toucher donne à celui-ci une dimension extraordinaire. Percevoir un mouvement  
597 immobile, expression de la potentialité humaine requière de se pencher sérieusement sur cette  
598 représentation phénoménale avant de la reconnaître et la maîtriser manuellement. Une fois ce  
599 concept assimilé et le toucher correctement utilisé, je prends conscience de la puissance de ce  
600 toucher de relation d'aide et de ses spécificités par rapport au toucher symptomatique qui  
601 n'allait pas aussi loin dans ses intentions thérapeutiques.

602 Dorénavant, Il ne s'agit plus d'agir sur les symptômes cliniques mais de saisir les  
603 indicateurs internes et les variations de leur évolution en temps réel durant la progression du  
604 toucher. Saisir une immobilité mouvement en la qualité du mouvement interne noyé dans la  
605 mouvance et la profondeur du corps, quoi de plus facile !!!

606 Or, cela nécessite un savoir-faire qui pour moi a pris près de cinq années. Je peux dire  
607 que cet apprentissage a été laborieux, créant chez moi doute et malaise devant mon incapacité  
608 à percevoir. Autant je me suis posé beaucoup de questions sur mes difficultés personnelles et  
609 mes compétences manuelles et intellectuelles, autant je n'ai jamais remis en cause les  
610 concepts enseignés.

611

612 **En pratique :**

613

614 Le patient est allongé sur le dos, immobile, silencieux et détendu, de préférence les  
615 yeux fermés, dans une ambiance sereine afin d'obtenir un relâchement maximum et le  
616 préparer à faire l'expérience du sensible. L'idée est de placer la personne en apesanteur  
617 tonique et de lui éviter toute sollicitation extérieure (visuelle ou autre) qui pourrait parasiter  
618 l'écoute de son intériorité.

619 Le patient se dépose tranquillement sur la table, ce qui crée les conditions d'une  
620 intériorisation favorable au changement de la nature de la présence à soi. Aussi, je lui

621 demande de rester présent et actif mentalement en portant son attention sur son ressenti  
 622 corporel tout au long du soin et surtout de ne pas s'endormir. C'est à ce prix qu'il pourra se  
 623 concentrer sur ses propres perceptions internes.

624 Je me place au niveau de sa tête, en position assise, les deux mains à plat sur le thorax  
 625 de part et d'autre du sternum. Je prends cet exemple, mais je pourrais tout aussi bien  
 626 appréhender le corps dans un autre en droit en fonction des besoins du soin.

627 Avant de commencer le soin, je laisse mes mains sur le thorax, sans bouger, sans  
 628 aucune intention, dans le seul but d'entrer en relation avec le patient qui se familiarise avec ce  
 629 contact inhabituel. Soit il accepte mes mains, se sent en confiance et se détend, soit je peux  
 630 percevoir une gêne, ce qui peut m'inciter à modifier ma position de mains ou la pression  
 631 pourtant légère de mon toucher. Soucieux de la bonne disposition de mon patient, je lui  
 632 demande son avis afin de corriger ce qui peut l'être de la position de mes mains sur lui.

633 Après ces réglages et un petit temps de préparation mentale personnel où je reste  
 634 immobile et concentré, les yeux fermés, je me sens apte et prêt à accueillir les messages qui  
 635 apparaîtront sous mes mains. L'objectif de cette préparation, à ce moment, est la recherche  
 636 des conditions maximales d'entrée en relation avec la fibre sensible du corps. La plupart du  
 637 temps, cette attitude très impliquée, tournée vers le patient, est plutôt ressentie comme une  
 638 attitude sérieuse, même si ma posture peut paraître étrange à certains. C'est également un  
 639 temps pris pour vérifier ma position, souhaitant me relâcher le plus possible afin de me rendre  
 640 totalement disponible à l'entretien tissulaire car je sais que mes propres raideurs musculaires  
 641 peuvent venir contrarier la bonne perception de mon toucher de relation.

642 Outre le toucher de relation d'aide appliqué sur le corps, je me place dans la posture  
 643 du sensible afin de donner plus de puissance à ma perception, de la qualité et de l'efficacité au  
 644 soin car toucher ne suffit pas à traiter. Mon implication habitée du sensible confère au soin  
 645 une dimension soignante supplémentaire essentielle pour augmenter le potentiel  
 646 d'accompagnement.

647 Très vite, l'entretien tissulaire révèle sous mes mains les différents états toniques de  
 648 l'intériorité du corps. Ma présence concentrée et mon écoute attentive des tissus me permet de  
 649 capter la tonicité des structures sous-jacentes tout en m'installant dans une posture  
 650 empathique avec mon patient, transformant mon toucher en un dialogue tonique, perçu parfois  
 651 simultanément par le patient et moi-même. Je fais alors un état des lieux de l'équilibre tonique  
 652 du patient qui me servira ensuite pour conduire mon toucher thérapeutique en respectant  
 653 scrupuleusement la demande de son corps.

654 A ce moment, soit la réponse tonique à ma prise de contact manuelle est utilisable de  
 655 suite, soit il n'y a pas ou peu de message tonique sous mes mains. Dans les deux cas, je  
 656 décide de poser un point d'appui dans la matière organique en provoquant intentionnellement  
 657 une traction des tissus vers moi, c'est à dire dans une verticalité haute pour rester dans  
 658 l'exemple d'un toucher à deux mains sur le thorax. Ce mouvement se fait dans la lenteur,  
 659 celle qui permet de les faire glisser en ayant, dans le même temps, la conscience des  
 660 différentes couches anatomiques emmenées par cette traction mesurée.

661 Cela demande une attention minutieuse et constante pour étirer de façon passive des  
 662 structures de consistance et d'élasticité différentes dans un même mouvement. Il s'agit là d'un  
 663 savoir-faire qui demande un entraînement et une certaine dextérité. Il m'a fallu du temps pour  
 664 y parvenir. A présent, je pense maîtriser ce toucher, mais il me réclame encore beaucoup  
 665 d'attention pour imprimer la bonne tension.

666 Le corps se trouve ainsi placé dans une situation surprenante dans la mesure où, étant  
 667 immobile sur la table et donc dans une phase de repos tonique, il se sent contraint et  
 668 développe en retour une réaction tonique pour se libérer de cette empreinte. Le ressenti éventuel  
 669 de cette réaction tonique par le patient lui procure un sentiment inédit de se trouver mobilisé  
 670 de l'intérieur alors même qu'il est immobile sur la table, venant ainsi bouleverser ses modes  
 671 de pensée habituels.

672 Ce point d'appui initial sollicite seulement la peau, les fascias superficiels et les  
 673 muscles dans un équilibre tensionnel, seul garant de la bonne tension, celle qui va déclencher  
 674 la réaction tonique.

675 Je réalise de la sorte un champ clos qui constitue mon premier point d'appui à  
 676 installer, après étirement lent et élastique des tissus pour créer un volume entre mes mains.  
 677 Cela déclenche une mobilisation des forces de résolution (psychotonus) dans la matière. La  
 678 modulation tonique crée un volume qui s'incarne, s'épaissit et grandit en amplitude au début  
 679 du soin et en étendue progressivement en fonction de la libération tonique.

680 A travers ce volume, c'est la matière habitée qui s'anime de proche en proche pour  
 681 répartir le psychotonus dans tout le corps sous l'influence du point d'appui, ce qui correspond  
 682 à l'objectif du soin et du toucher, conduit à la réharmonisation tonique générale et à un  
 683 rééquilibrage psychocorporel et physiologique.

684 C'est dans ce lieu du champ clos que se construit le tonus et je dois garder la  
 685 conscience de ce tonus en réorganisation dans tous les plans de l'espace, sans oublier dans  
 686 mon geste la conscience globale de mon corps qui s'engage dans ce mouvement curatif au

687 point d'appui et qui en ressent les effets déclenchés en temps réel. Si je perçois l'activité  
688 tonique dès la pose de mes mains sur le corps du patient, je peux réaliser mon champ clos  
689 sans exercer de tension sur les tissus et attendre la réponse tonique. Cela traduit un corps en  
690 bon état d'adaptabilité, même s'il des immobilités sont retrouvées et traitées pour répartir  
691 cette mouvance psychotonique dans l'intégralité du corps.

692 La difficulté se corse lorsqu'il faut tenir ce point d'appui à la bonne pression, ni trop  
693 fort, ni trop lâche. Là aussi, cela nécessite un savoir-faire pour patienter dans une neutralité  
694 active, c'est à dire à la fois dans le lâcher-prise et dans une attente protensionnelle où toutes  
695 les forces de préservation et de résolution s'expriment et se potentialisent. C'est un moment  
696 sensible du geste thérapeutique que j'ai eu du mal à réaliser du fait de mon besoin inconscient  
697 mais prégnant de vouloir contrôler la situation et d'induire la suite de l'action qui se déroule  
698 sous mes mains. De plus, le champ clos ne doit pas mettre le patient en difficulté car s'il  
699 manque de vitalité, il ne pourra pas se libérer au point d'appui. La solution réside dans un  
700 point d'appui où le patient ne se sente pas contraint et puisse s'exprimer dans les limites de ses  
701 possibilités du moment.

702 C'est une posture particulière où il faut savoir se laisser agir, se laisser aller et  
703 accueillir les changements d'état de la matière, se relâcher physiquement pour faire de la  
704 place au patient. Cet état de conscience crée un lieu de présence et de travail qui vient entrer  
705 en résonance avec la présence et la puissance du psychotonus qui s'exprime au point d'appui  
706 dans l'entretien tissulaire.

707 On est bien là dans une manière d'être à soi, d'un savoir-être, d'une dimension  
708 sensible qui va au-delà de la simple intériorité. La neutralité active réside dans le fait de ne  
709 rien faire et d'être à l'écoute de soi, de trouver un équilibre physique autant que psychique où  
710 on se sent à l'aise et où on ne force pas.

711 En quelque sorte, il faut à ce moment précis accepter que ce soit le corps du patient  
712 qui fasse le travail curatif, par l'intermédiaire du mouvement interne. Cela demande des  
713 qualités comme la disponibilité, l'attention, une présence pour se placer dans une position non  
714 prédominance.

715 En sentant la matière s'animer au point d'appui, je me sens prêt à accueillir tous les  
716 possibles, y compris ceux venant de l'extérieur du couple soignant-soigné, comme l'énergie  
717 qui apparaît parfois spontanément, générée par la totalité du travail qui met la potentialité du  
718 corps en mouvement. Il s'agit d'une autre dimension, extérieure à soi, qui s'invite et qui porte  
719 le mouvement, comme une force qui s'incarne dans le vivant dès que l'on pose les mains sur

720 le corps. Cette force constitue une aide supplémentaire sur laquelle je décide de m'appuyer  
721 quand j'en prends conscience. Est-ce une potentialisation des forces en présence qui  
722 s'entremêlent et qui créent cette énergie salvatrice supplémentaire ? Peu importe à mon sens,  
723 pourvu qu'elle soit curative !

724 Quand c'est le cas, je porte mon attention sur cette force qui vient d'ailleurs et non de  
725 mon corps et j'accepte de m'ouvrir à cette alternative bienvenue, de la sorte que mes mains  
726 puissent suivre cette énergie offerte et disponible en dehors de toute intention thérapeutique.  
727 Suivre en conscience ce travail qui se fait sans ma volonté représente pour moi une forme de  
728 lâcher-prise où je consens à ne pas être responsable de ce qui se passe sous mes mains.

729 De plus, me mettre dans une attitude d'ouverture face à ce potentiel du vivant qui  
730 vient de nulle part, vient nourrir et enrichir mon toucher, lui offrant une dimension extérieure  
731 à moi et de plus grand que moi. J'attribue à ce phénomène un caractère magique et  
732 extraordinaire où mes mains sont mues instinctivement, n'anticipant ni leur direction ni leur  
733 mouvement, alors que pour autant, j'ai la conviction tranquille que je suis là où il faut être. A  
734 cet instant, je me sens en confiance malgré l'ignorance de la situation évolutive de mon  
735 toucher, de cette magie du plus grand que moi à l'œuvre sous mes mains, un peu comme une  
736 écriture automatique qui animerait mes mains de façon réflexe et non programmée.

737 Je ressens un goût de justesse et de bien-être à me laisser guider par cette chose qui ne  
738 dépend pas de moi et qui pourtant m'anime et m'altère en permanence pendant le toucher et  
739 qui me permet d'accéder à un niveau de relâchement supérieur à ce que j'aurais pu obtenir  
740 seul en conscience durant mon action thérapeutique.

741 Habité de cette présence en relation avec le sensible, le champ clos représente un  
742 espace de sollicitation du corps qui s'anime progressivement entre mes mains et qui permet de  
743 sentir l'immobilité qui vient à la rencontre de mes mains. Le point d'appui du champ clos  
744 s'arrête dès l'apparition des points d'ancrage anatomiques en rapport avec la zone contrainte  
745 par l'étirement. La lecture du point d'appui peut aussi révéler des zones inconscientes à  
746 distance et sans rapport avec la zone traitée, les îlots de tension qui sont autant de régions à  
747 libérer.

748 En outre, l'intention thérapeutique crée un espace de rencontre et de potentialisation  
749 qu'il faut savoir garder tout au long du toucher car il est très curatif. IL s'agit d'un état  
750 d'esprit à maintenir tout au long de la progression de la modulation tonique en intensité et en  
751 étendue au point d'appui. C'est la consistance et la prégnance du volume psychotonique qu'il

752 faut suivre jusqu'à la libération du mouvement interne et la levée des immobilités et des  
753 blocages corporels.

754 La libération des tissus s'observe par l'effondrement de la densité des tissus  
755 immobilisés au point d'appui et la mobilisation nouvelle de ceux-ci par le mouvement interne.  
756 La matière se réveille, habitée par le psychotonus, ce qui restaure les équilibres  
757 physiologiques.

758 A la levée de chaque immobilité, le nouveau voyage proposé par le mouvement  
759 incarné et la matière libérée me donne l'occasion d'accrocher les couches plus profondes de la  
760 matière en mouvement afin de gagner en volume, en mouvement et en étendue, tout en  
761 cherchant à concerner la globalité du corps dans le geste. Plus il y a de structures concernées  
762 au point d'appui, plus la sollicitation du psychotonus est forte et curative.

763 Cela demande une attention soutenue pour suivre les changements d'états de la  
764 matière en mouvement, une intention permanente pour prendre en compte l'intégralité de la  
765 personne dans le toucher, une conscience aigüe témoignant d'une présence active à ce qui se  
766 passe sous les mains tout en restant le plus neutre possible pour ne pas induire une action  
767 personnelle différente de la demande du corps.

768 Au sortir du point d'appui, après l'effondrement ou la dilution de l'hypertonie dans  
769 les tissus, j'accueille en conscience dans mes mains et avec tout mon corps ce voyage tonique,  
770 ce mouvement lent et fluide glissant avec facilité en pénétrant les tissus. La force correctrice  
771 du psychotonus imbibe et envahit les tissus à chaque voyage, s'étalant et gagnant tous les  
772 niveaux et tous les endroits du corps, dévoilant le chemin vers d'autres immobilités où je pose  
773 un nouveau point d'appui.

774 Il faut changer de prises, de direction, d'intention, de lieu souvent pour ne pas laisser  
775 le corps s'habituer au balancement psychotonique qui deviendrait inefficace mais plutôt le  
776 surprendre en provoquant de nouvelles modulations toniques par la convocation de nouvelles  
777 zones, immobilités ou couches de tissus repérées. Le champ clos doit s'adresser aux différents  
778 plans de l'espace.

779 Certes, les mains forment un champ clos au sein du toucher. Pour autant, elles peuvent  
780 travailler ensemble ou en dissociation pour accrocher et tenir les immobilités au point d'appui,  
781 tout en restant solidaires. C'est la manière d'être dans sa main qui fait la différence, il faut  
782 avoir une main curieuse, donc tonique. C'est la force de l'engagement qui guérit.

783 En absorbant dans mon propre corps le volume qui s'exprime sous mes mains, le  
784 champ clos se transforme en une globalité tonique conscientisée et recherchée ce qui me

785 permet d'ajuster la modulation tonique de ce volume avec ma propre matière et de faire  
786 apparaître les zones non habitées par le mouvement interne dans le corps de mon patient.

787 Il ne s'agit pas d'un simple verrouillage physique de ma part, c'est un engagement  
788 attentionnel de soi, une présence dans l'action et dans le toucher, tout en donnant  
789 suffisamment de place au patient pour qu'il s'exprime au point d'appui. Ma posture d'écoute  
790 impliquée, malléable et disponible, au plus près des tissus, favorise aussi le recueil des effets  
791 au point d'appui et modifie le patient en profondeur en le régénérant et en le rééquilibrant.

792 De plus, la bonne tenue du point d'appui contribue à la stabilité nécessaire au  
793 renouvellement tonique dans les tissus et donc à son efficacité, d'où l'importance de la  
794 conscientisation globale du toucher, dans une relation de matière à matière pour un champ  
795 clos réussi, dans un équilibre de présence et d'accompagnement, sur le mode du sensible.

796 Cela me permet de repérer les blocages et de déplacer mes mains et mon toucher vers  
797 ces endroits à libérer de leur immobilité comme les îlots de tension qui se révèlent par  
798 contraste avec les zones mobiles, sensibles et conscientes.

799 Au préalable, pour créer les conditions d'une expérience du sensible réussie et mettre  
800 en place le dialogue tonique au sein de l'entretien tissulaire chez mon patient, je dois  
801 percevoir l'animation du mouvement interne dans mon corps pour le rendre sensible et prêt à  
802 l'expérience perceptive du toucher. Changeant de statut dans mon corps, je modifie mon  
803 rapport à moi-même par une présence à moi incarnée. Cela crée dans mon corps un volume,  
804 un espace en moi ignoré où je fais le choix de me laisser altérer par ce ressenti qui me raconte  
805 quelque chose de moi-même et qui me transforme. Il s'agit là d'un premier niveau de  
806 réciprocité qui prend corps dans le changement de nature de présence à moi-même.

807 Je perçois les effets de mon toucher par mon moi sensible, cette entité autonome qui  
808 nait du changement de la texture de ma matière qui se met en mouvement, et conduit dans le  
809 même temps mon traitement avec mon moi non sensible. Il s'agit d'un dédoublement de moi-  
810 même, avec un moi organique et un moi évolutif qui ressent en conscience.

811 Se laisser altérer est un choix qui demande une intention et une attention d'être à  
812 l'écoute de moi dans une constance d'intériorité. Il s'agit d'une qualité de présence à soi,  
813 d'une écoute passive intense, dans un savant équilibre entre inertie et mouvement, et il faut  
814 savoir accueillir cette nouveauté de soi qui est soi, car elle évolue et me transforme par mes  
815 changements d'états d'intériorité et la rencontre avec mes propres inerties. L'écoute de soi  
816 crée des effets qui à leur tour déclenchent d'autres effets par la transformation qu'ils procurent.

817 Ainsi, la potentialité se déploie de cette boucle évolutive née de la réciprocité. L'important est  
818 de me laisser influencer par ce que je déclenche.

819 Puisque le dialogue tissulaire se fait de la matière du patient à la mienne, ma posture a  
820 un effet sur ce que je vis. D'où le deuxième niveau de réciprocité qui naît de la conscience des  
821 informations internes que je perçois dans le corps de mon patient. Il s'agit là d'une relation de  
822 moi au patient qui devient sensible par la mise en mouvement de sa matière. Ce changement  
823 d'état du patient touche sa conscience car il s'observe et éprouve dans son intériorité les  
824 modifications toniques en cours depuis son lieu du sensible.

825 Le troisième niveau de réciprocité prend forme dans la relation du patient à moi-même  
826 où les effets du ressenti du patient débordent sur ma sphère sensible, l'animation de la matière  
827 qui s'épaissit, qui change de texture et qui gonfle m'influençant dans mon geste.

828 Je vis dans mon corps les transformations que j'observe dans le corps habité et  
829 mouvant de mon patient, attestant ainsi de la réciprocité dans la relation partagée, tout en  
830 déployant une potentialité perceptive chez lui, à partir de la subjectivité corporéisée du fond  
831 commun perceptif. Je sens avec ma matière corporelle en même temps que j'observe les effets  
832 de mon action dans le corps de mon patient, ce qui modifie en retour mon attitude  
833 thérapeutique pour m'adapter aux effets créés.

834 C'est pour cela que l'on parle de dialogue tissulaire tonique. Mon attitude adaptative  
835 est la voie de passage pour aller explorer la potentialité et les capacités adaptatives du patient,  
836 sinon, chacun restera sur ses positions et il ne se passera rien par manque de réciprocité.  
837 L'effet curatif est maximum si je suis conscient et présent à ce que je fais. Je dois garder une  
838 constance d'intériorité pour suivre dans mon corps la résonnance du volume en mouvement  
839 du patient, créant une atmosphère habitée, à vivre impérativement à deux dans un dialogue de  
840 matière à matière.

841 En aucun cas, la perception de cette mouvance matérielle dans mon corps ne peut être  
842 confondue avec celle du patient. Je n'oublie pas que mon objectif est de soigner et celui du  
843 patient de se rencontrer, ce qui fait que chacun a un rapport singulier différent avec ce fond  
844 commun perceptif.

845 Dès lors que la relation se fait de matière à matière, entre le touchant et le touché, la  
846 mouvance de la matière devient le lieu de circulation du mouvement interne, unifiant  
847 complètement les deux acteurs du toucher dans une réciprocité avec la totalité. Le niveau de  
848 réciprocité est total lorsque le patient devient conscient des effets que je déclenche dans son

849 corps. Il est possible à tout moment de le questionner sur ce qu'il ressent en temps réel  
850 pendant le toucher.

851 Le corps libéré de ses blocages, un nouvel équilibre psychotonique général s'installe  
852 dans le corps, mais également dans l'esprit. Quand mes deux mains ont le même ressenti, la  
853 biorhythmie sensorielle revient et l'harmonie somatopsychique se propage dans les tissus et  
854 dans les rythmes corporels. Cela signe l'autorégulation des grands systèmes. Ensuite, il est  
855 possible de faire entrer le psychotonus dans les articulations pour les libérer si besoin.

856 Dès lors que le patient saisit les informations immanentes de son éprouvé corporel, il  
857 peut alors s'actualiser en apprenant de lui-même au contact de l'immédiateté et de l'advenir  
858 de l'expérience perceptive qu'il vit. Ainsi, le patient se rejoint lui-même dans un équilibre  
859 intérieur, d'action et de manière d'être.

860

861 **Consigne n°4 : Aie-je développé une intelligence particulière ? Quelle est l'évolution de**  
862 **cette intelligence et son impact sur mon habileté manuelle et ses**  
863 **influences sur ma vie ?**

864 A mon sens, l'intelligence sensorielle se concrétise par la réalisation de **quatre démarches**  
865 qui relèvent du miracle ou du moins d'une performance hors du quotidien: **La captation du**  
866 **mouvement interne, soit un mouvement immobile incarné** inaccessible en dehors de la  
867 relation au sensible. **Un savoir-faire technique manuel complexe**, rigoureux et exigeant. **Un**  
868 **savoir-être indispensable** à la maîtrise du toucher de relation d'aide, sur le mode du sensible.  
869 **La maîtrise de tous ces éléments** au sein d'un même geste thérapeutique.

870

871 **La captation du mouvement interne**

872 Comment imaginer qu'un mouvement puisse être immobile ? Il y a là quelque chose  
873 de déroutant qu'il faut assimiler cognitivement car ce paradoxe bouscule les idées reçues sur  
874 le mouvement qui par définition est mobile.

875 Le fait de capter sa présence semble littéralement improbable et j'en ai fait la  
876 douloureuse expérience pendant quelques années. Aussi, le percevoir constitue un petit  
877 miracle, surtout lorsque l'on prend conscience de ce qu'il représente, c'est à dire la force de  
878 vie dans le corps, un équilibre de santé et la potentialité de la personne.

879 A force d'entraînement, il a daigné rejoindre ma main et je ne sais toujours pas si c'est  
880 lui qui est venu à moi pour me récompenser de mes efforts tenaces et assidus ou si c'est moi

881 qui dans un **élan d'intelligence sensorielle ait réussi à le débusquer dans la profondeur**  
 882 **des tissus et à le percevoir distinctement.**

883 Un autre aspect de l'**intelligence sensorielle est d'accueillir et d'absorber en**  
 884 **conscience ce mouvement avec tout mon corps et de le restituer** à un autre moment dans  
 885 les tissus de la même manière, ce qui signifie que **tout de moi capte** cette information  
 886 mouvante et s'altère en conséquence. Une partie de moi perçoit et décode ces informations  
 887 immanentes et une autre partie de moi suit en conscience ce travail dans l'immédiateté de  
 888 l'action.

#### 889 **Un savoir-faire technique complexe**

890 Il y a tant d'informations et de paramètres à prendre en considération dans le toucher  
 891 que cela représente un tour de force afin de parvenir à les garder consciemment dans les  
 892 mains tout au long du toucher. Pendant l'entretien tissulaire, les mains réalisent un champ  
 893 clos après un étirement des différentes structures du corps de densité distinctes, de la  
 894 superficie à la profondeur. Emmener tous ces éléments convenablement dans le même geste  
 895 demande beaucoup d'attention, de dextérité et de temps pour le réaliser efficacement.

896 Après avoir contourné cette difficulté qui demande une certaine expérience et  
 897 entraînement, il faut placer un point d'appui au bon endroit, au bon moment, ni trop tenu, ni  
 898 trop lâche, autant d'éventualités possibles pour ne pas y arriver. Ensuite, sans lâcher cette  
 899 tension, il faut savoir lire les changements d'état tonique dans la matière localement sous les  
 900 mains, et repérer simultanément à distance les immobilités constituées par les points  
 901 d'ancrage et les îlots de tension.

902 La combinaison des performances manuelles et intellectuelles nécessaires, outre  
 903 l'attention intense qu'elles demandent, est en permanence soutenue par une intention soutenue  
 904 et conscientisée de concerner le corps entier du patient dans une vision globale du geste  
 905 thérapeutique. Il y a là une **intelligence à l'œuvre de parvenir à garder en mémoire,**  
 906 **manuellement et en même temps tous ces paramètres de travail,** sans compter la lecture et  
 907 le décryptage des indicateurs internes du corps en mouvement (amplitude, direction...), tout  
 908 en respectant scrupuleusement la demande interne du corps du patient. Cela exige une  
 909 concentration sans faille, ce qui en soit constitue une prouesse inhabituelle et une habileté  
 910 intégrée totalement au toucher, qu'il m'a fallu apprendre pour mettre en mouvement cette  
 911 intelligence nécessaire à l'élaboration d'un toucher de qualité.

912

#### 913 **Un savoir-être indispensable**

914 En reconsidérant le toucher que je pensais connaître avant d'aborder le monde du  
 915 sensible et devant mes difficultés perceptives évidentes, j'ai rapidement compris la nécessité  
 916 impérieuse à mes yeux de changer quelque chose de moi pour y parvenir.

917 Pour ressentir le mouvement interne chez mon patient, je devais d'abord le percevoir  
 918 dans mon propre corps. Mai pour cela, j'ai dû batailler dur avec mes rigidités psychologiques,  
 919 mes imperceptions, mes incompréhensions, mes croyances et développer des qualités comme  
 920 la présence à soi, le lâcher-prise, l'attention, l'intention, la concentration, tout ceci sur le  
 921 mode du sensible. J'avais un rapport à mon corps et à moi-même déficient et se débarrasser  
 922 de mon formatage biomédical a pris du temps pour entrer dans la subjectivité et la nuance de  
 923 l'éprouvé corporel.

924 L'objectif de cette transformation professionnelle, quoique nécessaire et utile sur le  
 925 plan personnel, se révèle indispensable lors du toucher de relation d'aide. C'est à ce prix que  
 926 j'ai compris et intégré la notion de neutralité active, en acceptant de me laisser agir en  
 927 conscience, de faire confiance à ce qui se présente sous mes mains, c'est à dire la potentialité  
 928 du corps du patient en mouvement, de pouvoir accueillir cette force vitale dans mon propre  
 929 corps, d'en saisir les changements d'état tonique, de me placer en somme dans une situation  
 930 d'équilibre de non prédominance physique et psychique.

931 A mon sens, cette **manière d'être à soi constitue une forme d'intelligence** au  
 932 service de la perception de soi et de l'autre. Cette intelligence éduquée par l'entraînement, est  
 933 un pré-requis afin de toucher le patient avec la part sensible de mon corps éveillé et perceptif.

934 Pour cela, j'ai dû développer des ressources internes comme l'**attentionnalité** :

935 ✓ par rapport à l'intention thérapeutique qui peut varier en permanence et en temps réel de  
 936 l'action sous l'effet de la présence ou non du mouvement interne.

937 ✓ par rapport aux indicateurs internes du corps (le tonus corporel, la consistance des tissus,  
 938 le mouvement interne et ses paramètres, la modulation tonique et ses variations, le voyage  
 939 des tissus, les zones mobiles et immobiles, les points d'ancrage et les îlots de tension) qu'il  
 940 faut savoir accueillir et reconnaître.

941 ✓ par rapport aux paramètres du toucher (le placement des mains, la lenteur gestuelle, le  
 942 niveau de profondeur choisi, le champ clos, l'étirement des tissus au point d'appui, la  
 943 consistance et la résistance des tissus, la masse incarnée en mouvement, le point d'appui et  
 944 ses paramètres de justesse).

945 ✓ par rapport aux effets du toucher (tension-relâchement, concentration-dilution, rétraction-  
 946 expansion, libération des immobilités, la résonance intersubjective et réciproque

- 947 engendrée par le toucher touchant, l'équilibrage tonique, le retour à la biorythmie, le retour  
 948 des schèmes de mouvements fondamentaux, le degré de conscience perceptivo et cognitive  
 949 du patient).
- 950 ✓ par rapport à ma posture de praticien (relâchement, disponibilité, présence, empathie,  
 951 perception, concentration, intention).
- 952 L'enrichissement de mon attentionnalité m'a permis de développer une **capacité perceptive**  
 953 **supérieure**:
- 954 ✓ Par l'apprentissage de l'éveil perceptif (soit en cours de pratique, soit par l'introspection,  
 955 soit par la gymnastique sensorielle), ce qui m'a permis de m'apercevoir dans mon éprouvé  
 956 corporel en étant acteur et spectateur simultanément.
- 957 ✓ Par l'entraînement et la répétition du toucher sur mes patients jusqu'à le maîtriser, le  
 958 comprendre et me l'approprier.
- 959 ✓ Par la découverte intellectuelle du monde du sensible puis la saisie manuelle du  
 960 mouvement interne.
- 961 ✓ Par l'empathie de sensations appelée réciprocité actuante car partagées simultanément avec  
 962 le patient.
- 963 ✓ Par l'enrichissement perceptif accumulé depuis plusieurs années de l'expérience du  
 964 sensible et l'aptitude nouvelle à discriminer des variations de sensations.
- 965 ✓ Par la capacité à laisser venir les informations du corps à soi (neutralité active qui est un  
 966 compromis entre détente personnelle, lâcher-prise conscientisé et attente protensionnelle  
 967 où les sens sont en éveil activement, soutenue par une forte écoute des tissus du corps).
- 968 Il m'a fallu déployer des **ressources réflexives et cognitives**:
- 969 ✓ Pour gérer les notions d'éthique encadrant mon comportement et mes décisions durant le  
 970 toucher et le soin qui engendrent une connaissance par contraste parfois dérangement car  
 971 implicite pour le patient, ainsi que la conscience de ses besoins réels et profonds.
- 972 ✓ Pour appréhender la notion d'intention thérapeutique qui représente un outil important du  
 973 processus du toucher autant que celle nécessaire à la conduite pertinente et cohérente du  
 974 traitement manuel.
- 975 ✓ Pour analyser les informations émergeant de la profondeur du corps donnant lieu à des  
 976 modifications en temps réel de l'action.
- 977 ✓ Pour un aller-retour permanent entre les connaissances théoriques (anatomique,  
 978 physiologique...) et pratiques (toucher) qui régissent la construction thérapeutique.

- 979 ✓ Pour assurer l'accompagnement du patient au cours de sa transformation sur la table en lui  
 980 donnant les moyens de développer ses capacités adaptatives en se percevant dans son vécu  
 981 du sensible et en verbalisant son éprouvé corporel nouveau, aidé en cela par la directivité  
 982 informative qui permet à la personne de poser son attention sur elle-même et son ressenti.
- 983 ✓ Par l'impact de ce toucher de relation d'aide sur la réharmonisation de l'équilibre tonique  
 984 somato-psychique, de la relation à son corps, à soi et un rapport renouvelé au temps.
- 985 ✓ Par l'évolution de ma pensée pour sortir du système binaire et entrer dans la nuance,  
 986 améliorant ainsi mon rapport à moi-même et mon regard sur ce que je pense ou crois de  
 987 moi.
- 988 ✓ Par l'effort de mémorisation pour comprendre par contraste mon propre processus de  
 989 transformation dans l'apprentissage du toucher de relation d'aide.
- 990 **Mes ressources émotionnelles** ont été très sollicitées:
- 991 ✓ Pour percevoir l'histoire de vie émouvante qui se révèle partiellement à l'occasion du  
 992 toucher (soit par la perception des blocages et des immobilités, soit par les révélations  
 993 immanentes délivrées comme une résurgence libératrice).
- 994 ✓ Par les personnes qui m'attribuent leur confiance et se livrent dans leur vérité.
- 995 ✓ Par le respect de cette vérité qui situe la problématique des patients.
- 996 ✓ Par la délivrance psychique consécutive à la levée des problèmes physiques.
- 997 ✓ Par le changement du rapport au corps, la validation de soi et par le plaisir et le bien-être  
 998 qui en résultent.
- 999 ✓ Par le changement du rapport à la douleur et ses conséquences sur les états d'âme comme  
 1000 l'angoisse ou la dépression.
- 1001 J'ai puisé également dans **mes ressources affectives** :
- 1002 ✓ Par la résonance possible mais pas systématique de l'histoire du patient avec la mienne.
- 1003 ✓ par l'humanisme dégagé par cette pratique thérapeutique qui demande une écoute forte,  
 1004 authentique et respectueuse de la personne soignée.
- 1005 ✓ par la réciprocité de sensations et l'empathie déclenchée lors du soin qui ne laisse pas  
 1006 indifférent.
- 1007 Ce toucher m'a astreint à réviser mes **habitudes comportementales** :
- 1008 ✓ Par ma posture volontairement calme et posée afin de faciliter le relâchement chez  
 1009 mon patient et son accès au sensible.

- 1010 ✓ Par le toucher de relation d'aide centrée sur la personne dans sa globalité d'être et de  
1011 vie.
- 1012 ✓ Par le respect accordé au patient.
- 1013 ✓ Par l'écoute attentive du patient.
- 1014 ✓ Par la pédagogie adaptée aux possibilités et à l'évolution du patient.
- 1015 ✓ Par l'accompagnement de la transformation de la personne.
- 1016 Sur le plan des **ressources externes, j'ai sollicité :**
- 1017 ✓ **Les ressources environnementales** par la mise en place des conditions d'expérience  
1018 propices au relâchement tonique du patient et à l'accès au sensible (allongé sur la table,  
1019 installation du silence, sans bouger ni parler), dans un lieu reposant et calme où son  
1020 attention va pouvoir se tourner sur lui-même, par le biais de la perception intériorisée et de  
1021 la conscientisation de soi.
- 1022 ✓ **Les ressources matérielles et techniques** par l'utilisation des supports de cours écrits,  
1023 audio et les livres de la méthode MDB et la formation pratique manuelle, gestuelle et  
1024 introspective. Je dois préciser que j'ai toujours accordé une confiance totale dans mes  
1025 professeurs et leur enseignement, convaincu de l'importance de faire évoluer mon point de  
1026 vue sur le toucher tant dans ses implications thérapeutiques ou techniques qu'humaines.
- 1027 C'est en ce sens que je me suis lancé dans un cycle nouveau d'apprentissage d'un toucher  
1028 que je croyais posséder. Cet apprentissage que je pensais technique et professionnel m'a  
1029 emmené vers un apprentissage et une transformation de moi-même en tant que personne.
- 1030 ✓ **Les ressources relationnelles** par l'approche centrée sur la personne, la prise en compte de  
1031 sa globalité, de son histoire de vie, par la réciprocité de perception et par l'empathie de  
1032 présence.
- 1033 ✓ **La ressource d'aide** par la posture intentionnelle d'accompagnement du processus de  
1034 transformation généré par ce toucher impliquant qui apprend à la personne quelque chose  
1035 d'elle-même de signifiant.
- 1036 Je me suis mobilisé dans ma globalité d'être, tant sur le plan personnel que  
1037 professionnel, afin de me doter de toutes les capacités indispensables à ce toucher magique  
1038 mais exigeant. Je me suis remis en question fréquemment pour sortir de mes habitudes et de  
1039 mes résistances à voir les choses autrement. Je me suis battu avec moi-même dans le but de  
1040 maîtriser ce toucher et j'ai regardé ce qui de moi constituait un obstacle à sa préhension.

- 1041 Ai-je développé une **intelligence particulière pour ordonner ma pensée** avec  
1042 l'objectif de réussir ce toucher, ou ai-je simplement mis en œuvre mes capacités singulières  
1043 existantes pour développer mon habileté manuelle, je ne saurais pas le dire ? Ma pugnacité  
1044 m'a certainement servi pour découvrir et entrer dans une dimension de moi-même inconnue  
1045 où j'ai pu déployer mon savoir-faire et mon savoir-être après un apprentissage perceptif et  
1046 cognitif certes confrontant mais salubre!
- 1047 Cette attitude auto-formatrice impliquée a franchi allègrement le niveau professionnel  
1048 pour envahir toute ma sphère personnelle et me donner des armes nouvelles en me  
1049 transformant en profondeur. Ma compréhension de mon travail mais aussi de la vie a changé  
1050 vers plus de nuances, de confiance, d'attention vis-à-vis de moi-même et des autres et moins  
1051 de certitudes dans la vie.
- 1052 Toutes ces qualités développées dans le cadre professionnel sont maintenant à ma  
1053 disposition pour une vie résolument calée sur le moment présent et la signification des  
1054 messages qui m'arrive en permanence et qui m'altèrent. Je me découvre tel que je suis et je  
1055 deviens mon ami en osant être ce que je suis.
- 1056 Ma vie n'a pas changé fondamentalement mais ma compréhension et mon regard ne  
1057 sont plus les mêmes. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir une meilleure maîtrise de ma  
1058 pensée, c'est à dire que je l'utilise comme une force au contact de mon éprouvé corporel  
1059 immédiat. De plus, c'est un état d'esprit que je cherche à faire évoluer pour un meilleur  
1060 rapport à moi-même et aux autres et un bien-être global, minimisant de la sorte  
1061 volontairement l'emprise de ma sphère émotionnelle et ses impacts négatifs sur mon corps et  
1062 mon psychisme.
- 1063
- 1064



**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et Sensible**

Nom :

Prénom : Olivia

Sexe : féminin

Date de naissance : 24/02/1964    âge au moment du journal : 47 ans

Formation initiale avant le diplôme de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : masseur-kinésithérapeute

Début de la formation de somato-psychopédagogie ou de fasciathérapie : 1992

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible : 1992.

Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : Je me suis inscrite après une journée porte ouverte

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? ...oui Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? ...le drainage lymphatique , les palper rouler, les massages relaxants et tonifiants

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : 1995

Année de l'installation : 1995. Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 45 séances

1 **Pratique réflexive à proprement parler :**

2

3 **Consigne 1**4 Si je me pose la question : *quel était mon rapport au toucher avant la formation ?*5 Je répondrai que mon rapport au toucher était essentiellement épicrotique. Mon regard  
6 était extérieur, je distinguais le chaud du froid, le lisse du rugueux. Je prenais en compte dans  
7 mon toucher la forme et le volume de ce que je touchais mais il n'était pas forcément relié au  
8 reste du corps de façon ressentie. Je m'arrêtais sur une partie du corps qui résistait et  
9 j'essayais de détendre ou d'assouplir ou de tonifier cet endroit.10 Ma relation à l'autre était empathique. J'avais perçu un lien entre ma façon d'être et ma  
11 perception d'un climat dans la personne mais je ne l'analysais pas.12 Ma relation au soin était thérapeutique. J'évaluais l'efficacité du toucher. Mon  
13 évaluation avait comme critères la disparition des tensions, des adhérences, la qualité de la  
14 tonicité.15 Je distinguais quand les personnes avaient besoin d'être entendues ou d'être touchées,  
16 mais je ne situais pas le lien avec le toucher. Cela me questionnait sur qu'est ce qui amène le  
17 bien-être à la personne ?

18

19 **Consigne 2**20 Pendant la formation au toucher de relation d'aide, trois compétences sont réunies : le  
21 toucher, la relation et l'aide. *Selon votre expérience quelles ressources avez-vous mobilisées*  
22 *lors de votre apprentissage du toucher de relation d'aide manuelle ?*

23

24 Petite genèse de mon rapport à moi pour cheminer vers l'autre. Pour acquérir ce toucher,  
25 j'ai dû avoir simultanément une triple intention : construire ma propre relation à ma fibre  
26 sensible et accueillir la fibre sensible de l'autre en me questionnant sur la relation qu'il était  
27 en train de créer. Cet apprentissage a pris corps dans l'introspection du sensible. J'ai  
28 développé lors des introspections une nouvelle attention. Cette attention devenait disponible  
29 en moi dans mon ressenti, dans l'écoute et dans mon écoute manuelle.30 Cette forme d'attention se décline en trois orientations : une interpellation venue de ma  
31 matière, une forme d'émotion qui me permet d'être à l'écoute de ma matière et de celle des  
32 autres et une forme de mobilisation en moi qui me pousse à l'action et aux questionnements.33 A ceci s'ajoute la connaissance de l'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique  
34 sensorielle. Cette nouvelle forme attentionnelle me permet de créer de nouveaux repères sur les

35 qualités de la matière dans l'anatomie qui devient vivante, parlante, autonome lors du toucher.  
36 Ceci a mobilisé en moi une qualité d'émotion dans l'écoute, un bonheur d'écouter la matière.

37 Grâce à cette relation, le toucher devient un accompagnement de comment s'organise  
38 cette qualité dans les articulations, dans les organes et dans la profondeur de l'os de la  
39 personne.

40 Avec la qualité d'écoute de la matière j'ai développé une écoute de l'évolution de la  
41 qualité du silence et de la luminosité. Cette compétence me permet de me laisser transformer  
42 en temps réel pendant le toucher, d'être autant avec ce qui se déploie chez l'autre et ce qui se  
43 déploie en moi de manière autonome et singulière pour chacun.

44  
45 Pour que le toucher devienne une relation d'aide, je pose avec la personne un projet  
46 commun. Ce projet vient d'une part de la demande de la personne et de ce que je peux lui  
47 proposer grâce à sa relation à sa fibre sensible. Ce projet permet nos implications et donne un  
48 cadre à la demande par rapport à la perception à venir.

49 La demande est devenue un projet de point d'appui en point d'appui, avec les mêmes  
50 repères que précédemment (l'écoute du silence, de ma fibre sensible et de la résonance  
51 sensible chez la personne et du contenu de la demande). Pendant cet entretien je repère les  
52 qualités et les difficultés de la personne (manque de rythmes, de calme ou de profondeur, ou  
53 de qualité).

54 Quand je pose les mains je fais un point d'appui, c'est à dire que je suis en réciprocité  
55 avec mon sensible et cela me rend disponible à l'accueil de ce que je vais découvrir chez  
56 l'autre. Je suis à l'écoute d'un nouveau silence qui me donne un top départ et je pars avec la  
57 qualité de la matière de la personne sous ma main. C'est cette réciprocité qui me guide. Je  
58 suis neutre grâce à cette réciprocité avec le silence qui me permet de découvrir et je suis  
59 disponible à l'émotion qui naît de cette rencontre de matière et active à suivre le déroulement.  
60 Je suis la qualité de ce mouvement commun et singulier jusqu'à un arrêt donné par la baisse  
61 de qualité et par la résistance du fascia. Cela crée un psychotonus. En effet ce rapport au  
62 déroulement sensible n'ôte pas le questionnement, le projet et la résistance sous jacents au  
63 traitement.

64  
65 Le psychotonus permet de vivre non seulement le déroulement du geste de la personne  
66 mais aussi son implication, sa réaction au point d'appui.

67 Pour moi, cette compétence a pris corps lors de l'introspection dans le va-et-vient entre  
68 le passage de l'animation qui me traverse et la construction des séquences. Ces repères me

69 permettent de laisser se construire une globalité puis de la laisser se mettre en action chez  
70 certaines personnes; chez d'autres personnes c'est tout de suite une mise en action. Cela  
71 construit le passage du ressenti à une perception de soi dans l'action. Ceci a développé en moi  
72 une patience à laisser venir, à être dans une non attente et à passer à l'action.

73 Dans la relation à l'autre, j'ai appris une nouvelle forme d'accompagnement. Un  
74 accompagnement qui se construit à partir de la matière sensible. Soit mon accompagnement  
75 est de construire les conditions corporelles et attentionnelles de la personne, soit il est de  
76 partager cette construction et d'identifier le rapport que la personne adopte vis à vis d'elle-  
77 même

78  
79 Ces stratégies pour créer les conditions de mise en contact m'ont permis d'être capable  
80 de développer une qualité d'écoute et d'accueil des informations internes. Pour cela, je peux  
81 consciemment être à la fois attentive à une forme d'immobilité en moi, un espace, une  
82 étendue qui entre en dialogue avec la fibre sensible de la personne qui est là et être au cœur de  
83 la résistance qui se présente. Cette ressource prend corps en moi dans une forme de  
84 perméabilité de l'atmosphère sensible qui me rend disponible à la perception et une  
85 malléabilité qui me permet de suivre sous ma main, ce qui se propose dans le corps de la  
86 personne.

87 Cet état d'équilibre me rend disponible et me donne la faculté d'adaptabilité, de dosage  
88 entre la qualité ambiante et la résistance, je deviens neutre et active dans mon toucher. Neutre  
89 devant ce chiasme volume sensible et résistance et active à solliciter la personne dans sa  
90 qualité, dans sa part active à percevoir, à s'émouvoir, à valider, à accompagner...

91  
92 J'ai appris à être présente à moi dans l'action. Pour acquérir cette faculté j'ai pratiqué  
93 d'abord la gestuelle intériorisée. Mon vécu de la gestuelle m'a permis d'identifier différents  
94 starters dans mon corps, à devenir vigilante aux mouvements venant de l'extérieur, à attendre  
95 que le dialogue entre ces mouvements externes et internes se rejoignent. Le rapport aux  
96 différents starters a construit un nouveau regard sur ma présence à l'action, mon attention est  
97 devenue plus libre et plus organisée à la fois, moins volontaire moins fermée.

98 Cette ouverture et disponibilité m'a permise de créer et de m'appuyer sur un référentiel  
99 par analogie. J'ai la faculté d'identifier, de faire des liens, de comprendre le sens de ma  
100 perception en rapport à une manière de faire et d'être à soi.

101 *Les difficultés rencontrées*  
 102 Etre trop attentionnée au déroulement du mouvement tissulaire chez la personne et ne  
 103 plus être avec moi-même.  
 104 La stratégie que j'ai développée, c'est la rigueur au point d'appui pour être en  
 105 réciprocité dans la relation. Puis vivre l'actualisation en moi et dans l'autre me la dire,  
 106 l'énoncer à la personne, la localiser dans chaque corps et ressentir la tonalité.  
 107  
 108 Etre dans une physiologie en trois dimensions, je voyais les mouvements sans volumes,  
 109 dans un plan.  
 110 La stratégie a été d'attendre de ressentir un volume et à l'intérieur de ce volume de bien  
 111 identifier les différentes couches anatomiques de laisser se construire une cohérence des  
 112 mouvements divergents. J'explique au patient ce que je faisais en temps réel, je m'appuie  
 113 alors sur ma cognition et sur celle du patient pour qu'il construise ce volume en même temps  
 114 que moi. Je m'appuie aussi sur la perception pour vivre et que la personne vive ce volume en  
 115 même temps que moi.  
 116  
 117 « Aller dans l'intraosseux et rester dans un équilibre fascial. »  
 118 Je suis devenue très vigilante à la construction du volume, du dialogue entre les  
 119 différentes couches anatomiques. J'ai appris à me déposer dans les différents plans de  
 120 glissements, à effectuer un pousser-glisser puis un glisser-pousser. A vivre le ni dedans ni  
 121 dehors d'une façon concrète en laissant se transformer mes représentations avec toujours  
 122 beaucoup de douceur et de lenteur pour laisser à ma résistance le temps de s'effacer  
 123 profondément.  
 124  
 125 « Rester dans un plan et ne pas évoluer dans les différentes expansions qui se  
 126 proposaient. »  
 127 Dans l'instrospection, j'ai accueilli la résonance, je regardai plus les modulations dans  
 128 l'épaisseur de la lenteur de déplacements de la matière. Je me questionnais sur ce produisait à  
 129 distance dans moi, puis dans moi et à l'extérieur  
 130  
 131 Evaluer le temps pour que les difficultés partent, est nuancé, je peux dire que pour le  
 132 volume, l'équilibre facial et les différentes expansions et la réciprocité avec l'autre, cela est  
 133 acquis, c'est à dire que j'ai la construction en moi et que je peux la retrouver. J'ai bien mis  
 134 quinze ans pour avoir cette liberté avec ce processus. Avant, j'avais des phases de pertes de

135 repères qui m'en offraient d'autres, mais ne structuraient pas en profondeur. La structure est  
 136 venue avec beaucoup de temps entre le passage de la confiance au mouvement que j'ai eu très  
 137 vite et la confiance en moi dans mes repères qui est très long mais très puissant.  
 138  
 139 Si je prends comme référentiel l'éveil de la matière (rapport devenu cognitif), je pose  
 140 les mains sur le corps de la personne (rapport de ressenti qui évalue la qualité) et je me pose  
 141 avec elle pour la laisser venir (rapport perceptif) puis j'effectue un pousser pour découvrir le  
 142 déploiement de sa matière (rapport cognitif, de ressenti et perceptif )  
 143 Je cherche à éveiller la matière de la personne (intention) je me situe dans le mouvement  
 144 interne (rapport perceptif) et j'emmène ses facias (rapport au ressenti matière ) au moment  
 145 d'arrêt j'écoute le dialogue qui se crée entre le mouvement et les parties du corps de la  
 146 personne (chiasme entre la cognition, la perception et le contact manuel) Il se crée alors grâce  
 147 aux informations perceptives et cognitives de nouvelles propositions de relation de contact,  
 148 c'est à dire que ma pression évolue et se transforme.  
 149 Si mon projet est de lui permettre de se poser, j'attends une forte présence du silence  
 150 (rapport perceptif) puis je pose les mains sur le corps de la patiente (rapport de relation et  
 151 mon objectif est que la mobilisation évolue avec la matière du silence.  
 152  
 153 **Consigne 3 :** Mon rapport à l'immédiateté est un appui à la construction du traitement,  
 154 il me permet de solliciter la personne dans trois niveaux différents et indissociable à une  
 155 relation d'aide.  
 156  
 157 Le premier temps s'appuie sur mon rapport à l'immédiateté dans la régulation de la  
 158 demande. Quand j'accueille une personne au cabinet, le premier moment est consacré à  
 159 l'écoute de la demande de la personne. Dans mon attitude, je m'interroge pour être fidèle à ce  
 160 que désire la personne, pour cela je suis dans un lieu de pensée dilatée c'est à dire que je ne  
 161 pense pas mais que mon écoute est disponible, dans une grande plénitude mouvante. Je me  
 162 sens neutre. La personne s'exprime et imprime en moi un questionnement, je deviens active à  
 163 préciser ce qui est dit.  
 164 C'est par et avec cette écoute Sensible que j'aide la personne à **préciser sa demande.**  
 165 Mon questionnement s'oriente dans trois directions :  
 166 - Quel est le rapport qu'a la personne vis à vis du fonctionnement de son corps  
 167 (connaissance anatomique, physiologique, compréhension de la pathologie)

168 - Quel est le rapport qu'a la personne vis-à-vis de la gêne engendrée par rapport à  
169 son dysfonctionnement ?

170 - Quel est le rapport qu'entretient la personne vis à vis de la possibilité d'aller vers  
171 la santé (envie ou pas, de trouver une solution qui est de l'ordre d'un compromis,  
172 d'une solution définitive, un engagement,...) ?

173

174 Puis j'aide la personne à **définir sa demande**.

175 Quand la personne commence à préciser vient le moment pour elle de définir cette  
176 demande. Toujours dans cette écoute Sensible, afin de m'assurer que ma compréhension est  
177 juste, je reformule la demande et le contexte. Ce temps est important car il nous permet de  
178 nous accorder sur une problématique à partir d'un constat.

179

180 Enfin nous **découvrons un projet commun**.

181 Maintenant c'est moi qui fais une proposition qui comporte:

182 - une explicitation de la méthodologie que je vais employer (comment je vais  
183 faire)

184 - une explicitation de ma posture venue de mon éthique (pourquoi je fais cela)

185 - une demande de participation pour trouver la solution ensemble

186 - une ébauche de projet

187 Puis j'observe si elle a compris et si elle est d'accord en lui posant une ou deux  
188 questions ou pas.

189 Vient le moment du toucher de relation d'aide.

190

191 Le deuxième temps s'appuie sur mon rapport à l'immédiateté dans la régulation du  
192 geste. Quand je pratique un toucher de relation d'aide, je suis dans une pensée dilatée. En fait  
193 cet état de non penser est une écoute Sensible qui me permet **d'accueillir les informations**  
194 **venus de la matière Sensible**.

195 La matière Sensible offre un référentiel d'informations de quatre ordres :

196 - la qualité : épaisse, légère, élastique, moelleuse, rebondissante

197 - l'étendue : locale ou globale

198 - les rythmes: lents, diversifiés, accordés

199 - les résonances : ce sont les chiasmes possibles de qualités et de rythmes dans  
200 l'étendue

201 Cette écoute Sensible me permet aussi **un discernement du rapport que la personne à**  
202 **avec elle-même**. Je ressens :

203 - son état méta émotionnel : tristesse, mélancolie, joie, plénitude

204 - son état cognitif par la perception de son habitation de son corps (zone  
205 déshabillée :vide ; zone non habitée :en attente ; zone incohérente :mauvaise  
206 physiologie ou mauvaise compréhension de la physiologie)

207 Cette écoute Sensible m'offre une autre information, celle du rapport que la personne est  
208 en train de créer avec la mise en communication avec sa matière Sensible et son rapport à elle.  
209 Comme référentiel, mon attention est interpellée par les changements de qualité du silence,  
210 coloration et de profondeur de l'animation qui diffuse ou s'expande. C'est dans ces moments  
211 que naît l'information de la régulation.

212

213 Le troisième temps s'appuie sur mon rapport à l'immédiateté dans la découverte de  
214 l'accordage de la demande et du geste.

215 Je peux découvrir les liens entre :

216 - Les mots de la personne et la physiologie du corps Sensible

217 - La demande de la personne et la perception qui devient possible

218 - Une découverte de la personne et une envie profonde qui apparaît

219

220

221 **Consigne 4 :**

222

223 L'intelligence sollicitée dans le toucher manuel a transformé ma fonction du toucher en  
224 une qualité de présence à moi-même et aux autres, au quotidien. Cette présence est une  
225 présence de rapport à la matière de l'autre ou des autres. Ce rapport à la matière permet une  
226 médiation sensible, comme si dans une relation duale nous étions au moins trois : l'autre, moi  
227 et la médiation de nos matières. Cette médiation sensible devient un unifiant entre nous et  
228 nous permet de nous découvrir chacun. Je peux dire que cette intelligence est spécifique dans  
229 sa capacité relationnelle qui permet d'appréhender l'autre, de l'accueillir, de dialoguer avec  
230 lui. Cette présence de rapport apporte une réciprocité dans la relation.

231 Si je détaille cette spécificité, je parlerai de sa part perceptive du Sensible qui enrichit la  
232 relation. En effet, la relation repose sur un projet, une intention et une perception dans  
233 lesquels mon attention Sensible me fait découvrir l'autre et moi-même dans les solutions  
234 matières qui s'offrent à nous.

235 Cette forme de perception est portée par une force, une puissance dans laquelle je peux  
236 avoir confiance où je peux me déposée.

237 Je me rends compte que dans cette forme d'intelligence pour découvrir l'autre, je traite  
238 en moi différemment ma vision de lui, de ce que j'entends, de sa posture ou de son  
239 comportement. Cette façon d'aborder l'autre est plurielle. Elle est unifiante et singulière. La  
240 part unifiante est en amont de l'affectif ou de la pensée construite ; c'est une réciprocité dans  
241 la matière, la part singulière est la prise en compte de qui est l'autre dans sa demande, dans  
242 son rapport à sa demande, dans son contexte et dans son rapport à son contexte, autonome de  
243 sa profession, de sa place sociale ou de son age.

244  
245 *Cette forme d'intelligence a-t-elle eu des impacts sur votre forme d'intelligence*  
246 *dominante avant la formation ?*

247  
248 Avant la formation j'avais une intelligence interpersonnelle dominante.

249 Dans un premier temps, la formation m'a permis d'enrichir puis d'acquérir une nouvelle  
250 intelligence corpokinesthésique. Pour moi le fait de ressentir ma matière a construit un  
251 premier rapport à cette intelligence dans mon corps. Puis l'analyse de ce rapport dans mon  
252 corps, de cette autonomie de mon corps et de la physiologie m'a fortement interpellée. Cette  
253 qualité présente a renouvelée mon rapport à mon propre corps, il est devenu un partenaire,  
254 puis un tout avec moi et par la même une forme d'intelligence intracorporelle.

255 C'est « par, avec et dans » cette intelligence intracorporelle que mon intelligence  
256 interpersonnelle s'est transformée. Elle a modifié sa structure qui prend maintenant en compte  
257 cet accordage somatopsychique en moi. Cet accordage me donne des repères qualitatifs, je  
258 parle ici de mon ressenti de ma matière et de la qualité de l'échange que je peux construire  
259 avec les autres.

260 En fait, dans et par cette qualité de la matière que j'ai vécue (généreuse, aimante, douce,  
261 attentionnée, accueillante, vivante) j'ai établi un lien de confiance. Ce lien de confiance m'a  
262 permis de convoquer de nouveau cette perception et m'a donné confiance dans ma possibilité  
263 à entrer en rapport avec cette matière autonome d'abord avec les autres puis avec moi-même.  
264 Quand je me suis aperçue de bienfait chez les autres j'ai commencé petit à petit à valider  
265 chez moi cette intelligence et à prendre confiance en mon propre rapport.

266 Je peux dire que non seulement cette intelligence « relationnelle » a eu un impact sur ma  
267 forme d'intelligence de départ, mais elle continue à l'enrichir.

268 Dans ce processus, mon intelligence logicomathématique en a été enrichie d'une forme  
269 de compréhension des choses, elle est devenue un éprouvé qui m'apporte une connaissance en  
270 moi disponible, transmissible et évolutive.

271 Quant à mon intelligence musicale, elle a été transformée par mon rapport au silence.  
272 J'ai accès dans mon écoute, à plus d'accueil : de tonalités, de volumes, d'orientations et de  
273 rythmes conscients .

274  
275 *En quoi, comment et dans quelles circonstances la mobilisation perceptive et cognitive*  
276 *est-elle transférée dans les secteurs de ma vie ?*

277  
278 Le premier secteur est celui de ma relation aux autres

279 En tant que professionnel par cette perception de la matière en mouvement, j'ai  
280 découvert que je pouvais soulager les autres, les écouter différemment, les entendre autrement  
281 et créer avec eux des projets respectueux de leurs possibilités du moment, de leur vitalité,  
282 dans leurs choix conscients.

283 Dans ma vie privée, cette mobilisation perceptive et cognitive m'a permis une vision en  
284 trois dimensions des relations et de l'évolution des relations. C'est à dire que dans ma  
285 réflexion, le rapport à moi et aux autres se fond dans un grand volume qui prend en compte  
286 des zones de vitalité des zones d'imperçus. Je peux mieux distinguer mes points forts et ceux  
287 en devenir ainsi que la part active que je dois déclencher. Dans ce rapport mon émotion entre  
288 en résonance avec la perception sensible de la situation et m'offre des nuances et des  
289 modulations toniques avec les autres.

290 Je prends appui sur cette mobilisation perceptive et cognitive pour éduquer mes enfants,  
291 dans mes relations amicales et amoureuses.

292  
293 Le deuxième secteur est celui de ma relation à moi-même

294 Dans ma vie professionnelle, pour répondre de plus en plus précisément aux demandes  
295 variées et uniques des personnes, je m'appuie sur le vécu de ma relation de réciprocité avec la  
296 matière sensible, dans la physiologie du mouvement, dans l'évolutivité de la qualité de la  
297 matière, des degrés de transformation, et de renouvellement. C'est à partir de ces vécus que  
298 s'élabore une compréhension qui je me rends compte s'adaptent aux personnes pendant les  
299 traitements de toucher de relation d'aide manuelle.

300

301 Dans ma vie privée, ce rapport l'éprouvé de la matière sensible contruit ma propre vie.  
302 J'ai découvert un équilibre et un lien entre une part active qui décide, une perception que je  
303 découvre et un éprouvé qui m'ouvre à la réflexion. Cela m'accompagne dans mes choix de  
304 vie au quotidien. C'est un dérouler de cohérence et de congruence et quand je sors de ces  
305 emboitements, je suis rapidement avertie en moi. Alors, je pratique et me questionne pour  
306 laisser venir une perception ou et une compréhension ou et je m'engage dans une part active  
307 nouvelle.

308

309 Le troisième secteur est le chiasme des deux premiers

310 Il se crée en moi des résonances et des liens dans ces deux secteurs qui donne une  
311 cadence à ma vie. Cela a donné un autre rythme à ma vie et je suis plus heureuse. Je valide  
312 plus les temps de constructions qui m'amènent à une nouvelle patience en confiance et en  
313 conscience. Cette forme d'intelligence vient de mon vécu de constuction d'une globalité  
314 vivante dans les traitements où j'emporte toute ma globalité vivante.

315 Je valide plus mon ressenti et déguste encore plus les moments de bonheur. Je remarque  
316 que la perception devient une mémoire et que par moment cette mémoire fait surface, alors la  
317 perception passée s'enrichit d'un nouveau moment de bonheur où vient nourrir une partie de  
318 moi qui se dévitalisait.

319 Je valorise plus ma façon de faire ce qui me permet de plus échanger avec les autres de  
320 plus questionner. Je rapproche ce nouveau comportement aux vécus et à l'engagement dans  
321 les plans de glissements qui évitent de se tendre de s'arrêter et de ne plus questionner.

322 J'ose des questions qui ne me venait même pas à l'esprit avant, je suis stable et douce  
323 dans ce questionnement car j'identifie le lieu où il a pris sa source.

324 Ma relation à ma vie prend une forme, une cohérence, j'entrevois et découvre cette  
325 globalité qui me ressemble. Je comprends mieux mes différents starters corporels, un « je  
326 ressens que cela est bon pour moi » devient une compréhension de moi dans le déploiement  
327 de qui je deviens. De même une incompréhension est traitée avec ce que je vais découvrir que  
328 je ne connais pas encore. J'apprends à repérer mes résistances avec un surplomb confiant et  
329 actif. Je suis plus autonome.

330 Je vis plus dans l'immédiateté en sachant que ce moment fait parti de la globalité de ma  
331 vie et j'accepte mieux de passer d'un moment de facilité à un moment de résistance, je le vis  
332 comme un processus.

**Pratique descriptive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible**

Nom :

Prénom : Emile

Sexe : Masculin

Date de naissance : 27 juillet 1971 âge au moment du journal : 39 ans

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie :

Maitrise de biologie des populations et des écosystèmes.

Début de la formation de somato-psychopédagogie : année 2005

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) 2004 Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues: un an auparavant, 2 séances.

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? Non. Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? Aucune

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : 2009

Année de l'installation : 2010 Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 5

1 Pratique descriptive à proprement parler :

2

3 Avant la formation mon rapport au toucher était, que je me considérais comme un intellectuel  
4 manuel. J'ai étudié dans les sciences de la nature et des écosystèmes et ce qui me plaisait le  
5 plus c'était les travaux pratiques. Et d'autant que je me souviens, j'ai toujours aimé  
6 construire, bricoler, modeler, faire et toucher de mes mains. Je me considère comme habile de  
7 mes mains et être un "touche à tout".

8

9 Pour développer un peu plus, je peux dire que tout ce que je mettais en action, par un travail  
10 manuel, m'enchantait et me motivait. Cela transformait quelque chose de théorique en une  
11 réalité palpable où se mêlait plaisir du toucher et de l'œuvre s'accomplissant.

12 Avec le recul et les connaissances de somato-psychopédagogue, je peux dire que j'avais un  
13 geste volontaire (moteur), précis, lié à ma pensée et en même temps c'était un geste très  
14 sensoriel car l'information de mon toucher (épiceritique et proprioceptif) me permettait d'être  
15 au plus juste dans mon exécution. Quand j'avais décidé de créer quelque chose cela me  
16 procurait le plaisir majeure de toucher la matière et d'exprimer ma créativité et de la réaliser.  
17 J'étais alors dans un état de sérénité où le silence était un appui. Dans ces moments, j'étais au  
18 plus proche de moi dans l'instant présent. Mon toucher entraînait aussi une forte attention  
19 posée sur ce que je faisais et le résultat du geste. C'était un geste moteur qui demandait à ce  
20 que je sois concentré au point d'en perdre une certaine notion du temps et de me couper d'une  
21 partie du monde. Je pense que la succession des gestes m'amenaient par la sensorialité dans un  
22 état de relâchement, un vécu agréable sans être forcément porteur de sens. Cependant je  
23 réalise aujourd'hui que cette sensorialité me mettait dans l'instant présent où tout était lenteur  
24 ce qui favorisait ma concentration et ma réflexion. Il m'arrivait de rester concentré pendant  
25 des heures sans aucune difficulté. Sachant que l'attention est réitérée toutes les 7 secondes, je  
26 suppose aujourd'hui, du fait que je ne faisais pas d'effort de concentration particulier, que  
27 j'étais tenu concentré par cet état de lenteur dans l'instant présent qui correspondait à mon  
28 rythme. Je me respectais.

29 Mon rapport au toucher c'était aussi être touché et ému. C'était ma relation à moi et aux  
30 autres. Quand j'étais touché, ému je vivais l'émotion et en percevais les effets. Une émotion  
31 vécue pleinement avait toujours des caractères: lent, doux, impliquant, vécu dans l'instant

32 présent. Même si je ne développerais pas plus cet aspect, je considère que cela constitue, au  
 33 même titre que mon toucher manuel, la base de mon toucher de relation d'aujourd'hui.  
 34 J'ajouterai que dans les relations, j'ai toujours eu une capacité d'écoute d'autrui et j'ai souvent  
 35 été un point d'appui par mon écoute et ma présence.

36 Pendant la formation, ma relation au toucher de relation d'aide a débutée sur mes  
 37 acquis et mes propensions naturelles à la relation d'aide. Ainsi en stage, à chaque pratique de  
 38 relation d'aide manuelle, je suivais les consignes données sur le placement des mains et la  
 39 façon de tracter les tissus. Pendant cet apprentissage de la main effectrice et percevante, je  
 40 prenais soin de la relation qui s'établissait en prenant ma posture naturelle, qui consistait à  
 41 prendre soin de l'autre par ma douceur, mon empathie et ma présence. Mais j'avais en plus  
 42 dans ma posture une nouveauté qui était que j'étais la personne responsable de la relation où  
 43 j'étais un point d'appuis indéfectible. Il s'en traduisait par le retour d'expérience du patient que  
 44 j'étais présent, impliquant, que je ne laissais pas la possibilité d'une fuite. Dans cette relation  
 45 par le toucher et ma présence j'aidais la personne dans la libération tissulaire par une  
 46 libération des plus douce possible tout en cherchant les amplitudes dans les orientations qui se  
 47 donnaient.

48 Pendant les soins, je percevais une vague de chaleur me parcourant, particulièrement  
 49 perceptible dans le thorax. C'était pour moi le mode le plus facile d'accès à mon mouvement  
 50 interne. J'ai remarqué que cette vague se déclenchait au moment où je sortais du point d'appui  
 51 appliqué à la personne pour suivre le mouvement tonique. Ainsi j'étais souvent accordé à la  
 52 personne et ainsi quand je percevais le déclenchement du mouvement tonique sous mes  
 53 mains, souvent j'avais cette sensation du départ de la vague de chaleur. Ainsi à l'issue du point  
 54 d'appui j'avais cet indicateur que je percevais et m'indiquait la justesse de mon toucher. De ce  
 55 fait, je sentais les effets dans le patient qui entraînait des effets en moi et en retour mon  
 56 toucher s'accordait par mon ressenti au plus juste de la demande de la personne. J'étais dans le  
 57 début de la réciprocité actuante et la main sensible.

58 Si j'ai eu la chance de percevoir relativement vite j'ai eu également des difficultés à réguler.  
 59 Au début de la formation, j'avais du mal à relâcher mes mains et mes épaules. Je tentais de  
 60 faire les mouvements en y mettant ma globalité, c'est à dire en avançant et en reculant avec le  
 61 dos. Cependant, je n'y mettais pas toute ma globalité car je ne relâchais pas mes épaules,  
 62 coudes et mains. Alors cela me permettait d'avoir la précision du geste mais ne m'aidait pas à

63 avoir une prise englobante. J'avais, du coup, un toucher précis qui ne m'aidait à avoir une  
 64 attention sur la globalité de la personne.

65 L'autre difficulté a donc été de dé-focaliser mon regard, mon attention qui était très ciblée  
 66 précise à ce qui ce passait sous mes mains ou à distance. Je percevais alors parfaitement  
 67 l'anatomie mais il en résultait que j'avais du mal à ne pas perdre la globalité de la personne  
 68 dans ces moments là. Au bout d'un moment comme je m'en rendais compte, je passais d'une  
 69 attention focalisé d'une zone où j'avais un toucher précis à une attention plus globale où mon  
 70 toucher était plus globale et donc plus impliquant pour la personne. J'alternais entre ces deux  
 71 attentions et par conséquent mon toucher en était modifié. Je passais d'une attention à une  
 72 autre ce qui entraînait un passage d'une intention à une autre. Il en résultait que j'avais des  
 73 déplacements objectifs d'une petite amplitude des tissus et que je travaillais souvent la  
 74 profondeur en oubliant la globalité de la personne et à contrario je pouvais perdre ma  
 75 précision dans mon intention de globalité. Mon champ clos était donc variable et il n'était pas  
 76 très clos.

77 Quand je posais un point d'appui, au début j'étais stable sans que la personne ne puisse avoir  
 78 une fuite dans le point d'appui. Mais, au fur et à mesure que mes perceptions s'enrichissaient  
 79 je sentais le mouvement sous mes mains et ses orientations. Il en a résulté que mon point  
 80 d'appui est devenu moins performant car mon intention suivait mon attention même si  
 81 physiquement je ne bougeais pas. Ce n'est qu'avec un échange verbal avec ma patiente que j'ai  
 82 réalisé que je n'étais pas si stable que cela dans mon point d'appui. Elle percevait le fait que  
 83 j'observais le mouvement. Je me l'explique par le fait que ma tension musculaire devait porter  
 84 le pré-mouvement du potentiel geste que j'aurais pu faire pour accompagner le mouvement  
 85 que je percevais et ainsi cela créait des fuites dans le point d'appui. Ainsi sans en être  
 86 conscient, je suivais le mouvement qui était sous mes mains alors que je n'avais pas décidé de  
 87 partir. J'ai alors compris que mon attention glissait vers une attentionnalité qui entraînait déjà  
 88 un mouvement infime au point d'appui. C'était un véritable imperçu.

89 Pour contourner ces trois difficultés, j'ai essayé pour commencer par relâcher mes paumes de  
 90 mains, de poser mes avant bras dès que possible sur le patient, de poser mon regard sur la  
 91 globalité de la personne jusqu'aux pieds. Et dorénavant, au point d'appui, j'avais une intention  
 92 de ne pas suivre le mouvement que je percevais.

93 La correction qui m'a pris le moins de temps fut d'avoir l'intention de ne pas suivre le  
 94 mouvement au point d'appui. La chose était simple car la seule difficulté était que je ne m'en



95 apercevais pas avant. Le fait de m'en apercevoir a résolu le problème car d'avoir l'attention de  
 96 ne pas suivre le mouvement au point d'appui était facile. En écrivant ces lignes, je me  
 97 souviens que je procédais en fixant mon regard afin que je bouge plus celui-ci en fonction de  
 98 mes perceptions.

99 Sur le même principe pour avoir une vue globale de la personne et de ne pas focaliser sur ce  
 100 qui se passait sous mes mains. Au début des séances, avec les yeux fermés, j'ai changé  
 101 l'orientation et la focalisation de mon regard de manière à avoir dans ma vision la personne de  
 102 la tête aux pieds où je laissais venir un paysage de la personne. Afin d'avoir une vision  
 103 panoramique je prenais comme une sorte de regard dans le vide. Sauf que je ne rencontrais  
 104 par le vide mais tout le paysage, la globalité de la personne sans la prédominance d'un point.  
 105 Pour ne pas perdre la globalité lorsque je posais mon attention de façon spécifique sous mes  
 106 mains je partais de ma vision globale en étirant mon regard vers ce qui se passait sous mes  
 107 mains sans perdre ma globalité. Comme si, un élastique reliait ma vision panoramique à ma  
 108 vision focalisé. Comme si, ma vision plus focalisé était en lien avec ma vision panoramique.  
 109 Je gardais alors les deux visions à la fois. Ce n'est quand pratiquant que j'ai acquis de la  
 110 facilité à le faire et à pouvoir porter mon attention où je le voulais sans perdre ma vision  
 111 globale. Je parle de vision comme si je voyais et en effet j'ai une image mentale qui se crée  
 112 issue de mon ressenti corporel. Cette image se crée par perceptions proprioceptives et  
 113 épicrotiques conjuguées au mouvement interne (troisième main) ce qui me donne une image  
 114 subjective de ce que je ressens. Cela constitue un véritable repère "visu-sensoriel".

115 Enfin ma voie de passage pour décrisper mes mains, poignets, coudes et épaules a été dans un  
 116 premier temps de relâcher mes paumes de mains ce qui a eu pour conséquence que ma main  
 117 soit plus englobante dans mes prises. En relâchant mes paumes de mains je relâchais en même  
 118 temps mes doigts et mes poignets. Donc systématiquement dès la première prise d'écoute  
 119 pectorale j'avais cette intention. A force d'avoir cette attention cette posture de mes mains s'est  
 120 naturellement imposée car elle était moins fatigante et j'avais un meilleur contact de mes  
 121 mains. Pourquoi avoir choisi de relâcher mes paumes de mains? Dans mon ressenti, je  
 122 percevais qu'il était plus facile pour moi de relâcher les paumes car j'étais moins en contrôle  
 123 dans mes paumes de mains que dans mes doigts et mes poignets. En plus j'avais le bénéfice  
 124 d'avoir, quand je relâchais mes paumes, un relâchement immédiat de mes doigts et de mes  
 125 poignets.

126 Pour les coudes et les épaules j'ai mis en place une autre stratégie. En m'engageant avec mes  
 127 coudes et mes épaules je participais encore plus de ma globalité et surtout j'accompagnais  
 128 mieux la globalité de la personne sous mes mains. Mais ce que j'ai surtout découvert c'est que  
 129 le repère était le rail sensoriel sur lequel je m'engageais et où mes articulations d'épaules et de  
 130 coudes glissaient. En glissant dans ce rail sensoriel je participais plus de chaque articulation  
 131 de mon corps et amplifiais le ressenti du mouvement subjectif. Ainsi le relâchement de mes  
 132 coudes et épaules viennent du fait que lors d'un mouvement j'adapte leur tonus de manière à  
 133 être glissant dans la direction proposée par le mouvement du patient. A ce jour, j'ai cependant  
 134 le défaut, lors d'une traction vers le haut du patient à chercher certaines amplitudes en  
 135 haussant les épaules en plus de reculer avec mon dos. Je me retrouve ainsi au point d'appui  
 136 avec les épaules haussées et où je ne peux les relâcher sans lâcher le point d'appui. Il faudrait  
 137 que je recule les épaules sans les hausser en maintenant mon relâchement. (l'effet porte  
 138 manteau à la vie dure chez moi)

139 Pour construire la relation d'aide, j'ai tout d'abord naturellement fait ce que je faisais de  
 140 mieux, être présent, être un point d'appui pour la personne. Dans le point d'appui sous mes  
 141 mains je participais entièrement par ma présence bienveillante sur laquelle la personne peut se  
 142 reposer, se confier. C'est donc une posture que j'adoptais dès le début de la séance par une  
 143 petit protocole qui me mettait dans les meilleurs conditions. La description suivante du  
 144 protocole est celui que j'avais en fin d'année mais il est construit à partir de mon premier  
 145 protocole que j'ai enrichi au fur et à mesure de la première année de formation. Chaque étapes  
 146 du protocole correspond à un enrichissement progressif sur l'année d'étude dont la  
 147 chronologique d'apparition correspond à l'ordre des phases de mon protocole.

148 Ainsi, dans mon protocole je commençais par bien me déposer sur mes points d'appuis sur la  
 149 chaise et au sol. Puis je posais mon attention sur mon intériorité où je continuais à percevoir  
 150 comment je me déposais. Ainsi dans ce dépôt je sentais ma lenteur, le silence qui émergeait et  
 151 sur lequel je m'appuyais. Parfois une vague de chaleur me parcourais dans le thorax quand  
 152 j'entrais en contact avec mon mouvement sensoriel interne. La conséquence est que je me  
 153 sentais plus présent à moi même et que je rentrais en rapport avec ma stabilité, véritable point  
 154 d'appui. Ensuite je me mettais dans une intention de prendre soin de la personne avec amour,  
 155 c'est à dire en ouverture vers la personne sans jugement et dans le but de l'accompagner dans  
 156 son processus de développement et/ou de guérison. Je me mettais en empathie avec la  
 157 personne, voire j'étais déjà en réciprocité actuante avec elle car son mouvement me traversait  
 158 et produisait des effets en moi ressenti par elle.

159 Par la suite, j'ai encore enrichi ce protocole lorsque nous avons été dans la formation dans  
 160 l'apprentissage de l'aide de relation verbal. J'ai ainsi par directivité informative accompagné la  
 161 personne allongée sur la table en l'invitant à fermer les yeux, à se déposer sur la table et lui  
 162 faire ressentir ses points de contacts avec celle-ci et à prendre un petit temps pour qu'elle fasse  
 163 un petit bilan d'elle même. Puis je décrivais ce que j'allais faire dans un premier temps. Par  
 164 exemple que j'allais poser mes mains sur ces pectoraux afin de faire une prise d'écoute et de  
 165 bilan. Ensuite je décrivais que j'allais partir dans un trajet vers le haut en faisant glisser la  
 166 peau dans son élasticité jusqu'au bout du trajet où je m'arrêteraï dans ce que nous nommons  
 167 un point d'appui. Souvent je demandais alors si la pression était juste pour la personne ou bien  
 168 pas assez forte ou trop forte.

169 Par l'accompagnement verbal j'invitais la personne dans son processus en tant que sujet en  
 170 utilisant le "nous" plutôt que le "je". Par exemple: "nous repartons lentement vers le haut et en  
 171 plus du glisser de la peau, les muscles commencent à venir dans ce mouvement, le percevez-  
 172 vous?" Ainsi en utilisant le "nous" plutôt que le "je", je met la personne dans une posture  
 173 participante où elle est active dans son processus de transformation.

174 En résumé, lors de mon apprentissage pendant ma formation, j'ai retenu ces trois difficultés  
 175 exposées précédemment:

176 - Le relâchement de mes mains, poignets, coudes et épaules

177 - La défocalisation de mon regard pour un regard globale sans perdre la modulation tonique et  
 178 la résolution tonique sous mes mains au point d'appui.

179 - Un point d'appui stable jusque dans l'intentionnalité.

180 Le choix de ces difficultés dépend de plusieurs facteurs. Tout d'abord ce sont celles qui me  
 181 sont apparues des plus flagrantes en composant cet écrit. Ainsi ce sont les difficultés que j'ai  
 182 repérées et que j'ai travaillées consciemment pour les corriger. D'autres difficultés ont été soit  
 183 moins flagrantes (plus implicites) soit moins persistantes et du coup je les aient minorées et  
 184 oubliées. J'imagine aussi que certaines font toujours partie du domaine de mon imperçu. Enfin  
 185 je dirais aussi que ces trois difficultés font parties du champ de mon apprentissage de la  
 186 somato-psychopédagogie. Contrairement, d'autres difficultés étaient plus des obstacles  
 187 personnels que je classerais d'un point de vu de la somato-psychopédagogie dans les troubles  
 188 du comportement et en générale c'est sur le chemin de la transformation que ces difficultés  
 189 ont disparues.

190 Ces trois difficultés ont pris un temps très différent pour être contournées. Concernant le  
 191 relâchement de mes épaules j'ai encore du travail à accomplir. Concernant la défocalisation  
 192 quelques semaines ont été nécessaires. Concernant le point d'appui la solution fut immédiate  
 193 car je passais de l'imperçu à la perception.

194 Pourquoi de telle différence de temps? Pour le point d'appui, cela se fait immédiatement car je  
 195 passe d'un référentiel à un autre référentiel juste en m'apercevant dans mon comportement  
 196 précédent de la lacune. Ainsi je passe d'un imperçu à une perception de mon comportement.  
 197 Je passe du référentiel connu "je ne bouge pas physiquement" (sans mouvement) au nouveau  
 198 référentiel "je ne bouge pas dans mon intention" (sans mouvement et sans pré-mouvement).  
 199 Au point d'appui, je n'accompagne pas le mouvement perçu par mon propre pré-mouvement  
 200 issue de mon regard qui entraîne déjà une intention. Je passe d'un référentiel quotidien  
 201 d'immobilité à un référentiel extra-quotidien d'immobilité. C'est ainsi que je n'avais plus de  
 202 fuite au point d'appui et créais une confrontation plus concernante.

203 Dans la défocalisation du regard pour avoir la globalité sans perdre la précision cela a mis  
 204 plus de temps car il s'agissait d'un apprentissage qui me demandait une gymnastique mentale  
 205 de voir différemment afin de concerner ce qui se jouais finement au point d'appui mais aussi  
 206 la personne dans sa globalité, en temps qu'individu, d'unité somato-psychique. C'était  
 207 comment être concentrer sur quelque chose de précis qui focalisait ma perception sans perdre  
 208 ce que cela engendrait pour la personne toute entière. Cela a vraiment été un apprentissage de  
 209 ma façon de voir en regardant de façon précise toute en laissant venir à moi le paysage sans  
 210 regarder, sans me concentrer dessus, sans le déformer par ma façon de le voir. C'est donc une  
 211 gymnastique où je pouvais traiter deux informations à priori opposées: voir précisément en  
 212 focalisant et voir globalement sans focalisation. Comme je l'ai dit précédemment, j'avais un  
 213 petit protocole facilitant "d'étirement visuel" qui lie les deux visions panoramique et  
 214 focalisées par une sorte d'élastique qui fait que j'ai la même image mais avec deux mode de  
 215 vision en même temps. Un peu comme si j'utilisais ma vision par les cônes pour la vision  
 216 précise et des bâtonnets pour la vision périphérique et du mouvement. (C'est peut être  
 217 d'ailleurs au niveau du traitement des aires visuelles dans mon cerveau que j'ai lié les deux par  
 218 cet apprentissage) Bien évidemment même s'il s'agit d'une vision mes yeux sont mes mains et  
 219 mon corps et celui de la personne. Mon référentiel c'est donc créé sur la base de la vision  
 220 focalisé et panoramique en utilisant une posture de neutralité active qui me permettait d'être  
 221 dans un juste rapport de ce que je laissais venir à moi en perception et de ce que je faisais  
 222 pour orienter mon regard sur ce qui se dégageait de façon remarquable dans ma perception

223 (tel qu'une immobilité). Ce référentiel est lui même soumis au référentiel de justesse du  
 224 mouvement qui est basé sur la sensation de glissé sous mes mains, du glissé dans la globalité  
 225 de la personne et du glissé dans ma globalité, de la juste lenteur, je la juste orientation, je la  
 226 justesse du top départ et de l'arrivée et enfin de la justesse de l'amplitude. Quand je suis dans  
 227 ce glissé psychotonique je sais que je suis juste. Cependant comment puis-je le déclarer  
 228 comme tel? Car ce référentiel est lui même soumis à un dernier référentiel qui est mon rapport  
 229 au sensible et des items que j'en perçois: chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et  
 230 sentiment d'exister. Quand je suis dans cette sensation de glissement j'ai au même instant une  
 231 perception d'un ou plusieurs items du rapport au sensible quand le mouvement rencontre mon  
 232 mouvement interne. Ainsi je peux avoir chaud, sentir un mouvement me parcourir tel une  
 233 vague, avoir la sensation d'un mouvement subjectif très grand et prenant ma globalité au point  
 234 que je pouvais avoir comme une sorte de vertige dû à l'amplitude subjective du mouvement.  
 235 Je peux sentir que j'accompagne le mouvement interne avec ma profondeur, ma globalité et  
 236 cela a un goût, me touche. Je me sens alors vraiment acteur dans l'accompagnement de la  
 237 personne.

238 Concernant le relâchement de mes mains, poignets, coudes et épaules mon référentiel était un  
 239 état relâché ou tendu. L'état est facilement identifiable mais le relâchement n'était pas  
 240 forcément facilement atteignable. Le relâchement de mes articulations est possible dans le  
 241 contrôle mais si je laisse venir le relâchement alors cela devient moins évident pour mes  
 242 articulations qui sont "habituées" à une certaine tension posturale. Ainsi les articulations les  
 243 plus soumises à la volontés sont les plus difficiles à relâcher. Ainsi si mon référentiel (relâché  
 244 ou tendu) était juste c'est plus ma posture qui devait changer. Plus cette posture est ancrée  
 245 dans mon quotidien et plus il est difficile d'obtenir le relâchement. Ainsi le seul moyen c'est  
 246 que ma posture change dans mon quotidien pour que je puisse accéder rapidement à ce  
 247 relâchement. Ce que je veux dire c'est qu'une posture adopté dans mon quotidien est une  
 248 posture éprouvée durable qui a remplacée une ancienne posture.

249 Selon mon expérience à ce jour, il m'apparaît clair que les ressources que j'utilises dans mes  
 250 différents touchers sont mes instruments internes de la cognition: Attention, Intention,  
 251 Perception, Eprouvé, Empathie, Pensée, Mémoire et Régulation tonique. Clairement ce sont  
 252 mes instruments internes que j'ai éduqués et non mes sens. Ainsi pour reprendre mes trois  
 253 exemples, j'ai appris à porter mon attention différemment pour pouvoir observer de façon  
 254 précise un événement corporel sans perdre la personne et son unité. J'ai appris à ne pas suivre  
 255 mon intention subjective au point d'appui tant que je n'avais pas décidé par une intention

256 volontaire de quitter le point d'appui dans le mouvement tonique. J'ai appris dans le  
 257 relâchement de mes bras à être dans une régulation tonique sensoriel et non motrice.

258 Les instruments internes me renseignent sur ce qui ce passe en moi et chez la personne dont je  
 259 prends soin et ma régulation passe par des critères de justesse que sont la lenteur, le  
 260 psychotonus, la globalité du mouvement et son caractère glissant à la bonne vitesse de façon  
 261 harmonieuse. C'est une perception subjective mais qui entraîne en moi une bonne lenteur, une  
 262 globalité de mon mouvement accompagnant la globalité du mouvement sous mes mains de  
 263 façon glissante sans effort musculaire. C'est aussi à ce moment là un mouvement qui me  
 264 touche, me concerne, qui a du goût. C'est le lieu où émerge des pensées qui ne sont pas issues  
 265 d'une réflexion. C'est le moment et le lieu de la réciprocité actuante.

266 J'ai aussi une confiance absolue dans le ressenti qui se donne à moi car il s'agit de la justesse  
 267 du vivant en moi et non de ma justesse (ce que je considère comme juste). C'est la justesse de  
 268 la vie, des mouvements physiologiques du corps, de son homéostasie. Je fais confiance au  
 269 mouvement qui se donne, à son top départ, à son orientation, sa lenteur, son amplitude  
 270 sensorielle et à la cadence à laquelle il se donne. Je me fie à l'intelligence du corps,  
 271 intelligence immanente de mon corps, de mes cellules, de la vie en moi, de la Vie en générale  
 272 avec un grand V. Au contact du mouvement sensoriel interne, de cette immanence du corps,  
 273 je suis dans l'éprouvé de la justesse de ce mouvement. Ce mouvement est mon mouvement.  
 274 C'est cette même justesse que je trouve en chacun et qui nous rend universel.

275 Alors est-ce que je peux dire que j'ai développé une intelligence particulière? Tout d'abord,  
 276 s'il est un fait que nos sens ne peuvent être améliorés par un entraînement, il est un fait que  
 277 l'utilisation de nos sens est éduicable. Je me suis éduqué à l'utilisation de mes sens de façon  
 278 plus intelligente dans ma pratique de somato-psychopédagogue. Ma façon de percevoir et  
 279 d'agir se sont modifiées lors de mon apprentissage. Cette modification passe par la nouvelle  
 280 façon que j'ai de mobiliser mes instruments internes de la cognition. Au contact de  
 281 l'expérience extra quotidienne cela a bousculé mes concepts en place, mes idées reçues. De  
 282 nouveaux concepts ont émergés, plus adéquats à cette nouvelle réalité. Cela ma transformé,  
 283 renouvelé et changé mon regard ou ma façon de faire. Comme le décrit Danis Bois, je suis  
 284 entré dans un processus d'apprentissage par modifiabilité perceptivo-cognitive. Alors je peux  
 285 dire que oui j'ai développé une intelligence particulière liée à l'expérience corporel extra-  
 286 quotidienne. En résumé il y a eu une évolution dans ma façon d'utiliser mes instruments  
 287 internes de la cognition par un apprentissage par modifiabilité perceptivo-cognitive. Cet

288 apprentissage survient quand je suis concerné dans ma chair par l'évènement nouveau qui en  
289 même temps qu'il prend corps, il prend un sens. Ce sont des faits de conscience qui  
290 deviennent des faits de connaissance pour aboutir à des prises de conscience. Je me suis  
291 transformé lors d'expériences extra-quotidiennes car j'étais concerné en moi dans mon corps,  
292 concrètement.

293 Si le processus d'apprentissage est cognitif il est aussi toujours lié à un évènement corporel et  
294 finalement un apprentissage corporel ou du moins tissulaire dans les fascias. Ainsi au fur et à  
295 mesure que mes concepts changeaient je ne pouvais constater que ma posture changeait dans  
296 ma vie de tous les jours. Je changeais de posture physique et psychique en même temps. Le  
297 corps donnait sens et le sens prenait corps c'était intimement lié.

298 Du coup est-ce qu'il y a seulement une intelligence cognitive qui c'est développé en moi? Mes  
299 concepts changeaient ainsi que mes postures, mes façons de faire et ma façon d'être. Je suis  
300 devenu plus attentif à moi dans le sens à ce qui se passait en moi, ce qu'un mouvement ou une  
301 humeur avait comme effet en moi. Et réciproquement un mouvement, des effets en moi, me  
302 conduisaient dans mon action, ma façon de faire, ma façon d'être. Mon corps est alors la  
303 source inépuisable de nouveautés qui émergent en portant toujours la solution juste de la  
304 justesse de la Vie. C'est l'intelligence immanente de la Vie. L'intelligence que j'ai développé  
305 pendant mon apprentissage est une intelligence qui me permet d'être au plus proche de  
306 l'intelligence immanente de la Vie.

307 Dans mon apprentissage lors de la formation au toucher je peux dire que j'ai reçu tous les  
308 concepts qui me permettent d'arriver à ces conclusions. La pédagogie était pertinente même si  
309 je remarque que maintenant elle est meilleure encore. Je l'explique notamment par le fait que  
310 les concepts sont amenés dans un ordre un peu différents mais du coup plus pertinent, plus  
311 évident pour les comprendre et créer des liens entre eux. Cela rend l'approche de la somato-  
312 psychopédagogie plus cohérent, plus explicite et plus graduel dans son apprentissage.

**Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible**

Nom :

Prénom : Valériane

Sexe : féminin.....

Date de naissance : 14/05/1959..... âge au moment du journal : 51 ans...

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie : masseur-kinésithérapeute.....

Début de la formation de fasciathérapie : 1991

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) 1990

Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues.... un stage de mouvement avec Danis Bois.....

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? Oui

Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ?

Chaînes aponévrotiques et articulaires GDS.....

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : 1994 : certificat...1997 :diplôme.....

Année de l'installation : 1994.

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 30

**1 Pratique descriptive à proprement parler :**

2

3 **CONSIGNE 1**

4

5 Avant la formation de fasciathérapie, j'étais habituée de par ma formation de kinésithérapeute  
6 aux massages et aux mobilisations. Mon toucher avait un but thérapeutique et concernait le  
7 soulagement de la douleur, le gain d'amplitude, le retour à la physiologie du geste .... Et mon  
8 toucher s'adaptait aux besoins du patient. Il concernait la peau, le muscle, l'articulation...  
9 Mon toucher pouvait alors déclencher du mieux être, un soulagement ou un retour vers la  
10 santé.

11 Parallèlement, je me sentais non seulement concernée par la personne souffrante, mais aussi  
12 par la personne humaine. Je prenais soin d'elle en étant attentive à ses besoins, en l'écoulant  
13 et en répondant du mieux que je le pouvais à ses attentes. Ma posture de thérapeute attentive  
14 et attentionnée enrichissait mon geste technique, mais non consciemment et avec aussi pour  
15 limite ma technicité.

16 Ayant suivi un cursus de morphopsychologie et la formation à la méthode des chaînes  
17 aponévrotiques et articulaires Godelieve Denys-Struyf, j'ai toujours été sensible à la notion de  
18 globalité et au rapport corps-psychisme. Néanmoins, j'appréhendais la personne à partir de  
19 ses symptômes pour l'aider à retrouver un équilibre de santé selon un modèle thérapeutique  
20 précis, riche en solutions, mais dont j'avais l'impression d'être limitée par le contour ; et non  
21 pas à partir des ressources internes propres à la personne ni de son potentiel, renouvelables à  
22 l'infini.

23 Nous ne parlions pas de la même création de soi.

24

25 **CONSIGNE 2**

26

27 Je m'aperçois en faisant le point sur mes années de pratique en fasciathérapie que mes  
28 difficultés ont concerné essentiellement la rencontre avec mes retenues de type  
29 psychologique, liées à des représentations ou à des stratégies comportementales, parfois  
30 conscientes mais le plus souvent inconscientes.

31 Car pour *le toucher* en lui-même, je considère qu'il s'agit pour moi plus d'un apprentissage  
32 que d'une difficulté.

33  
34 J'ai eu la chance d'avoir d'emblée énormément de perceptions, une richesse de vécus qui  
35 m'ont donné encore plus envie d'apprendre, de découvrir.

36 Dans ce processus d'apprentissage, du toucher, lors des cours théoriques, la nouveauté est  
37 toujours, pour moi, porteuse d'intensité. Je reconnais alors en moi ce sentiment de  
38 concernation qui me crée comme une 'impatience', à comprendre, à réfléchir, à poser mes  
39 mains, à savoir. Il est important pour moi de me construire alors des repères très précis  
40 pendant le stage, en théorie et en pratique, pour pouvoir m'entraîner ensuite. Il s'agit ensuite  
41 de travailler à partir de tous ces nouveaux repères. C'est un entraînement. Ca a aussi modifié  
42 mon rapport à l'apprentissage.

43  
44 Dans l'apprentissage, il y a aussi une notion d'évolutivité et de rapport.

45 Je m'aperçois que ma capacité à percevoir s'enrichit au fur et à mesure des années et de mon  
46 évolution. Mais aussi qu'à chaque changement (perceptif, représentationnel...), à chaque  
47 période de transformation, je suis à nouveau confrontée non pas à une régression (bien que  
48 j'ai pu l'interpréter comme cela longtemps) mais à une perte de repères qui me donne à  
49 contacter des immobilités, des imperçus, des inconscients. (Ou plutôt que mes anciens repères  
50 ne sont plus adéquats et les nouveaux pas encore en place).

51  
52 J'ai capté d'emblée la notion de mouvement interne. Il était un critère dominant pour moi au  
53 début. Attendre, laisser venir, apprendre à laisser s'exprimer, laisser le temps, suivre la  
54 lenteur... m'a demandé une intention et une attention particulières. *La lenteur* pour moi à  
55 cette époque était plutôt synonyme d'inertie, de ralentissement, voire d'ennui.

56 Or, la lenteur dans notre toucher est la vitesse nécessaire pour se laisser rejoindre par la vie en  
57 soi. Elle est aussi indispensable pour pouvoir décrire, pour pouvoir ajuster notre toucher,  
58 sentir et voir se construire la présence du mouvement interne Elle porte en elle une saveur,  
59 une intensité. Elle nous permet de faire l'expérience, d'avoir un recul nécessaire pour être  
60 présent à une infinité d'évènements en soi présents ou à venir.

61 La solution pour modifier cette représentation a été d'expérimenter les effets que crée la  
62 lenteur une fois qu'elle est installée. L'effort pour y accéder a été de moins en moins difficile.  
63 Mais il m'a fallu aussi quelques années pour y arriver vraiment.

64 La lenteur sensorielle est maintenant incarnée en moi et elle est un critère indispensable à ma  
65 présence, à ma disponibilité, à mon écoute. C'est à dire que quelles que soient les turbulences,  
66 internes ou externes, quelque soit mon rythme, je peux m'appuyer sur elle. Et la lenteur  
67 renforce aussi ma confiance.

68  
69 La chaleur est venue ensuite, assez rapidement. C'est un critère fiable, de plus en plus  
70 brûlant ! critère de référence de quoi ?

71  
72 Puis le goût, qui pour moi est un élément essentiel pour que la personne se reconnecte à elle  
73 même, se reconnaisse. Quand la personne reconnecte son goût, je sais que quelque chose  
74 d'important est gagné.

75 En fait, j'ai appris de chaque paramètre du mouvement interne.  
76 J'ai dû soigner avant tout mon rapport au mouvement interne et créer au fur et à mesure mes  
77 propres repères à partir de ses critères, des plus significatifs aux plus déficients.

78  
79 Ce qui a été le plus porteur pour moi dans le toucher de relation d'aide au début, à été la  
80 notion de « *relation* ». Paradoxalement, la première pratique du premier stage m'a mise face à  
81 une notion d'*engagement*, dans le toucher, qui n'était pas que d'ordre physique mais  
82 psychologique.

83 Dès les premiers points d'appui, je me suis sentie 'plonger' avec tout de moi dans la rencontre  
84 de l'autre. Après cette première pratique, il m'a fallu faire un choix radical. Soit je quittais le  
85 stage et arrêtais la formation car ça me remettait trop en question (je me sentais en danger  
86 mais je ne comprenais pas pourquoi, la compréhension a évolué sur des années), soit je restais  
87 et j'acceptais cette mise en travail de moi. Ca concernait une stratégie de 'mise à distance'  
88 d'autrui dans le relationnel qui ne pouvait pas fonctionner dans le toucher que nous  
89 employons.

90 Ce qui m'a fait choisir de rester a été une intuition profonde que ce que je cherchais depuis  
91 toujours était là et, bien sûr aussi, le fait que l'on a su me rassurer. On m'a expliqué cette  
92 notion d'autonomie du mouvement et j'ai fait l'expérience que créer les conditions pour

93 éveiller le mouvement chez l'autre m'impliquait, m'engageait mais ne me faisait pas  
94 disparaître dans l'autre ou que je ne devenais pas l'autre et inversement.

95  
96 J'ai mis quelques années pour comprendre que plus j'étais *présente à moi*, plus j'offrais la  
97 possibilité à l'autre d'être présent à lui. Je dois toujours actuellement soigner ma posture, la  
98 relation d'aide pouvant encore dans certains cas m'emmener trop vers l'autre, ce qui me ferait  
99 perdre ma neutralité. Tout simplement, je dois rester vigilante à rester posée physiquement  
100 vers le bas et vers l'arrière pour mieux laisser venir. Ce qui est plus à ce jour de l'ordre d'une  
101 vigilance. Dans certains cas difficiles d'accompagnement, qui vont par exemple résonner dans  
102 une de mes failles, c'est la qualité du point d'appui en moi qui va m'aider à soigner la qualité  
103 de présence à moi.

104  
105 Une autre grande confrontation a été la notion de *contrôle*. Le toucher fascia est une bonne  
106 école pour apprendre à se 'laisser faire', à accueillir et surtout à se 'laisser apprendre'. Les  
107 critères du mouvement interne nous permettent d'être situés à tout moment. Pendant le point  
108 d'appui et à son émergence, lors du suivi dynamique. Le fait de se décrire à soi-même (parfois  
109 instant après instant, parfois seulement quand je me pose la question) apprend la justesse de  
110 notre accompagnement, développe une qualité attentionnelle et de présence (dans le qualitatif  
111 et dans le quantitatif) une capacité d'écoute et de disponibilité. Si je me trompe, j'ai une  
112 réponse immédiate du corps du patient et aussi du mien. Je suis très attentive à la qualité de la  
113 réponse, sur les critères propres au mouvement interne (mouvement, chaleur, lumière, goût) et  
114 sur les critères métapsychiques et méta émotionnels.

115 L'expérience de toucher permet ainsi de me créer des repères fiables, des préalables, sur  
116 lesquels je peux m'appuyer et à partir desquels je peux construire mon traitement.

117 La première intention a été de repérer les moments où j'étais dans le contrôle et dans le faire.

118 Puis, j'ai appris à m'appuyer sur les invariants du mouvement interne et à créer mes propres  
119 repères. Aussi à renforcer une présence à moi afin de pouvoir m'appuyer dessus en toutes  
120 circonstances.

121 Ainsi s'est construite une confiance immanente qui me soutenait et me permettait d'accueillir  
122 l'émergence de toute information. Il n'est alors pas question de contrôler quoi que ce soit,  
123 mais d'accueillir toute information, d'accueillir ce que je ne connais pas encore.

124 Une aide déterminante a été de me positionner dans une attitude de non prédominance, où j'ai  
125 conscience de l'autonomie du mouvement, de l'intelligence corporelle, dans un équilibre entre  
126 l'intérieur et l'extérieur, à partir duquel j'ai pu développer, en plus de la présence à moi, la  
127 présence à ce principe actif, qui porte en lui cette force d'autorégulation et qui,  
128 progressivement, est devenue une présence à une présence. J'ai développé une confiance  
129 absolue à cette force de régulation.

130 Mon expérience m'a permis de repérer la justesse des informations émanant de ce lieu du  
131 sensible et la parfaite résolution apportée par le mouvement interne, en accord total avec les  
132 possibles de la personne.

133 Progressivement, je me suis laissée guider par ce que j'apprenais et je me suis laissée  
134 accompagner le processus de transformation.

135  
136 J'ai été aussi confrontée à la notion d'*intensité*. Les premières années, une séance réussie  
137 comportait des informations qui fusaient et qui me transportaient. C'était aussi mon état  
138 d'esprit de l'époque : constance, régularité étaient synonyme d'ennui.

139 Petit à petit s'est développée une acuité sensorielle qui fait que l'intensité naissait de détails  
140 de plus en plus insignifiants, ne pouvant s'exprimer qu'à partir d'un lieu de moi calme, stable  
141 et neutre. J'appréhende le phénomène à son émergence et ce sont toutes ces modulations, ces  
142 faits de connaissance, ces nouveautés, cette justesse de la vie qui créent, renouvellent et  
143 régulent la personne, qui expriment l'intensité

144  
145 J'ai été très confrontée aussi à la notion de *contrainte*. Au départ, j'ai perçu le mouvement  
146 linéaire comme une entrave à ma liberté. C'est le fait de suivre les consignes (même si je ne  
147 comprenais pas toujours le pourquoi !) et d'en observer les effets que le mouvement linéaire a  
148 changé de statut pour moi. Il m'a fait découvrir la direction à suivre, la notion d'intention, le  
149 fait qu'une fois intégré dans la matière, il offre en fait la notion de choix. Encore une fois,  
150 c'est l'expérience et la compréhension qui s'en est suivie, qui a transformé cette  
151 représentation.

152 Et moi qui ai besoin de repères, j'aime la contrainte du mouvement linéaire qui organise et  
153 prend en charge l'expression de la personne jusqu'à ce que le corps puisse exprimer ses  
154 propres émergences.

155

156  
 157 Parallèlement, en même temps que développer du savoir faire, j'ai appris à contacter mon  
 158 *savoir être*. C'est toute la force de cette méthode. J'ai appris, et j'apprends encore, à oser me  
 159 rencontrer sans jugement, et à oser me montrer, m'exprimer telle que je suis et non pas telle  
 160 que je pense que je devrais être. C'est toute la dimension de l'expressivité où l'on apprend  
 161 l'authenticité, toujours en lien avec les informations issues de cette force interne. Lorsque je  
 162 traite, je ne suis pas en représentation, je ne joue pas un rôle, je suis moi, je suis authentique  
 163 bien qu'en fonction. Je suis les indices liés au mouvement interne.

164 Et j'apprends de même aux patients, par le biais de leur présence à eux et au mouvement  
 165 interne, par l'apprentissage de la lecture de ce qu'ils vivent, à être authentiques, déjà avec  
 166 eux-mêmes. Tout devient plus simple.

167 Je peux ainsi me laisser toucher par ce que je vis sans me sentir en danger, et même  
 168 m'apercevoir que, présente à moi, cela devient une force. Ca peut même être un élément  
 169 déclenchant chez l'autre, en tout cas, un critère de mise en confiance car, consciente ou pas, la  
 170 personne perçoit mon authenticité et peut se laisser toucher et oser exprimer à son tour sa  
 171 propre authenticité.

172  
 173 Ce qui est important à signaler est que toute transformation en moi devient immédiatement  
 174 disponible dans mon toucher, dans mon accompagnement. Qui je suis évolue, devient  
 175 disponible pour moi et pour l'autre, et ma présence elle-même va de plus en plus déclencher  
 176 des effets chez l'autre. Mais il m'est essentiel aussi de rendre toute nouvelle information  
 177 disponible au patient. Que ce soit par le geste ou par une conscientisation verbalisée.

178  
 179 

CONSIGNE 3
------------

180  
 181 Je tiens à signaler que chacune de mes journées débute par une introspection, temps pendant  
 182 laquelle je construis, je soigne ma relation au sensible, j'«hume» l'ambiance du jour : il ne me  
 183 serait pas envisageable de proposer un traitement sans au préalable m'être moi-même  
 184 préparée.

185 Ce qui se déroule pendant une séance est très riche et très varié. J'ai donc fait des choix de  
 186 descriptions qui me semblent les plus importants pour moi à ce jour.

187

188 En début de traitement, quand je m'installe, d'emblée, **je soigne ma posture** : Je soigne la  
 189 qualité de présence dans mes appuis, je vérifie l'état de neutralité de ma posture, mon état de  
 190 disponibilité, ma sensation de globalité, ma qualité d'écoute. Je cherche un équilibre en moi  
 191 par l'intermédiaire de l'écoute du silence qui crée les conditions d'installation de ma  
 192 présence.

193 Alors, **je soigne ma pression de relation**. Je cherche la qualité de pression qui va concerner  
 194 au maximum la personne. Et j'adapte à chaque instant ma posture. Ca concerne mon niveau  
 195 d'implication ainsi que la justesse de mon toucher. Je sens alors un sentiment de concernation  
 196 en moi, comme un emboîtement quand le niveau demandé est trouvé. Cela résonne de la  
 197 même façon dans la personne.

198 Je suis vigilante à équilibrer mes pressions dans les deux mains et je perçois que ça crée en  
 199 même temps les conditions d'installation de sa globalité. En même temps que cela renforce la  
 200 mienne. Je suis extrêmement vigilante à rester dans une posture symétrique et non  
 201 prédominante. Je m'appuie toujours sur ma propre globalité.

202 Je m'installe dans une posture de neutralité active. Je crée les conditions pour être présente et  
 203 disponible et mon action consiste à capter les effets déclenchés par ma présence dans l'autre  
 204 et à les accompagner. Je peux sentir depuis le lieu de présence à moi et de neutralité active,  
 205 tout un jeu de réajustement en moi, en lien avec l'adaptation de la personne que je touche :  
 206 globalité, qualité du silence, présence, intensité, chaleur douce, douceur, .... Cette posture est  
 207 pour moi essentielle.

208 Mais il en ira de même lorsque le psychotonus sera déclenché. Il y a continuellement une  
 209 interaction entre mon écoute, la saisie des informations disponibles, les faits de connaissance,  
 210 captés, l'ajustement de mon geste, mes actions, (déplacement, accueil, absorption, dilatation,  
 211 point d'appui, pensées, changement d'état...) et tout ceci en temps réel.

212 Je suis présente et j'observe à tout moment, c'est-à-dire que je suis là en tant qu'acteur et  
 213 garante de la justesse du traitement (j'entends par justesse : 'qui répond à la demande'): je  
 214 crée les conditions et j'accueille toute nouvelle information.

215 Et je suis là en tant qu'observatrice qui décrit pour moi-même en temps réel la scène : l'état  
 216 du patient, les effets que le mouvement déclenche en lui, les stratégies d'adaptation, les  
 217 négociations, leurs effets en lui et tout cela crée en même temps des effets en moi. C'est cette  
 218 notion de pouvoir être neutre, par la qualité d'observation développée et une lucidité par  
 219 rapport à ce qui est observé, et actif dans le sens de pouvoir accueillir, traiter et adapter mon  
 220 geste, ma posture, mon accompagnement à ce qui se donne. J'insiste sur le fait que cette



221 interaction est toujours en temps réel et est possible pour moi car je suis en réciprocité  
 222 permanente avec la personne. Il y a un effet d'altérité de son état qui m'altère moi-même,  
 223 phénomène qui se renouvelle et évolue tout au long du traitement. Par contre, si je ne sens  
 224 pas d'évolution, ni en moi, ni en elle c'est que je ne concerne pas la personne ou que je ne  
 225 respecte pas sa progression, son rythme de changement.

226 Etre en réciprocité signifie aussi, et c'est important de le souligner, que je ne me « perds » pas  
 227 dans cette notion d'altérité. En même temps que la personne modifie son rapport à elle-même  
 228 et découvre ses potentialités, je me renforce moi-même dans mon ancrage identitaire, enrichie  
 229 de ce que j'apprends du vécu de la personne et de ce qui me touche.

230 Se laisser toucher est aussi une notion très importante pour moi. Ce n'est pas dans le sens  
 231 d'être affectée par ce que vit la personne, mais toujours dans la notion de réciprocité : me  
 232 laisser altérer par son état. Et ce que j'observe parfois, est que la personne est plus touchée par  
 233 ce quelle vit de mon état (lui-même altéré par le sien) que par ce qu'elle vit elle-même. C'est  
 234 comme un révélateur, un amplificateur. Il y a cette notion d'authenticité où je ne suis pas un  
 235 thérapeute qui sait pour l'autre, mais où je me laisse exprimer ce que j'apprends, ce que je  
 236 vois, ce que je ressens (par des paroles, des questionnements, des postures, des gestes, un  
 237 état..., adéquats) afin de les rendre perceptibles à l'autre.

238 Le savoir consiste alors à maîtriser ses outils, à soigner une manière d'être, à prendre le temps  
 239 nécessaire à la personne de pouvoir s'exprimer via son corps sensible, à se laisser agir, à se  
 240 laisser apprendre.

241 Je me pose dans le silence. J'écoute la qualité du silence ; son volume, son épaisseur, sa  
 242 douceur, son calme, je laisse s'établir comme une contagion de ce silence, j'attends qu'il  
 243 devienne présence. En moi et dans la personne. En chacun de nous et dans ce qui nous  
 244 entoure. Je le perçois dans la pièce, comme un cocon ouaté dans lequel je sens un soutien, un  
 245 réconfort, une protection. Je le sens dans moi avec cette même qualité, comme un lien entre  
 246 mon dedans et mon dehors. Au plus je me sens remplie par ce silence, au plus je me sens en  
 247 lien avec la qualité du silence qui m'entoure et vice versa. Il y a réciprocité entre le silence  
 248 dedans et le silence dehors, et cela vient renforcer ma présence à moi même. (Ce qui ne veut  
 249 pas dire que les bruits extérieurs ou les turbulences internes : pensées, émotions..., n'existent  
 250 pas, mais c'est mon rapport au silence qui évolue). C'est un critère précieux pour moi. Et cela  
 251 tout au long du traitement. Il est d'autant plus important qu'il me donne des informations sur  
 252 l'ambiance. Une fois qu'il est installé, un état de calme, un apaisement, s'y associent souvent.

253 A partir de là, s'ébauchent des propositions. Soit une qualité de lenteur émerge sous forme de  
 254 mouvement, soit des changements d'état sous forme de modulations toniques, que  
 255 j'accompagne et que je vis pleinement. Parfois, je le vis comme 'le calme avant la tempête'.  
 256 Comme si ce silence plein, ouaté, rassurant avait créé des conditions telles que la personne  
 257 peut accueillir un psychotonus qui prend la forme d'un véritable tsunami qui remanie  
 258 totalement l'organisation de la matière. Dans ces moments là, je dois être dans une stabilité  
 259 sans faille tout en accompagnant ce processus de transformation d'une intensité telle qu'elle  
 260 va chercher la personne dans ses limites du supportable. Je m'appuie sur le silence ouaté et je  
 261 vis l'intensité du psychotonus.

262

263 Un autre critère important pour moi est la notion de douceur. Je peux dire que je me reconnais  
 264 dans l'état de douceur. Elle fait partie de mon ancrage identitaire.

265 Je peux donc m'appuyer sur elle quand j'installe la réciprocité de la personne avec elle-même.

266 Lors de l'installation de la globalité de la personne, je sens une douceur ouatée sur les  
 267 contours de ma peau, sur sa face interne et sur sa face externe. Le fait d'attirer l'attention du  
 268 patient sur ce phénomène qui se passe aussi en lui, le renforce chez moi aussi. Il y a ainsi  
 269 contagion de cette douceur qui vient renforcer le sentiment de sécurité de la personne, son  
 270 confort, sa confiance en ce qui va arriver. Rapidement, c'est le cœur qui est concerné, la  
 271 douceur du cœur, qui peut évoluer, selon la personne vers un sentiment d'amour.

272

273 Je considère toujours le traitement comme un dialogue. Nous faisons connaissance par le  
 274 toucher de relation. Le sensible de la personne va me guider pour que je sache dans quel lieu  
 275 d'elle elle va pouvoir s'exprimer, et cela de façon la plus pertinente possible.

276 Le principe essentiel est celui de me laisser altérer, et par réciprocité, cette action agit sur la  
 277 propre altération de la personne. La réponse à mon toucher va me guider. Je cherche, jusqu'à  
 278 ce que je trouve une intensité, un 'emboitement' maximal, je sens alors que la personne est  
 279 concernée. Il m'est très important d'accueillir les expressions, les nuances. Je perçois  
 280 beaucoup les réponses en moi, que je confronte en temps réel avec ce qui évolue chez la  
 281 personne.

282 En même temps, je suis le garant de l'équilibre entre le dedans et le dehors, c'est à dire que je  
 283 cherche à construire ou à maintenir, l'équilibre entre mon intériorité et mon extériorité, pour  
 284 'influencer', interpeller, l'équilibre de la personne entre son dedans et son dehors. Je me suis

285 fait la réflexion un jour, que ‘je me sentais l’interface entre le dedans et le dehors de la  
 286 personne’. Et là, je me suis posée la question : ‘et moi, où suis-je?’ Je m’étais oubliée !  
 287 Immédiatement, me laisser apparaître a déclenché un travail beaucoup plus puissant dans la  
 288 personne. Apparaître, dans la dimension du sensible ne concerne pas l’égo, dans le sens  
 289 habituel du terme, mais signifie « être ce que l’on devient », comme l’enseigne Danis Bois.  
 290 Je soigne donc l’équilibre, la non prédominance entre moi ni dedans ni dehors, la personne  
 291 entre son dedans et son dehors, entre nous deux.  
 292 Il est important aussi que j’apparaisse dans le sens que ma présence, la façon dont je suis  
 293 concernée, dont je suis touchée, va déclencher une réaction chez l’autre. Non pas dans un  
 294 esprit volontaire, mais dans une notion de réciprocité, de résilience.  
 295 Je m’aperçois, en écrivant, que je réfléchis énormément pendant un traitement. Soit des  
 296 pensées me viennent spontanément, des pensées nées de mon expérience au sein du sensible,  
 297 c’est à dire des pensées qui me surprennent, qui m’apprennent, qui me questionnent, qui me  
 298 répondent, qui m’inspirent,... en lien avec le traitement, à propos de la personne. Comme des  
 299 intuitions.  
 300 Soit, je me pose des questions volontairement et je me laisse répondre depuis le lieu de mon  
 301 sensible. Il est effectivement important pour moi d’être située. Il est aussi important d’avoir  
 302 une intention. Si j’ai un choix à faire, je vais le soumettre à ma réflexion et c’est la résonance  
 303 à ma question dans mon intériorité qui va me guider.  
 304 Je vis, j’observe, je me décris, je me pose des questions que je soumets à mon éprouvé... La  
 305 résonance est ma réponse. J’agis..... Parfois, il s’agit d’évidences, le choix s’impose.  
 306 Je dialogue aussi avec la personne pour la mettre au courant de ce qui se joue au sein de son  
 307 corps, ou pour lui demander de me décrire pour pouvoir confronter nos points de vue, et  
 308 j’écoute beaucoup la résonance dans moi de sa réponse et la résonance dans son corps.  
 309 (évolutivité du travail, altérité)  
 310 J’installe une réciprocité.  
 311 Le temps d’installation du toucher de relation est souvent extrêmement court, mais il peut  
 312 aussi parfois, dans certains cas délicats, durer le temps de la séance. Et le toucher continue à  
 313 évoluer tout le long du traitement. Constamment, se confondent ou se succèdent bilan et  
 314 traitement. C’est pourquoi il m’est difficile de dissocier dans mes explications le temps  
 315 d’installation des conditions et le traitement en lui-même, puisque déjà, poser les mains, mais

316 aussi, écouter la demande du patient en début de séance, peut déjà amorcer une mise en  
 317 travail !  
 318 Dès que je considère que les conditions sont installées, j’éveille le psychotonus.  
 319 Le premier étirement convoque la personne. Je réajuste mes pressions, je soigne la pression de  
 320 mes pulpes, je veille à rester installée dans mes paumes de mains. Je fais mon bilan en temps  
 321 réel du glisser. Je suis très attentive aux désaxages, aux asymétries, à la globalité, (je perçois  
 322 ces informations aussi ‘visuellement, c’est à dire qu’elles s’offrent à mon regard interne et je  
 323 les vérifie très souvent les yeux ouverts, cela me donnant des indications aussi sur les  
 324 tensions associées) à la présence, informations que j’accueille en moi en temps réel, en étant  
 325 constamment vigilante aux modifications liées à mon écoute et à mon accompagnement.  
 326 Je pose un point d’appui et suis très attentive à rester dans un état de non-prédominance, c’est  
 327 à dire un lieu de moi qui peut accueillir tous les possibles de la personne. Je relâche mes  
 328 pulpes, je laisse venir un gonflement. Je suis très attentive aux réponses vasculaires. Je les  
 329 laisse s’équilibrer dans mes pulpes, dans son corps.  
 330 J’absorbe. La réaction tonique diffuse sous mes mains, dans ma propre globalité, dans la  
 331 sienne, dans ma profondeur, résonne dans la sienne. Il y a beaucoup de temps d’absorption,  
 332 de dilatation, de modulations toniques. Je suis très vigilante aux changements d’état.  
 333 Je me sens très active pendant le temps du point d’appui, tant de réajustements existent, tant  
 334 l’enjeu de transformation est important.  
 335 La chaleur alors est un critère important pour moi. Selon la profondeur, l’intensité, la  
 336 diffusion, il existe différentes qualités de chaleur. Elle sollicite l’attention de la personne, sa  
 337 présence. L’installation d’une chaleur douce, bienveillante, diffuse, confirme un début de  
 338 confort, est nécessaire pour installer un climat de confiance. Parfois, je la sens brûlante et  
 339 ponctuelle sollicitant la personne. Parfois, je la sens venir de très loin comme une lame de  
 340 fond qui monte en puissance et en intensité et quand elle envahit la matière, je suis aussi  
 341 totalement immergée.  
 342 Soit c’est le psychotonus qui envahit les tissus et mon accompagnement consiste alors à  
 343 l’aider à se répartir dans tout le corps. Soit cet instant signe la fin du traitement, je ne peux  
 344 que laisser se déposer le travail et ne rien ajouter.  
 345 Quand la chaleur s’installe, je sens parfois un courant frais qui court sur ma peau, parfois c’est  
 346 dans mes os des jambes et sur le bout de mon nez ! S’il circule et évolue, je sais que c’est le  
 347 signe du chaud de la personne qui est en train de s’installer, comme la mobilité le fait à la

348 place de l'immobilité. Je demande toujours confirmation à la personne, car si je n'ai pas de  
349 critère d'évolution, c'est que la personne a atteint ses limites d'adaptabilité et que je ne dois  
350 plus la solliciter.

351 La lenteur, le savoir attendre,

352 Le retour à la globalité crée un apaisement, un relâchement. Ce sont deux critères préalables  
353 pour moi pour pouvoir accéder à une mise en travail de la personne.

354 La sensation d'étalement, de flottement ou de lourdeur comme un grand lâcher prise de la  
355 personne, un apaisement, une acceptation préalable à la mise en travail.

356 J'ai beaucoup de respirations spontanées qui m'avertissent d'un changement : souvent la  
357 sortie d'un point d'appui ou l'arrivée d'un mouvement, d'un changement d'état ... Ce repère  
358 me permet d'être très réactive, comme en alerte. J'aime soigner la réponse aux points d'appui,  
359 où tout se joue, mais j'aime aussi solliciter la personne en étant très mobile dès que j'obtiens  
360 une réaction au point d'appui, pour la solliciter au maximum.

361  
362 Un repère important pour moi pendant le traitement, est l'équilibre entre le dedans et dehors  
363 Parfois, c'est là spontanément. Quand ce n'est pas le cas, je pose l'attention sur mes contours,  
364 notamment sur la face externe de ma peau, jusqu'à ce que je capte cette douce chaleur ouatée,  
365 confortable, protectrice. Mon attention devient plus panoramique. Cette douceur devient  
366 présence. Présence qui se potentialise et sur laquelle je peux totalement m'appuyer. Ce peut  
367 être mon rapport à elle qui déclenche la mise en mouvement, d'une extrême lenteur, agissant  
368 comme un puissant et ample bras de levier.

369 Je perçois cette présence comme bienveillante.

370 Mais je peux aussi la percevoir comme personnifiée, en réciprocité totale avec moi, donc elle-  
371 même personnifiante. Et j'apparais alors et ce que je vis est extrêmement intense. Aussi par la  
372 valeur que je donne à cette expérience. C'est une force sur laquelle je peux compter  
373 totalement et qui semble m'attendre, dans une attente inconditionnelle. Elle me renvoie à la  
374 part de moi même sur laquelle je peux compter et qui révèle à la personne traitée la part  
375 d'elle-même sur laquelle elle peut aussi compter en toutes circonstances. Parfois, j'ai la  
376 sensation d'être guidée, d'être mue par cette force extérieure à moi, qui sait pour moi, et qui  
377 déclenche la puissance de la douceur.

378 Bien sûr, ce niveau de réciprocité ne s'offre pas à chaque traitement ni à chaque personne !

379 Mais je soigne déjà pour moi-même cet équilibre et m'appuie dessus en traitement le plus  
380 souvent possible. C'est une priorité mais encore une inconstance et une recherche.

381 La partie éducative pendant le traitement, selon la demande, est aussi très importante. Il s'agit  
382 d'apprendre à la personne, à travers l'expérience du traitement, à être déjà présente à elle-  
383 même. Puis selon la demande, lui apprendre à faire les liens entre ce qu'elle vit pendant le  
384 traitement, et sa vie, son quotidien.

385 Certaines personnes le font spontanément. Du sens s'offre à elles. Mon action est de les  
386 guider pour qu'elles puissent dérouler leur réflexion et les accompagner dans leur processus  
387 de changement.

388 D'autres personnes par contre, ont besoin d'être accompagnées pour faire le lien entre ce  
389 qu'elles découvrent d'elles pendant la séance et leurs incapacités, leurs souffrances, leurs  
390 stratégies de vie, leurs représentations, leurs potentiels...

391 Cela commence par la description de ce qu'elles vivent.

392 Cette partie éducative est importante dans le sens où la qualité de présence à elle-même de la  
393 personne va enrichir le vécu du traitement pour ensuite améliorer sa qualité de vie que ce soit  
394 physiquement ou psychologiquement ou socialement.

395

396

397

398 

CONSIGNE 4
------------

399

400

401

402 Oui, j'ai le sentiment d'avoir développé une intelligence particulière et que celle-ci a entraîné  
403 un profond changement sur ma vie.

404 Je vais développer deux points importants pour moi.

405 Ce qui a été enrichi de façon remarquable grâce à ce travail a été **ma capacité à saisir les**  
406 **informations subjectives internes et à les traiter.**

407 Chaque point d'appui est un moment d'écoute de l'information à venir et ceci dans une  
408 posture de neutralité active. (Dans une posture de présence, de disponibilité, d'altérité) Je  
409 crée les conditions pour accueillir une information que je ne connais pas encore. Je pose mon

410 attention sur les transformations déclenchées par le point d'appui au niveau du corps matériel  
 411 de la personne, des réactions toniques dans le mien, sur l'évolution de la relation de la  
 412 personne avec elle-même, sur la qualité de la réciprocité de la personne avec elle, de la  
 413 réciprocité entre nous, de la réciprocité de la personne avec la totalité et de ma réciprocité  
 414 avec la totalité. J'écoute la résonance du travail dans la personne. J'écoute la résonance de ce  
 415 travail en moi.

416 C'est un moment d'adaptation. De ma posture, de mon geste, de mon accompagnement de la  
 417 réponse. A un moment précis, je décide de laisser le mouvement interne exprimer sa réponse  
 418 au sein de la matière de la personne. Cette réponse peut avoir de multiples formes, que je  
 419 découvre en temps réel. Elle peut s'exprimer sous la forme d'un mouvement, d'un  
 420 changement d'état, d'une émotion, d'une pensée.

421 J'accompagne le principe d'altérité de la personne tout en me laissant altérer moi-même.  
 422 Avec mes propres capacités et mes propres limites. Avec authenticité. Avec un profond  
 423 intérêt à me laisser découvrir. Avec une confiance totale dans ce principe actif pour me laisser  
 424 agir. Et tout cela en temps réel.

425 Avec comme repères de justesse l'évolutivité de différents critères. Critères du mouvement  
 426 interne. Critères d'état de matière. Critères de résonance. Critères méta psychiques. Critères  
 427 méta émotionnels.

428 Cet accompagnement exige présence et attention, et bien sûr un entraînement soutenu pour  
 429 enrichir ses repères. Il y a la connaissance théorique indispensable, toujours en lien avec du  
 430 vécu ou du 'à vivre' et il y a ce que je découvre, ce que j'apprends, ce que je catégorise. Un  
 431 enrichissement permanent.

432 J'ai rapidement décidé de transposer ce travail à ma vie quotidienne.

433 Au départ, cet entraînement touchait des choses anodines, sans répercussions majeures sur ma  
 434 vie. Par exemple, sur des choix non impliquants.

435 Une anecdote m'a marquée. Une personne me demande de choisir entre deux cadeaux  
 436 emballés. L'un m'attire (je le sens même venir vers moi, comme si la personne me le tendait)  
 437 l'autre non (je ressens une répulsion, comme si la personne reculait son bras) Ne faisant pas  
 438 confiance à cette intuition non fondée à mon sens, je choisis le second. Horreur ! La même  
 439 sensation désagréable ! Par curiosité, je demande à la personne de me débarrasser l'autre : trop  
 440 mignon ! Les deux présents étaient beaux, c'était uniquement une histoire personnelle de  
 441 rapport. (J'ai eu le droit de changer !) Pourquoi n'avais je pas fait confiance à mon ressenti ?

442 J'avais décidé que cette information subjective n'était pas fiable. Le résultat m'a prouvé le  
 443 contraire.

444 J'ai été très attentive à être de plus en plus présente à moi, à me laisser incarner une forme de  
 445 lenteur (celle qui semble ralentir le temps, parfois même semble 'l'arrêter' et qui permet de  
 446 discerner un maximum de détails) et à capter le plus d'informations possibles. Je me suis  
 447 rendue compte qu'une foule de signaux précédaient la situation à vivre, des signaux  
 448 disponibles mais pas forcément captés, soit par inconscience, soit par ignorance, soit par  
 449 doutes, soit par certitudes que cela ne peut pas exister, soit par manque de confiance....

450 Pour ma part, j'ai du m'entraîner à la confiance, en passant par le chemin : 'je me trompe, je  
 451 le sais, mais je veux vraiment être sûre que je me trompe' !

452 Petit à petit, cette attitude est devenue une manière d'être.

453 Tout événement de ma vie est accueilli de cette manière. Evènement interne (pensée, parole,  
 454 écoute...) Evènement externe.

455 Je m'aperçois que dans mon quotidien, pour les choses banales, cela se passe sans que je porte  
 456 dessus une attention spécifique, ça se fait. Pour certains choix, ou autres événements, ce qui  
 457 m'est donné à analyser est soumis à ce mode de préhension de l'évènement. Un critère très  
 458 important pour moi étant la résonance, c'est à dire que je soumetts systématiquement la  
 459 question que je pose à l'épreuve de la résonance avec mon état intérieur ou avec mes pensées.  
 460 Et aussi le 'laisser venir' une pensée adéquate qui progressivement va s'imposer à moi  
 461 comme la réponse adaptée, Comme un emboîtement. Parfois comme une évidence. Il me faut  
 462 parfois attendre d'avoir toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre une décision.  
 463 Et ce n'est pas de l'indécision, c'est l'attente d'avoir ce qui me semble les éléments d'une  
 464 justesse suffisante pour pouvoir m'engager avec confiance.

465 C'est extrêmement important pour moi car cela a changé ma façon de gérer ma vie.

466 Pour arriver à cette attitude de neutralité active, à cette lucidité, à cette qualité attentionnelle et  
 467 d'écoute, à cette confiance, à cette réciprocité avec moi, avec les autres, avec ce qui m'arrive,  
 468 avec le principe actif, il m'a fallu des temps de confrontation pour pouvoir faire évoluer mes  
 469 représentations, des temps d'intégration et de l'opiniâtreté... Entrecoupés de temps de  
 470 bonheur de sentir que je suis présente, là où il faut et juste.

471 J'ai découvert la justesse et la simplicité.

472 Le deuxième point dont j'ai envie de parler est la notion de **fluidité de la pensée.**

473 L'entraînement du toucher consiste aussi à décrire des faits. La description de faits subjectifs.  
 474 La subjectivité dans le sens de 'la chose telle qu'elle est'. Il n'y a pas d'interprétation, pas  
 475 d'attente, pas de prise en otage de ce qui se présente à nous. Nous captions l'information et  
 476 elle déclenche un mouvement. Le mouvement peut être exprimé par un changement d'état,  
 477 une tonalité, une mobilité dans le tissu, une pensée....

478 Quand il s'agit d'une pensée, il y a de même captation de la pensée qui émerge. Elle est  
 479 soumise à l'épreuve de la réflexion, c'est-à-dire un point d'appui qui évolue vers une autre  
 480 pensée toujours en lien avec le corps sensible. Cela signifie en lien avec les critères du  
 481 mouvement interne, avec sa résonance en moi ou dans l'autre, avec la transformation de mon  
 482 état psychique ou émotionnel.

483 Il est un moment où la pensée peut s'exprimer telle une cascade, dans une fluidité et suivie de  
 484 l'émergence d'autres pensées qui découlent de la première. Une pensée en appelle une autre,  
 485 et encore une autre.... Et la notion d'intelligence sensorielle prend toute sa dimension dans le  
 486 sens où les pensées qui se donnent ne sont généralement pas connues de nous même avant  
 487 qu'elles se donnent à nous. Elles nous étonnent, elles viennent nous apprendre quelque chose  
 488 de nouveau, que nous ne savions pas encore et qui peuvent même être en contradiction avec  
 489 ce que nous pensions ou croyions... D'où parfois de fortes confrontations avec certaines  
 490 représentations.

491 Dans le cas de confrontation, j'ai appris à reconnaître l'état corporel et psychique que cela  
 492 déclenche en moi. Je ne suis plus, comme cela aurait pu être auparavant à défendre une idée,  
 493 mais à me mettre en contact avec la part de moi qui est troublée, à l'interroger pour débusquer  
 494 ou laisser venir le niveau ou la cause de mon trouble, voire de ma résistance. Parfois, il  
 495 m'arrive de négocier avec moi-même, non pas pour me convaincre, mais pour discerner la  
 496 représentation qui se révèle à moi ; parfois, il me faut accepter qu'il me faille du temps pour  
 497 laisser se renouveler mes représentations. Parfois, il s'agit d'une révélation, dans le sens où  
 498 quelque chose que je ne connaissais pas avant s'impose à moi et éclaire ou modifie totalement  
 499 un point de vue.

500 Je peux faire référence à ma première expérience du chiasme, où j'ai découvert le lieu  
 501 d'émergence du mouvement. Le mouvement était immobile et je ne savais plus ce qu'était  
 502 une mobilité ! J'étais perdue et cela remettait en cause toutes mes connaissances ! Quand  
 503 l'effacement, la confusion ont fait place à la compréhension de ce que je venais de découvrir,  
 504 je me suis dit que s'il en était ainsi pour le mouvement, il pouvait en être de même pour tout  
 505 ce que je savais.

506 Pour capter ces pensées, il m'a fallu bien sûr m'entraîner à l'écoute.

507 Au départ, cela a été l'écoute tissulaire avec toute la richesse des réponses.

508 Il a fallu m'entraîner aussi à ne pas penser quand quelqu'un me parle. C'est-à-dire écouter ce  
 509 que la personne me dit. Ecouter aussi ce que son corps me dit surtout quand il s'agit d'un  
 510 traitement manuel. Ecouter la résonance de ses paroles en elle. Ecouter la résonance de ses  
 511 paroles en moi. Ecouter de même la résonance de mes propres paroles en elle. Ecouter la  
 512 résonance de mes propres paroles en moi. Ecouter la résonance de mes pensées en moi.

513 Il est un premier temps où j'ai du être vigilante à mettre un point d'appui à ma pensée pendant  
 514 que l'autre parlait tout en entrant en résonance avec ce qu'il me disait. De même pour ma  
 515 pensée. Qu'elle soit claire, différenciée, fluide. Laisser le temps aussi à la pensée de l'autre de  
 516 se construire, de se trouver, de se déployer. Il en va de même pour la pensée, dans l'intimité  
 517 du silence. Du silence habité par la présence de soi dans le lieu du sensible.

518 Mon silence ou ma relance permet à la personne de réfléchir et d'aller au bout de ce qu'elle  
 519 veut me dire. Il en est de même de moi à moi. Mon repère étant toujours la qualité de mon  
 520 rapport à moi. La qualité de ma réciprocité à moi-même. L'évolutivité de ma pensée en lien  
 521 avec un ancrage matériel.

522 Une pensée naît. Je la laisse émerger. Je l'écoute. Je la soumetts à ma compréhension : « est ce  
 523 que c'est bien ce que j'ai voulu dire ? » Je l'interroge. Je me laisse répondre. Il y a discussion,  
 524 voire négociation, parfois confrontation. Je sens parfois que je ne suis pas d'accord avec cette  
 525 pensée. Parfois aussi, il n'y a pas accordage entre ma pensée et mon vécu. Parfois,  
 526 l'expérience corporelle est en avance sur ma compréhension, parfois c'est le contraire, la  
 527 pensée est en avance sur mon vécu. Comme une intuition. La confiance en la justesse de mes  
 528 expériences précédentes me permet de ne pas me bloquer mais de prendre le temps de  
 529 l'accordage, de m'accompagner (et me faire accompagner) de prendre soin de laisser déployer  
 530 cette pensée ou de me laisser déployer à travers cette pensée, à son rythme, à mon rythme.

531 Parfois, c'est réellement une cascade, un torrent de pensées qui émerge et c'est la stabilité de  
 532 ma posture, ma qualité d'accueil de ce flot de pensées qui va permettre de l'accompagner  
 533 jusqu'à son terme.

534 Ce qui est important quand on réfléchit dans et à partir de ce lieu du sensible est que l'on a le  
 535 sentiment profond de devenir intelligent. Se laisser surprendre par des pensées auxquelles  
 536 nous n'avions jamais eu accès ! Se laisser réfléchir.

537 Pour le quotidien, ma façon d'appréhender le monde a bien sûr changé.

538 C'est toujours la qualité de ma présence à moi et à ce qui m'entoure, comme dans un  
539 paroxysme attentionnel, mais du quotidien, et par le biais d'un rapport prégnant à la lenteur,  
540 une qualité d'écoute, une capacité à me laisser altérer, qui est devenue aussi une manière  
541 d'être qui me permet de me laisser penser 'intelligemment', clairement.

542 La qualité d'écoute de l'autre aussi a bien sûr changé.

543 Tout mon relationnel s'est enrichi. Je n'ai rien à défendre, j'ai beaucoup à apprendre. Et en  
544 même temps, je suis beaucoup plus positionnée, tout en me laissant altérer par ce que  
545 j'entends, comprends, pense.

**Pratique descriptive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible**

---

Nom :

Prénom : Marie

Sexe : F

Date de naissance : 22/03/59

Age au moment du journal : 52 ans

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie : médecin ORL et phoniatre

Début de la formation de fasciathérapie : 1987

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) : 1987

Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : une

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? Non

Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? Massage

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie : 1990

Année de l'installation : 1990

Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 20

**1 Pratique descriptive à proprement parler**

---

**CONSIGNE 1 :**

Avant de commencer la formation, j'étais dans une situation professionnelle et personnelle de mal-être. En effet, sur le plan professionnel, je venais de soutenir ma thèse de médecine (1984) et de finir ma spécialité, et je n'arrivais pas à m'installer en tant que médecin, n'ayant pas trouvé ce que je souhaitais dans la formation. J'étais donc en recherche d'une autre spécialisation. La relation médecin-malade et le toucher appris en médecine étaient très pauvres et me manquaient, autant personnellement, que pour ma pratique auprès des patients. Bien sûr, on nous apprenait un geste « technique », comme par exemple palper un foie, mais pas comment s'approcher d'un patient. C'est ce que j'ai appris avec la fasciathérapie : j'aime ce moment où on pose les mains sur le patient et il n'est pas surpris car une relation s'est réellement installée. Et même, dans le toucher proprement dit, mon examen clinique médical est devenu plus respectueux, plus doux. Je me rappelle que j'avais « peur » de toucher mes patients et, dès que j'ai commencé la formation, cette appréhension a fondu !

J'étais aussi, vraiment, en quête d'une méthode, d'une formation. Sur le plan personnel, je traversais une période difficile sur le plan sentimental et j'éprouvais le besoin d'être accompagnée ; je n'étais pas tentée par une psychothérapie, je préférerais une technique psychocorporelle. Pourtant je me retrouvais face à un paradoxe : mon corps était dans une souffrance terrible d'être touché, et j'avais une grande appréhension d'être touchée. Je débutais donc la formation de fascia avec cette double demande, cette envie d'être touchée et de toucher, autrement dit avec le désir d'être autant dans la posture de thérapeute que de patient (la pédagogie étant telle qu'elle nous permettait d'expérimenter ces 2 postures).

**CONSIGNE 2.**

**1 Ressources internes**

***A - Ressources affectives, émotionnelles et comportementales***

Ressources affectives, émotionnelles et comportementales, que je mettrai ensemble car elles me semblent étroitement liées dans mon histoire personnelle.

35 **a - Le toucher**

36 \* J'avais une facilité à me laisser toucher au moment de ma formation. D'une part à cause du  
37 « manque » dans lequel je me trouvais, et d'autre part grâce à ma rencontre avec le Sensible :  
38 j'ai aimé d'entrée, j'ai eu un véritable coup de foudre !

39 Ma facilité a aussi été ma difficulté. C'était facile parce que j'ai été touchée d'emblée, et  
40 c'était difficile, car parfois trop intense, et donc souvent accompagné de grandes réactions  
41 émotionnelles.

42 Maintenant, je nommerais ce rendez-vous avec moi-même « une rencontre de cœur ». Il y a là  
43 donc une notion plus profonde. Il est certain que le fait d'être touchée me mobilisait. J'avais  
44 le désir d'être touchée et j'aimais cette façon d'être touchée. Cela répondait aussi à la  
45 personne que j'étais à ce moment là.

46 Ainsi, je n'avais pas à chercher cette nature de ressource, elle m'était donnée d'emblée ! La  
47 peur, l'appréhension que tout débutant peut rencontrer se sont vite dissipées...

48 \*J'aimais la nouveauté et la nouveauté me mobilisait.

49 \*J'avais l'exigence de préciser ce qui se déroulait sous mes mains. Je me suis appuyée sur  
50 l'exigence de préciser ce qui se déroulait sous mes mains.

51 \*J'avais l'esprit curieux. Je me posais des questions, je cherchais autant en direct pendant la  
52 pratique qu'après.

53 \*J'avais une bonne qualité d'attention. Je posais vraiment mon attention sur ce qui se passait,  
54 j'avais une grande vigilance.

55 \*J'avais la capacité de classer mes sensations : j'adorais classer mes sensations nouvelles,  
56 c'est devenu plus tard, en enseignant, des protocoles pour les étudiants.

57  
58 Mon point fort au départ est mon appétence à la vie relationnelle. J'aime échanger. C'était  
59 facile pour moi dans ma vie amicale mais plus difficile dans ma vie sentimentale et  
60 professionnelle : j'étais « timide ». L'enseignement de la fascia m'a aidé d'entrée à oser entrer  
61 en relation.

62  
63 Il a fallu que je travaille, car j'étais souvent « trop » touchée. Il y avait « trop » de  
64 débordements émotionnels à mon goût. Par exemple, j'avais les larmes faciles pendant que  
65 j'étais en posture de patient. J'ai appris ainsi à lâcher et à ne pas contrôler mes émotions en  
66 tant que patient. C'est dans ma posture de future thérapeute que j'apprenais à accompagner un  
67 débordement émotionnel chez l'autre, ce qui avait un retentissement sur ma posture de patient

68 apprenant. Le fait d'être apprentie thérapeute soignait la patiente que j'étais. Cette stratégie  
69 m'a aidée à réguler mon comportement « d'hypersensible ». Il m'a fallu m'entraîner pendant  
70 mes trois années de formation.

71

72 ***B - Ressources cognitives, réflexives et attentionnelles***

73 Elles ont été essentielles car j'ai toujours aimé apprendre, comprendre, réfléchir, me  
74 questionner, encore aujourd'hui. Les cours théoriques m'ont toujours intéressée, certainement  
75 du fait de ma posture de médecin et de la rigueur de ma personnalité. Je ne pouvais pas faire  
76 n'importe quoi, question d'éthique. Ma posture de médecin a été à la fois facilitante et  
77 inhibante. Facilitante, car mes connaissances en physiologie et en pathologie étaient  
78 précieuses. Je comprenais d'emblée l'utilité de telle ou telle prise et, face à la demande du  
79 corps, je trouvais rapidement des idées pratiques, j'étais très créative. Les notions  
80 fondamentales apprises à la faculté de médecine s'emboîtaient avec la pratique manuelle que  
81 j'apprenais. Réciproquement, ce que j'apprenais en fascia m'aidait considérablement dans  
82 mon métier de médecin. A cette époque, mon rapport au monde médical était inhibant pour  
83 moi. J'avais honte d'être médecin quand je me retrouvais en stage de fasciathérapie. Cette  
84 honte aggravait le manque de confiance en moi et altérait mon estime de moi. Par contraste, je  
85 me rends compte aujourd'hui, en me le remémorant, qu'il s'agissait d'une souffrance. Elle a  
86 duré des années, et s'est réglée le jour où j'ai accepté mes deux métiers. Là, j'ai cessé de  
87 m'imposer ce choix : être l'un ou l'autre.

88

89 ***C - Compétences pédagogiques***

90 J'ai débuté ma profession de médecin en découvrant l'aspect thérapeute et enseignant. Très  
91 tôt, j'ai été amenée à donner des cours aux infirmières, étudiants et même confrères. J'ai aimé  
92 immédiatement la transmission des savoirs, je trouvais que c'était une belle façon de partager  
93 ma passion. Dès la quatrième année de formation, j'ai eu le privilège de suivre les cours de  
94 l'UEFMDB : unité d'enseignement des formateurs de la méthode Danis Bois. Je me rappelle  
95 le plaisir ressenti en entendant les compliments reçus après mes premiers cours !

96

97 ***D - Compétences perceptives***

98 Je reste encore aujourd'hui surprise de mes « facilités » perceptives ! Ma première expérience  
99 fondatrice correspond à une perception du mouvement chez l'autre : un ami qui était en  
100 première année, me parlait souvent de la fasciathérapie, et il m'a fait sentir en posant mes  
101 mains sur le tibia d'une copine : le tibia s'allongeait ! Mon côté cartésien a été terriblement



102 secoué ! Après cette première expérience, il m'a traitée et j'ai découvert « mon cœur », et  
 103 donc j'ai été touchée vraiment au fond et, depuis, mon rapport au Sensible a toujours un lien  
 104 avec le cœur ! Oui, je pense que c'est parce que je suis touchée par ce toucher que je sens.

105

## 106 **2 Ressources externes**

107 Mes études médicales m'ont aidée dans l'aspect connaissances théoriques.

108 Le fait d'avoir travaillé la fasciathérapie pendant et en dehors des stages avec une amie a été  
 109 très efficace ! Les professeurs et les accompagnateurs qui aidaient pendant le stage ont été un  
 110 bon point d'appui, particulièrement dans tous les moments de doute. Les amis qui n'ont pas  
 111 hésité à jouer le rôle de cobayes pour m'entraîner ont eu aussi un rôle de formateurs.

112 Ce qui m'a aussi bien aidée c'est la posture de « petites mains ». En effet, dès la deuxième  
 113 année, je refaisais les stages et cette posture de « tuteur pour les autres » a été très efficace.  
 114 Aider l'autre était ma voie facilitatrice pour m'aider moi aussi, je fais là référence à mes  
 115 débordements émotionnels déjà cités plus haut.

116 L'autre élément qui m'a aidée, c'est d'apprendre la pédagogie de l'enseignement de la  
 117 somato-psycho-pédagogie pendant la formation de formateur. Donner des cours a bien soigné  
 118 mon stress émotionnel !

119 Aujourd'hui, je dirais que ce problème persiste mais ne me gêne plus. Devant une nouveauté,  
 120 oui, je suis toujours et encore touchée, mais c'est l'intensité qui s'est gérée au fil du temps : ce  
 121 n'est pas moins intense mais cela ne déborde plus (ou presque). J'ai compris aujourd'hui que  
 122 c'est une force, et non une faiblesse comme je le vivais à mes débuts. Une force, car cela m'a  
 123 fait avancer et continue à le faire, une force car je sais qu'elle fait du bien aux autres. Une  
 124 force car j'ai compris que j'étais ainsi, c'est mon identité profonde.

125

## 126 **3 Difficultés**

### 127 **A – Difficultés environnementales**

128 Paradoxalement, une difficulté a été très porteuse ! J'étais seule dans ma région, en rentrant  
 129 de stage, j'aurais tant aimé partager mon vécu mais ne le pouvais pas. Et pourtant j'ai  
 130 continué ! C'était comme un défi qui était devenu essentiel, arriver au bout ! Je n'étais d'autre  
 131 part soutenue ni par mon milieu familial ni par mon milieu professionnel. Par contre, mes  
 132 amis ont été toujours des personnes ressources.

133

### 134 **B – Difficultés matérielles**

135 Là aussi, les difficultés ont été très porteuses ! A ce moment là de ma vie, j'étais en difficulté  
 136 financière. C'était coûteux pour moi de faire la formation, et je me rappelle combien j'étais  
 137 motivée pour travailler afin de pouvoir me payer le stage !

138

## 139 **C - Difficultés diverses**

140 **Les « débordements émotionnels »** en posture de patiente.

141 **Le monde médical** intimidant pour moi.

142 **Le rapport à l'anatomie** - Ce qui m'a beaucoup perturbée, c'est le rapport à l'anatomie. En  
 143 médecine, j'adorais, j'avais une « grosse » connaissance, mais que je n'arrivais pas à  
 144 l'utiliser : il y avait une grande différence entre une planche anatomique et l'anatomie vivante  
 145 sous les mains. Ce qui était facile pour moi concernait le crâne et les grands systèmes. Ce qui  
 146 était difficile, c'était l'ostéologie, l'articulaire, et particulièrement les muscles. Décrire le  
 147 trajet d'un muscle, c'est une chose, mais le reconnaître sous la main en est une autre.

148 **Pas le temps de tout assimiler** - Pendant mes trois premières années, j'avais l'impression de  
 149 ramer. Je me revois devant un professeur à la fin de la première année, mon intention était de  
 150 redoubler, car je trouvais que je n'avais pas tout acquis. Je crois que je le vis encore  
 151 aujourd'hui. Chaque stage est très riche et je n'ai pas le temps, me semble-t-il, de tout  
 152 assimiler. Je connais aussi mon exigence qui peut se retourner contre moi quand je m'en  
 153 demande trop mais qui est en même temps stimulante ! Il a fallu la patience de tous les  
 154 professeurs pour que je continue en deuxième année !

155 **Manque de confiance en moi** - Je dirais maintenant que je manquais de confiance en moi.  
 156 Dans ma promotion, il y avait essentiellement des kinés, qui pratiquaient beaucoup entre les  
 157 stages. Nous étions une très belle promotion et nous sommes nombreux à être là encore  
 158 aujourd'hui. Je me rappelle de cette pratique, c'était en première année, la première où j'étais  
 159 en difficulté pour sentir « les îlots de tension » à distance. Danis animait la pratique, nous  
 160 avions les mains posées sur le thorax et il fallait sentir où cela tirait. Je sentais bien les points  
 161 d'ancrage vers le haut, dans les clavicules, et vers le bas, dans le ventre, mais sentir dans les  
 162 jambes, c'était surréaliste pour moi ! Je crois que j'ai mis 2 ans avant de sentir. Je me rappelle  
 163 avoir senti quand on a abordé les systèmes neurovégétatif, vasculaire et endocrinien. Ce qui  
 164 m'a aidée, c'est que je n'étais pas la seule à ne pas sentir. Les assistants me rassuraient  
 165 pendant les pratiques.

166 **Difficulté à verbaliser mes sensations en temps réel** - Je me souviens d'une séance avec un  
 167 professeur qui m'aidait et me demandait de verbaliser pendant la pratique ce que je ressentais.

168 C'était impossible pour moi de faire les deux en même temps. J'avais vraiment besoin d'une  
169 qualité de silence pour percevoir. Encore aujourd'hui je vois bien dans les moments délicats  
170 combien la qualité du silence est aidante. J'ai cependant appris, je sais faire verbaliser mes  
171 patients pendant nos séances et moi-même je sais le faire en tant que patiente.

172

### 173 **D - Difficultés relationnelles**

174 **Difficulté à parler de moi** - Ce qui était difficile, c'était de parler de moi, j'avais beaucoup  
175 de retenues, par pudeur, dans mon rapport à mon intimité, et pour me confier. C'est peut-être  
176 la raison pour laquelle j'ai aimé d'emblée le discours silencieux pendant la séance manuelle,  
177 où je peux parler sans qu'on m'entende.

178 **Difficulté à parler de mon ressenti** - Le monde du ressenti, des sensations, était tellement  
179 nouveau, j'avais des difficultés à trouver le bon mot, à verbaliser. Je pensais qu'on ne me  
180 comprenait pas car je n'étais pas claire ! De plus, parler de mes sensations c'était comme me  
181 dénuder devant les autres !

182

### 183 **4 Stratégies**

184 **La constance dans le travail** - J'ai beaucoup travaillé, seule et avec mon amie de promotion.  
185 On révisait les prises, on se faisait des allers-retours, je refaisais les stages comme si je  
186 redoublais ou triplais.

187 **L'entraînement** - Je me suis d'abord entraînée sur mes amis, pour oser enfin pratiquer chez  
188 les patients.

189 **La mise en pratique des cours de mouvement** - Très vite, j'ai animé des cours de  
190 mouvement.

191 **La pratique journalière de la méditation** - J'ai continué à pratiquer régulièrement la  
192 méditation (j'avais commencé avant la formation).

193 **L'appui sur des personnes ressources** - Je me suis beaucoup reposée sur des « *personnes*  
194 *ressources* », comme Aline l'évoque dans son master, les étudiants qui aidaient et qui étaient  
195 mes amis et les professeurs.

196 **La motivation** - De par ma personnalité, je suis quelqu'un qui travaille beaucoup. J'étais très  
197 motivée par ce travail.

198

199 **Les stratégies que j'ai développées pour créer les conditions de mise en contact du**  
200 **patient avec le Sensible sont :**

201 ***Etre présent à soi***

202 **Entretien verbal** : j'écoute d'abord la demande du patient, puis je lui explique ce qu'est la  
203 méthode, comment je travaille. De cette interaction émerge le projet, comme une sorte de  
204 logique qui en découle. J'explique ce projet donc je le verbalise, je le nomme.

205 Le préalable : j'installe le patient de façon confortable, et je lui explique pourquoi je le fais :  
206 le premier ressenti est une sorte de relaxation profonde, et pour cela, on fait allonger pour  
207 qu'il y ait le moins de tensions à gérer... Dans un second temps, on pourra travailler assis  
208 puis debout. Je prends autant soin du cabinet que de ma préparation.

209 Pendant la relation d'aide manuelle :

210 \* **Silence** : la qualité de silence est vraiment pour moi essentielle car il me permet d'écouter le  
211 langage silencieux du corps, et surtout me met dans une disposition interne facilitant la  
212 perception. L'entraînement quotidien depuis des années à la méditation m'a sûrement aidée à  
213 développer cette faculté.

214 \* **Attention** : c'est parce qu'il y a ce silence que mon attention peut se mettre en route. C'est  
215 par elle que je peux capter toutes les nouvelles confidences silencieuses du patient. Le fait  
216 d'avoir passé des années à étudier, à me concentrer, m'a sûrement aidée.

217 \* **Lenteur** : pour moi, c'est le secret de la méthode, avec la pression juste. Dès que la lenteur  
218 sensorielle est perçue, le sujet peut découvrir le monde du Sensible. Lenteur et pression juste  
219 sont des nouveautés, je les ai apprises, je n'avais pas de faculté particulière.

220 \* Il m'arrive même de faire comme une introspection sur la table pour guider le patient dans  
221 le ressenti de ce qui se passe dans son corps.

222 - Cet objectif de préparation silencieuse (silence, lenteur...) est essentiel et efficace car il peut  
223 s'appliquer à tout âge, et particulièrement chez le bébé ou le petit enfant qui ne peuvent  
224 verbaliser.

225 ***Etre présent à autrui sur le mode de la réciprocité***

226 - Il y a un ordre : je suis présente à moi, je me prépare (méditation avant de traiter et quelques  
227 secondes avant de poser les mains), puis à mon patient, puis je lui apprends à être présent à  
228 lui, puis à moi. Si je ne suis pas présente à moi-même, j'ai des difficultés à percevoir.

229 - J'ai l'impression que le corps m'ouvre ses portes : la dureté s'efface, je gagne en amplitude,  
230 en orientation, en sensation et m'invite, je n'ai jamais l'impression de ne pas être désirée, de  
231 forcer. Je sens une confiance concrète sous les mains qui se traduit par une modification

232 tonique, une chaleur et un glissé lent. Je sens une personne au bout de mes mains. Si la  
 233 personne peut verbaliser, elle confirme sa « concernation », son implication, soit en direct,  
 234 soit à la fin de la séance.

235 **- Créer la pression juste en adéquation avec la demande du corps**

236 Je propose, je demande, je compare entre ce que j'aimerais mettre comme pression, et ce que  
 237 le patient me demande. Lorsque cela coïncide, c'est là où c'est toujours le plus performant.  
 238 C'est l'histoire que je raconte dans mon mémoire : un jour où je mettais une forte pression à  
 239 un petit enfant, il me demande d'arrêter, ce qui me fait penser que je lui fais mal, mais il me  
 240 dit : « Arrête, tu dois être fatiguée, moi qui fais rien , avec tout ce mouvement ! ». Si la  
 241 pression n'est pas juste, on ne peut ni impliquer le patient, ni déclencher des effets  
 242 thérapeutiques durables.

243 **- Créer un point d'appui performant**

244 Dépend des conditions préalables décrites précédemment. C'est l'acte thérapeutique par  
 245 excellence, c'est comme si jusqu'à cette étape, chacun avait sa façon de faire mais le moment  
 246 du point d'appui est commun, c'est vraiment un savoir-faire, oui, c'est très précis et demande  
 247 un réel apprentissage. « On ne peut pas aller plus loin » dans l'orientation, dans l'amplitude,  
 248 on n'écrase pas, il y a une durée juste, précise. Pour faire sentir à un étudiant, je lui fais sentir  
 249 ce que cela donne si on appuie trop ou pas assez, si on part trop tôt ou trop tard et, par  
 250 contraste, quand c'est juste, pour qu'il sente la différence. Oui, « performant » est le bon  
 251 terme, car c'est le point d'appui qui déclenche des effets, dans une proposition de nouveau  
 252 voyage ou de prise de conscience.

253 **- Créer l'émergence du mouvement interne**

254 Soit le mouvement interne se donne d'emblée, soit on attend : proposition d'un voyage, et  
 255 c'est à la sortie du point d'appui qu'il émerge. Donc, il faut savoir attendre, savoir que cela  
 256 existe. Tout de nous attend !

257 **- Déclencher une réponse psychotonique**

258 C'est le résultat du point d'appui performant donc il s'agit de la même faculté.

259

260 **Les stratégies que j'ai déployées pour saisir les indicateurs interne et réguler mon**  
 261 **toucher sont**

262 **- développer une présence à moi dans l'acte de toucher**

263 C'est la récompense d'années de pratique, c'est facile, je me prépare par une introspection  
 264 avant de commencer une relation d'aide manuelle. Je m'installe toujours à la même place, je

265 fais la même prise de bilan mais, pour l'adulte à la tête du patient, et pour l'enfant à côté, pour  
 266 qu'il me voit. Je me pose, je ferme les yeux, je pose mes mains selon un mouvement de base,  
 267 toute mon intention est d'aller questionner ce corps là maintenant. Il y a une sorte de vigilance  
 268 assez exceptionnelle, quand on conduit une voiture, un dixième de seconde d'assoupissement  
 269 et c'est l'accident ! En relation d'aide manuelle, je suis étonnée de la continuité, car mon  
 270 attention peut se détourner, je pense à autre chose (c'est physiologique, il est impossible sur  
 271 un plan neurophysiologique de garder 100 % d'attention ! Ouf, merci les sciences !), et  
 272 pourtant il y a une partie de moi qui n'a pas lâché, qui est toujours là !

273 **- Développer une écoute et un accueil des informations internes**

274 Il y a un entraînement avec l'introspection et l'écoute : plus j'écoute l'intériorité, plus je suis  
 275 efficace dans l'écoute de « l'extérieur », ce qui a en retour des conséquences sur l'écoute  
 276 interne. Il y a une notion de plaisir : j'aime écouter les informations internes, je suis attirée  
 277 comme dans une relation amoureuse. Les accueillir demande de la place, d'où l'importance  
 278 pour moi encore de la préparation préalable.

279 **- Développer une attitude de neutralité active**

280 Je est neutre parce que je laisse venir, je ne sais pas, ni ce que je vais va trouver, ni quand cela  
 281 va se passer. Je suis active car, même si je ne cherche pas, je suis le médiateur, c'est moi qui  
 282 pose les mains, qui suis le trajet et pose le point d'appui. Je suis active aussi par la qualité de  
 283 ma présence.

284 **- Me créer des repères stables**

285 Le référentiel, c'est délicat, pour moi, car par définition un référentiel est stable et là, il varie  
 286 puisque ce sont les effets qui sont pris comme référence. Toute la séquence de la relation  
 287 d'aide manuelle est une succession de questions-réponses, la question étant le point d'appui et  
 288 la demande silencieuse du corps, et la réponse les réactions au point d'appui.

289 **- saisir l'information Sensible immédiate et nouvelle**

290 C'est la nouveauté. Exemple : je traite une patiente et surprise ! Sa matière s'est transformée  
 291 par rapport à la dernière séance, donc nouveauté. Je ne sais pas comment la prendre, par quel  
 292 bout, par quel angle de pénétration, impression de tourner autour du pot. Je lui verbalise en  
 293 temps réel, et ce d'autant plus qu'il s'agit d'une étudiante en formation (action de supervision  
 294 en même temps). Je ne suis pas inquiète, j'ai confiance, je suis sûre que je vais trouver la voie  
 295 de passage. Et c'est là, à ce moment là, que je trouve que « c'est intelligent » ce qui se passe !  
 296 Je me dis « Nouveauté ? Pour répondre à cette nouveauté, je dois moi aussi apporter de la  
 297 nouveauté. » Et hop, un nouveau toucher, un nouveau protocole se proposent, protocole que

298 je suis et découvre en temps réel. Oui, ce « hop » est difficile à préciser, car il se donne. Je le  
 299 capte dans la temporalité du présent. Je le repère par contraste ; je ne le connais pas, et je ne  
 300 sais pas non plus où il va m'amener. Mais il n'est pas venu non plus comme cela, de je ne sais  
 301 où : il y a un contexte, des facteurs déclenchants. Par exemple, là, j'ai repéré qu'il est venu  
 302 après le colloque « Identité, altérité, réciprocité », et particulièrement après la conférence  
 303 d'Ève, sur cette nouvelle façon de présenter les mouvements de base, la distance de  
 304 proximité... Cela m'a plu et s'est transposé dans ma pratique sans que je l'aie au préalable  
 305 réfléchi ou préparé. Oui, c'est ça, cette intelligence de l'immédiateté !

306

### 307 - *décrire l'information interne en temps réel de l'action*

308 C'est paradoxal, c'est simple et difficile en même temps ! Difficile car je cherche, parfois  
 309 créer les conditions n'est pas aisé, cela ne vient pas, la « pêche » ne semble pas être  
 310 fructueuse mais je continue, je persévère. Mais c'est aussi facile car l'orientation se donne, et  
 311 pourtant plusieurs directions peuvent apparaître, mais on se sent poussé dans une direction  
 312 spécifique. Je ne choisis pas au hasard, ce n'est pas non plus de l'intuition. C'est comme si,  
 313 malgré tout, une orientation s'imposait la première, une forme de prédominance subtile. Mais  
 314 ce n'est pas grave si on la rate, une autre proposition se présentera ! La mauvaise orientation  
 315 ne donne pas une bonne sensation et ne déclenche aucune signification. Il y a une sorte de  
 316 chronologie : d'abord l'orientation se donne, puis la sensation, et enfin la signification... ou  
 317 tout en même temps ! Mais chaque orientation n'amène pas une prise de conscience ! La thèse  
 318 d'Ève illustre bien cette notion de sens, où tout ce qui peut se passer dans cette seconde où on  
 319 sent sous les mains que le mouvement part à droite, que la matière devient moelleuse, et  
 320 qu'une solution à une problématique se révèle.

321

### 322 **Les facultés que j'ai développées pour acquérir mon référentiel**

323 Au départ de la séance : j'ai du mouvement ou pas, mobile ou immobile ? Si je n'en ai pas, je  
 324 propose un mouvement de base dont l'orientation est choisie par moi pour créer une réaction,  
 325 influencée toutefois par ce qui s'est déclenché pendant l'entretien verbal où l'objectif a été  
 326 posé ensemble. Dès que j'ai du mouvement, mes questions sont :

- 327 - Vitalité ? quel rythme ? rapide ou lent ?
- 328 - Cohérence ? selon la référence des mouvement de base et des schèmes de mouvement
- 329 (cela m'a fait gagner du temps par rapport à mes débuts où on suivait

- 330 scrupuleusement, comme le petit poucet, le mouvement interne !) : local ? organisé ?
- 331 ou cela part-il dans tous les sens ? régional ?
- 332 - Épaisseur ? dureté ou moelleux ? malléabilité ?
- 333 - Perméabilité ? par exemple dans les os, le mouvement interne traverse-t-il l'os ou
- 334 pas ?
- 335 - Sensations ? blocage émotionnel ? mental ? goût ? relâchement ? tranquillité ?... toutes
- 336 les catégories du Sensible : chaleur, profondeur, globalité, présence, sentiment
- 337 d'existence, etc.

338

339 **CONSIGNE 3** *Selon votre expérience, quelles ressources mobilisez-vous dans les différents*  
 340 *touchers (en temps réel de l'action) utilisés ainsi que les critères de justesse (ce qui vous*  
 341 *permet de réguler votre geste).*

342

### 343 ***1. Ressources mobilisées dans les différents touchers***

344 Comme je l'ai déjà dit, d'abord *me poser* : je ne commence jamais une journée de cabinet  
 345 sans méditer. J'aime particulièrement le moment après l'entretien verbal, où je pose mes  
 346 mains pour faire un bilan - que vais-je faire, que vais-je sentir ? Qu'est-ce que le corps va me  
 347 dire ? C'est comme une sorte de diagnostic, comme une recherche. La ressource mobilisée  
 348 pour ce temps serait une ouverture, un accueil, un silence, une sorte de recueillement en moi.

349 *Je m'aide de la demande du patient*, de ce que j'ai capté pendant l'entretien verbal, de mes  
 350 connaissances de la méthode. Par exemple, je connais les indications d'un toucher périosté et  
 351 ses critères de réalisation (angle de pénétration, position de doigts, différentes possibilités à la  
 352 sortie du point d'appui...), des protocoles, d'une sorte de logique... Par exemple, chez une  
 353 personne qui me dit : « J'ai mal à la tête, je suis trop sur l'ordinateur », c'est sûr, je vais  
 354 regarder le crâne, libérer les méninges, vérifier les articulations occipito-mastoïdiennes...  
 355 J'utilise aussi mes connaissances médicales de la pathologie.

356 *Goût de la précision* : j'aime par exemple la précision des prises dans un travail crânien.

357 *Envie, motivation de toucher, de traiter* ; j'aime toujours écouter et accueillir ce qui se passe  
 358 dans le corps et qui se donne. J'aime ce principe simple « d'action-réaction » : je propose une  
 359 condition pédagogique au corps et il répond par une réaction. Dans le quotidien, cela  
 360 m'énerve quand on ne répond pas à ma question ! C'est comme ma première expérience de  
 361 garde aux urgences, apprendre le geste qui sauve la vie ! Je dois avouer que j'ai toujours au

362 fond de moi cette quête de « sauver ». Oui, c'est une attitude intérieure que je soigne : oui,  
363 c'est un rendez-vous important pour la personne - je suis vigilante à le respecter.

364 *Envie qui s'amplifie avec le goût de la nouveauté* : chaque séance est nouvelle. Les ressources  
365 mobilisées ne changent pas selon le toucher utilisé, par contre elles sont propres à la séance,  
366 au moment. Par exemple, la séance peut se dérouler dans le silence : le silence est  
367 indispensable autant au patient qu'au thérapeute. Pour moi, en posture de thérapeute, le  
368 silence répond à un besoin de m'appliquer, quand je cherche la meilleure solution, quand le  
369 mouvement interne ne se donne pas facilement sous les mains. Mais je peux aussi ressentir un  
370 besoin de parler, en tant que thérapeute, un besoin de guider en temps réel ce qui se déroule  
371 sous les mains. Donc il y a une sorte d'accordage, pour le thérapeute, entre le geste manuel et  
372 la voix. Je peux aussi éprouver le besoin de parler pour le patient, qui n'est pas forcément en  
373 lien avec ce qui se passe sous les mains. Mais je dois d'abord laisser le temps nécessaire pour  
374 que le patient arrive à se poser ; donc mobiliser la patience... Le silence sera le repère  
375 indiquant que le patient se pose, le repère de la rencontre. Cela m'arrive souvent, avec les  
376 ados, par exemple !!!! Il arrive enfin que le patient ou le thérapeute parle car quelque chose se  
377 révèle, émerge.

378 *Engagement* : c'est essentiel. Je me rappelle mes débuts, les formateurs me reprochaient de ne  
379 travailler qu'avec mes mains ! C'est sûr, le développement du mouvement m'a beaucoup  
380 aidée à mettre non seulement la globalité de mon corps, mais aussi à m'engager avec « tout »  
381 de moi !

382 Comme les patients qui me font d'emblée *confiance*, j'ai fait d'emblée confiance à la méthode  
383 et à son fondateur, et cela donne de la puissance. Oui, j'ai toujours été convaincue de disposer  
384 d'outils efficaces, adaptés et sans danger.

385

## 386 **2. Critères de justesse : pour réguler le geste**

387 Il est évident que *l'expérience* m'est utile (ce qui est paradoxal avec la nouveauté, ce que  
388 j'explique en suivant). Je sens par exemple facilement un corps qui se raidit sous les mains si  
389 je le sollicite trop ! Donc, j'écoute ce que cela fait dans mon corps. Une chose étonnante,  
390 voire paradoxale : quand je suis juste, normalement, je le repère facilement, car il y a eu une  
391 expérience précédente de cette justesse, comme une note de musique que je reconnais. Alors  
392 qu'en relation d'aide manuelle, je sais que la performance est là quand j'ai un goût de  
393 nouveauté, donc pas de critère de référence, de vérification. Par exemple : découverte d'un

394 nouvel état de matière, ou nouveau lien entre une sensation dans le corps et un concept de la  
395 méthode.

396 *Notion d'ambiance* : quand je traite une personne, je suis toujours étonnée de sentir la  
397 présence de quelqu'un d'autre ou relation avec le plus grand que soi, la totalité ? Je ne me  
398 sens pas toute seule, je me sens comme quand je suis aidée en formation, et ce climat est  
399 mesurable : le patient suivant, en entrant dans la pièce, trouve qu'« il s'est passé quelque  
400 chose » !

401 C'est juste aussi quand je m'écoute parler à la fin de la relation d'aide manuelle où je fais le  
402 bilan de mon ressenti au patient : je découvre en temps réel.

403 *Le fait d'avoir enseigné* les touchers m'aide, je les connais bien avec leurs spécificités et je  
404 sais les appliquer. Il y a aussi une partie en moi qui est active et qui parle (mais c'est inaudible  
405 pour le patient), comme si j'expliquais à un étudiant ce que je fais. Depuis le master, je  
406 continue mon journal de pratique et j'aime écrire les nouveautés de ce que je découvre sous  
407 les mains. Je trouve que c'est intéressant de les écrire après une pratique.

408 Tout le travail de *l'accompagnement verbal* est indispensable, en effet, je sollicite les patients  
409 en les faisant participer, je les questionne, « Je ne mets pas trop de pression ? ».

410 Je trouve ainsi que *les patients participent de plus en plus* à la séance et formulent des  
411 demandes précises, comme « Vous pouvez aussi regarder mon genou ? J'ai senti... », ou  
412 encore l'exemple de cet enfant de 13 ans qui, au moment où j'allais lui demander si je pouvais  
413 mettre plus de pression, me dit « Vous pouvez y aller plus fort ? » !

414

415 Dans mon toucher, il y a certainement une part de « contagion », d'influence du contexte,  
416 l'ambiance du cabinet et mon état interne, c'est à dire la *connexion à mon Sensible*. C'est  
417 vraiment pour moi le préalable incontournable.

418 *La capacité à instaurer un climat de lenteur* : le fait de travailler depuis des années dans la  
419 lenteur sensorielle fait qu'elle est vraiment intégrée. C'est un entraînement. Mais, au départ,  
420 dans la formation de fasciathérapie, on n'avait pas encore les critères de la vitesse sensorielle  
421 de 15 secondes, et on devait suivre le déroulement du fascia, ni trop vite, ni trop lentement. Je  
422 trouve que d'avoir précisé la vitesse de la lenteur sensorielle de 15 secondes pour un voyage  
423 'aller' et 15 secondes pour un voyage 'retour' est très facilitant, car cela donne un critère  
424 objectif. Mais je pense que le fait d'avoir été formée « à l'ancienne » est un privilège car je  
425 sens que je suis devenue à l'aise dans ce monde subjectif pourtant si vaste ! Comme si on  
426 avait d'emblée travaillé l'essentiel !

427 *Le glisser-pousser* : ce toucher, qui a ses caractéristiques propres, précises, illustre bien le  
 428 principe de la somato-psycho-pédagogie, de ce concept de neutralité active, du concept de la  
 429 non-prédominance. Il s'agit en effet de ne rien diriger ni contrôler, de se laisser emmener par  
 430 l'intelligence spontanée du corps ; le repère est perceptif : c'est fluide, cela n'accroche pas,  
 431 cela glisse ! Il y a une mémoire qui a stocké l'information et une intelligence qui permet de la  
 432 retrouver. La part active est dans le pousser, c'est la part que le patient ne peut pas faire tout  
 433 seul, comme la notion d'information manquante. Là, les conditions pédagogiques sont  
 434 essentielles : au moment où j'ai appris ce nouveau toucher, un professeur est venu valider que  
 435 je pouvais bien ! Que je glissais-poussais bien ! Oui, c'est encore l'entraînement qui facilite  
 436 le geste.

437 Je crois que c'est une chance, non seulement d'avoir senti le mouvement interne, mais d'en  
 438 avoir fait ma vie, ma démarche de vie. Je ne me lasse pas, même après plus de 23 ans de  
 439 pratique, je suis animée de la même curiosité, je ne sais jamais quel paramètre va se livrer  
 440 mais je sais aussi choisir l'information dominante, là, parler ou changer de prise. J'ai appris  
 441 vraiment à être performante dans l'anticipation.

442 Pendant la formation de base, on suit les consignes orales du professeur qui décrit en direct et  
 443 nous fait expérimenter toutes les différentes possibilités qui se présentent à la sortie d'un  
 444 point d'appui ; il nous guide, un apprentissage précis se déroule alors. Une fois seul, après le  
 445 stage, on apprend à se mettre dans les mêmes conditions pour capter ce qui se déroule sous les  
 446 mains. Dans un premier temps, on est heureux de retrouver les mêmes sensations, mais très  
 447 vite, on en découvre de nouvelles...

448  
 449 Je trouve que tous les outils nous aident à épouser la posture de neutralité active. C'est parce  
 450 que je m'entraîne à **me laisser faire** en introspection que je me sens en neutralité **active** en  
 451 thérapie manuelle mais, de la même façon, c'est parce que je m'entraîne à sentir en thérapie  
 452 manuelle que je progresse en introspection... La technique, le savoir-faire, est dans la  
 453 consigne : apprendre à **observer**, et non attendre ce qu'on connaît déjà.

454  
 455 Changer d'endroit, de pression sont pour moi les critères que j'utilise, quand rien ne se passe  
 456 quand il n'y a pas de réponse au point d'appui. Alors que *se laisser agir* c'est, soit me laisser  
 457 emmener quand je perçois un glisser, soit me laisser m'arrêter pour mettre un point d'appui.  
 458 Autrement dit, soit le mouvement du corps est là, il m'emmène et je le suis, soit je vais le  
 459 chercher, c'est la directivité informative.

460  
 461 J'ai eu la capacité de m'adapter à l'imprévisible dès que j'ai senti une réponse à la sortie du  
 462 point d'appui, soit dès le premier stage ! et j'ai développé la qualité de ma perception jusqu'à  
 463 me sentir vraiment « experte », soit dès la 4<sup>ème</sup> année, dès que j'ai enseigné et animé en  
 464 particulier des pratiques manuelles.

465

466

**CONSIGNE 4**

468

469

470

471 J'ai le sentiment d'avoir découvert, voire « appris », une nouvelle intelligence : cette  
 472 compétence d'être attentive à ce qui se passe et à ce qui va venir. Et surtout ce « *j'apprends*  
 473 *en même temps que je fais* ».

474 Je vais prendre 2 exemples issus de ma pratique de cabinet de Somato-psycho-pédagogie et  
 475 fasciathérapeute. Quand je commence une pratique, je ne sais pas ce que je vais faire et tout  
 476 se déroule d'instant en instant, selon l'information qui se donne dans l'instant présent. Par  
 477 exemple, une petite fille de 4 ans vient pour des problèmes de séparation avec sa maman.  
 478 Pendant l'entretien verbal, la maman m'explique qu'elle a des difficultés à aller vers les  
 479 autres enfants (sa maman est institutrice et a sa fille dans sa classe), et qu'elle a du mal à  
 480 partager sa maman. Elle change souvent de place en classe et n'a pas de copines. Il s'agit  
 481 d'une enfant adoptée qui vient de Tahiti. L'enfant me dit : « J'ai pas assez de place » et la  
 482 maman surajoute : « C'est difficile aussi pour moi de trouver ma place ». De cette interaction  
 483 verbale, me vient l'idée de commencer par du mouvement à trois, l'exercice des oscillations  
 484 posturo-cinétiques, la maman devant l'enfant et moi derrière pour la recevoir dans les bras.  
 485 C'est difficile, l'enfant ne bouge pas beaucoup malgré nos 4 mains rassurantes posées sur elle  
 486 et mes consignes verbales et là je pose ma tête sur le dos de l'enfant, invite la maman, qui est  
 487 devant à l'accueillir avec son corps collé contre sa fille et à en faire autant pour l'aider à  
 488 osciller tantôt vers l'avant vers sa mère tantôt en arrière vers moi. Et cela marche très bien ;  
 489 l'enfant se met même à donner des consignes verbales à sa mère. Pour moi, la proposition de  
 490 l'exercice et ce qui jaillit dans la séance (poser ma tête en plus des mains) me sont données  
 491 par cette intelligence nouvelle issue du présent, de la rencontre. Le fait de voir l'enfant réagir  
 492 à ma proposition me confirme la pertinence de l'exercice, ainsi que le fait aussi que ce soit

493 nouveau : je n'avais jamais fait une oscillation posturo-cinétique sensorielle en position à  
494 genoux (pour être à la hauteur de l'enfant) et avec ma tête posée ainsi ! La nouveauté est donc  
495 aussi un critère de cette intelligence particulière. Ensuite, la séance évolue et on se décolle  
496 progressivement pour finir par une vraie oscillation posturo-cinétique sensorielle.

497 Le deuxième exemple est celui d'un adolescent qui vient me voir pour du stress qui se  
498 manifeste par de l'eczéma, il se gratte ++ et présente un asthme à l'effort. Pendant la séance  
499 manuelle, je sens une asymétrie dans ses jambes et nous faisons une séance de libération  
500 tonique dans ses jambes. Il me dit alors que le problème est que les idées, les pensées vont  
501 vite dans sa tête : « Je me dis il y a ça et ça et ça me stresse ». En l'écoutant m'expliquer le  
502 défilé de ces « ça », je me rends compte qu'il les déroule dans la bonne lenteur sensorielle, je  
503 lui en fais prendre conscience (directivité informative en pointant l'élément manquant) et il  
504 réalise qu'avec cette lenteur, il ne stresse pas ! Je trouve cela intelligent, cette simultanéité  
505 entre l'information corporelle, la phrase du patient, et ce que j'en dis.

506 Je ne me suis jamais « perdue » dans un corps, je trouve que les signaux sont visibles,  
507 audibles, perceptifs. Alors, qu'en commençant la formation de base, j'avais de gros problèmes  
508 de spatialisation (je me perdais facilement !), de latéralité et de schéma corporel. Je peux  
509 témoigner aujourd'hui de gros progrès faits dans ce domaine grâce à cette « nouvelle »  
510 intelligence qui s'est déployée au fil des ans.

511 Influences sur les différents secteurs de ma vie :

512 Dans mon cabinet : sûrement responsable du « succès » de mon activité

513 Dans ma posture de médecin : je sens que j'ai un 'plus' par rapport à mes confrères ; cela m'a  
514 permis de déployer mon identité et de ne pas devenir comme les autres ! J'ose dire 'Je suis  
515 devenue un médecin humain !' appréciée par mes malades mais aussi par mes confrères.

516 Personnellement, dans mes rôles successifs de fille, de sœur, pour trouver ma place, mon  
517 identité, pour gérer les conflits, dans mon rôle de mère pour transmettre le « Sensible » à mes  
518 enfants, dans celui d'amie, dans ma faculté d'écoute, et enfin en moi-même, qui suis d'un  
519 tempérament révolté, hypersensible, excitée... J'ai appris à me poser et je suis devenue plus  
520 calme, sereine. Je n'ai pas utilisé d'autres outils dans mon processus de transformation, j'ai  
521 commencé ainsi comme une « fanatique » du Sensible et je suis devenue aujourd'hui, grâce à  
522 cette intelligence, plus adaptable, plus ouverte.

523 Cette intelligence me permet de passer toutes les étapes du processus de transformation, me  
524 fait gérer mes émotions autrement et accéder à une autre forme de pensée.

525 Invariants : après chaque stage, chaque rencontre avec le Sensible, je me sens différente,  
526 comme après une relation d'aide manuelle .

527 Intelligence car, face à un patient brillant, qui élabore bien, qui perçoit bien, comme un  
528 collègue, je me sens un peu intimidée à l'idée de le traiter - que puis-je lui apporter de plus ?  
529 Et là je sens bien que je suis devenue « intelligente », car je peux lui apporter l'information  
530 manquante.

531 Intelligence dans ma façon de transposer, d'appliquer, par exemple, tout mon travail auprès  
532 des enfants, ou parce que je sais transposer un cours en une pratique. Par exemple, en lisant le  
533 mémoire de Ghislaine, j'ai dégagé un protocole pratique pour travailler la confiance en  
534 thérapie manuelle.

535 Intelligence émotionnelle de l'homme Sensible : oui, j'ai affiné, précisé, enrichi mon vécu  
536 émotionnel et même je pense capter plus et autrement...

537 Intelligence relationnelle : elle s'est développée, je me sens vraiment à l'aise avec mes pairs et  
538 je me sens même plus solide dans des situations délicates.

539

540 J'ai le sentiment d'avoir développé une nouvelle intelligence, spécifique. Dans mon mémoire  
541 de master, j'ai cité différentes théories et, bien sûr, aucun auteur ne parlait de cette  
542 intelligence que Danis nomme « sensorielle ». Peut-on la rapprocher de l'intelligence créative  
543 de Robert Sternberg ? Serait-elle un mélange de l'intelligence corporelle-kinesthésique,  
544 interpersonnelle, intrapersonnelle et existentielle de Gardner ? Ne faudrait-il pas ajouter un  
545 nouvel anneau au modèle des trois anneaux de Renzulli ? Si on regarde les modèles de Gagné  
546 ou de Munich, aucun de tous ces auteurs ne cite cette intelligence corporelle.

547 Avant la découverte du Sensible, je pense que j'avais une intelligence de la famille cognitive,  
548 j'avais beaucoup étudié et, du fait de ma personnalité, une intelligence plutôt du registre  
549 émotionnel. Là, il s'agit d'une intelligence née d'une pratique, d'un vécu corporel, d'une  
550 expérience inédite, celle du Sensible. Elle est à la fois une intelligence nouvelle, jamais  
551 décrite par les auteurs, mais aussi, en plus, c'est une intelligence qui enrichit toutes les autres.  
552 Autrement dit, elle est à la fois une entité à part entière mais en même temps, en surplombant  
553 les autres, elle les enrichit.

554

555 J'ai le sentiment que l'intelligence sollicitée dans le toucher manuel a eu un impact non  
556 seulement sur ma forme d'intelligence dominante, mais sur toutes mes formes d'intelligence!  
557 Au début, elle était tellement nouvelle que je crois avoir été surprise par la force de la

558 rencontre, je crois que je n'ai pas su comment m'y prendre pour l'utiliser, comme je donnais  
559 plus haut l'exemple de ma difficulté avec l'anatomie !

560 Je m'en suis rendue compte progressivement au cours des années car elle m'a transformée, je  
561 pense que je l'ai vue (alors que sûrement cela se voyait avant, mais moi je ne le voyais pas  
562 encore !) lorsque j'ai commencé à enseigner. OUI, elle a facilité mon évolution.

563 Cette intelligence s'est d'ailleurs transférée dans d'autres secteurs de ma vie, dans ma :

564 Cette capacité à faire des liens théorie-pratique m'aide dans ma vie globale et  
565 particulièrement dans ma vie professionnelle de médecin et dans mes relations, tout  
566 particulièrement dans les conflits : cela apporte des solutions inédites.

567 Cette intelligence « corporelle » qui nous amène à goûter à la profondeur de l'être apporte en  
568 soi-même un bonheur et donne une intensité à la relation humaine.

569 Le fait qu'elle soit toujours en mouvement apporte vraiment une adaptabilité qui m'ouvre et  
570 amène une souplesse dans ma Vie, dans tous les secteurs.

571 Le fait qu'elle soit corporéisée en moi, me donne accès à la sphère potentielle présente et à  
572 mon advenir, et m'apporte une puissance, une solidité, une confiance dans la vie, aisément  
573 mesurable dans les moments difficiles.

574 Cette intelligence fondamentale qui permet d'avoir accès à l'Amour fondamental est un  
575 cadeau et a sûrement une influence dans toutes mes relations humaines. La chance de l'avoir  
576 rencontrée avant d'avoir mes enfants, a fait naître des enfants « Sensibles ».

577 C'est évident, elle a donné un sens à ma vie, dans tous les sens du terme, elle a répondu à la  
578 quête spirituelle que j'avais en démarrant ; je n'avais aucun outil pour déployer cette quête.

579 Elle se suffit aussi à elle-même, elle ne dépend pas d'un contexte, d'un état, d'un besoin, elle  
580 a une nature autonome (le rêve, de la laisser se déployer à 100 % !...). C'est sûrement pour  
581 cela qu'elle est si efficace et nourrit toutes les autres formes d'intelligence.

582



**Pratique Réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible**

Prénom : Julie

Sexe : F

Date de naissance : **22/11/1967** âge au moment du journal : **43 ans**.

Formation initiale avant la diplôme de somato-psychopédagogie : ...**BACCALAUREAT G1 - DEUG PSYCHOLOGIE - (7 mois en licence)** .

Début de la formation de somato-psychopédagogie : **Septembre 2005**

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) : **juin 2005**. Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : **2 séances en juin 2005**.....

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? **Non**. Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? **Aucune** Année du diplôme ou du certificat de somato-psychopédagogie : **Diplôme en 2009**

Année de l'installation : **2010**..... Nombre de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : ...**5 en moyenne**

**1 Pratique descriptive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible****2 Consigne N°1 : Quel était mon rapport au toucher avant la formation ?**

3 - *Mon rapport au toucher en tant que ressource potentielle interne*

4 1) cognitives : je n'avais reçu aucune formation ni acquis de connaissances en rapport avec le toucher.  
5 J'accordais une valeur particulière au toucher, c'était important pour moi de toucher pour me rendre  
6 compte, pour approcher, pour créer une affinité.

7 2) attentionnelles : j'avais beaucoup de difficultés à porter mon attention en général. Mon attention  
8 était fuyante, je ne réussissais pas à retenir des informations (par manque d'intérêt du quotidien ?), sur  
9 divers sujets. Souvent je ne me souvenais pas d'informations lues ou entendues si celles-ci ne  
10 m'avaient pas touché ou concerné. J'étais très sélective et mes connaissances générales en ont été  
11 réduites.

12 3) perceptives : je percevais facilement des « états » qui émanaient des personnes qui m'entouraient et  
13 je posais facilement mes mains pour soutenir, écouter, percevoir ou non les informations ressenties  
14 (*états dans le sens : inquiétude, peine, joie, souffrances ...*). J'étais consciente que c'était pour moi une  
15 nécessité, peut-être parce que ça me faisait plaisir de le faire.

16 4) réflexives : souvent perdue dans mes réflexions, toujours revenir à la source du sujet, du problème  
17 pour dérouler le fil et chercher le pourquoi et dans quelles circonstances, essayer de comprendre au  
18 plus juste de la réalité, m'appuyer sur des faits indéniables. Afin d'être au plus juste de la/ma réalité je  
19 m'appuyais sur mes perceptions pour prendre connaissance/conscience de faits soumis à réflexion.

20 5) affectives : oui, mes ressources affectives me guidaient, je me laissais mener par mes sentiments,  
21 j'agissais en suivant mon affect prudemment (je n'étais pas influençable). Je pouvais toucher et guider  
22 l'autre la plupart du temps dans un contexte où il y avait un minimum d'affect. Ce minimum pouvait  
23 être exponentiel c'est-à-dire que mes ressources affectives au service d'une personne pouvaient être  
24 sans limites, rien ne m'arrêtait tant qu'elle n'avait pas, de mon point de vue, retrouvé un état de  
25 stabilité dans son quotidien.

26 6) émotionnelles : je suis de nature émotive et avant la formation j'étais facilement agitée  
27 émotionnellement. Par exemple, lors d'un examen médical, j'avais la sensation de livrer ma  
28 vulnérabilité en m'exposant. J'étais souvent touchée émotionnellement, d'être touchée physiquement,  
29 c'était un véritable stress. Lorsqu'à mon tour je posais mes mains sur une personne, j'étais prise dans  
30 un panel d'émotions parfois sidérantes. J'étais touchée par le contact physique, la sensation d'une  
31 présence, aussi intime qu'une respiration, la vulnérabilité de l'autre « il est comme il le peut » « je suis  
32 comme je le peux ». Cela provoquait des pensées ingérables et me renvoyaient à ce que l'autre pouvait  
33 ressentir et penser peut-être, à sa vulnérabilité qui était à portée de main et dont je ne savais que faire.

34 7) comportementales : j'avais souvent une forte envie de toucher, de prendre soin avec mes mains.  
35 L'année précédent la formation je faisais la démarche « d'aller vers », proposer de toucher un  
36 l'endroit douloureux pour faire du bien.

37 - *Mon rapport au toucher en tant que ressource potentielle externe*

38 1) environnementale : j'étais dans un contexte de vie difficile psychologiquement. Difficultés au  
39 niveau du couple et je sortais d'un licenciement économique suite à 4 années d'un emploi à temps  
40 partiel que je n'appréciais pas. C'était désormais certain que je ne renouvellerais pas une telle  
41 expérience. Je souhaitais faire enfin un métier qui me plaise mais en attendant j'étais sans emploi avec  
42 une forte envie de « soigner avec mes mains » et sans aucune expérience.

43 2) relationnelle : une seule personne éloignée géographiquement savait que j'avais ce souhait, mes  
44 proches l'ignoraient. Je n'avais aucun contact dans le secteur de la relation d'aide en général.

45 3) technique : mon rapport personnel au toucher était clair, je n'étais pas attirée par une méthode  
46 énergétique de style reiki, magnétiseur, Qui gong, massages énergétiques .... Je voulais apprendre une  
47 méthode avec un « ancrage ». J'avais besoin de pouvoir comprendre, de me référer à des études à  
48 caractère scientifique. C'était important de pouvoir argumenter concrètement ce que j'allais faire (au  
49 moins en partie d'où le mot « ancrage »).

50 4) aide : deux séances avec une fasciathérapeute en juin 2005 et inscription à Point d'appui en  
51 septembre 2005. Je me suis sentie concernée entièrement par ce toucher particulier, et j'ai su sans  
52 aucun doute que j'avais trouvé mon futur métier.

53 5) matériel : enjeu de réussite car financement par mon mari qui était sceptique sur mon choix de  
54 réorientation. Je souhaitais être indépendante financièrement de mon mari pour retrouver une certaine  
55 liberté d'action, liberté d'exister.

57 **Consigne N°2 : Quelles ressources ai-je mobilisé ? Apprentissage du toucher de relation d'aide**  
58 **manuel - revisiter chaque étape et chaque élément du toucher \* difficultés et stratégies**

59

60 Avant une pratique nous avons un cours dans lequel des informations précises nous étaient données.  
61 A celles-ci s'ajoutaient les consignes liées à la pratique. *La posture de départ : créer des conditions de*  
62 *mise en contact du patient avec le sensible*

63 - régler la hauteur de la table puis choisir mon partenaire : j'étais dans l'état d'esprit de choisir un/une  
64 amie avec qui je pourrais « expérimenter » sans craindre son jugement. Veiller à ce qu'il/elle soit  
65 confortablement installé(e). Attendre le calme, assise.

66 - je veillais à ne pas me laisser distraire par mon environnement

67 - percevoir le silence, rechercher la qualité du silence, un goût particulier une base à mon travail, une  
68 assise, un appui très important, le silence comme voie de passage dans la relation au patient. Silence  
69 comme « isolant » à la relation qui se crée vis-à-vis des perturbations habituelles du quotidien.

70 - recherche à faire le vide, à me relâcher totalement,

71 - je faisais appel à un comportement neutre. Me comporter sans aucun artifice, faire retomber toute  
72 crainte de jugements de part et d'autre, j'essayais

73 - j'étais émue, touchée avant de toucher l'autre

74 *Un temps pour entrer en relation avec le patient :*

75 - poser les mains sur ses bras, un pré-accordage pour se mettre au diapason, pour me présenter, une  
76 proposition d'autorisation à toucher l'autre dans peut-être à tâtons, son intimité. Je mobilisais en moi  
77 tout ce qui permettait de respecter l'autre : mon attention à ma présence totalement tournée vers le  
78 patient, me présenter et attendre, désir d'offrir le meilleur de moi-même. Prendre le temps qu'il se  
79 présente aussi, étirer le temps pour entrer en contact. Accueil des effets produits par un toucher  
80 ordinaire dans un temps qui se pose progressivement dans la lenteur : mouvements de mes mains sur  
81 ses bras plus ou moins rapides, plus ou moins appuyés, une première prise de contact. Un peu comme  
82 quelqu'un que je vois arriver à qui je dis bonjour de loin et qui arrive face à moi et me serre la main.  
83 Chacune des 2 personnes recueille des informations ponctuelles sur l'autre à travers ce contact  
84 physique. Je découvre petit à petit cette voie d'accès que je peux progressivement identifier dans mes  
85 perceptions comme « le Sensible » installé par la « réciprocité » dans le silence, l'accueil, le temps et  
86 la lenteur. Ce contact est primordial, les premières perceptions orientent sur la sensibilité du patient et  
87 la possibilité d'expérimenter les consignes.

88 Lors des 1<sup>ers</sup> stages je mobilisais toute mon énergie en début de pratique pour me détendre et aussi  
89 pour suivre les consignes liées à la pression des mains, à l'amplitude du déplacement de mes mains sur  
90 le corps du patient, au temps d'arrêt dans la résistance des tissus, temps nommé « point d'appui » pour  
91 permettre l'émergence du mouvement interne. Je me souviens de l'impact de ma présence  
92 attentionnelle dans la pulpe de mes doigts (en contact avec le patient) qui me faisait l'effet d'un  
93 vecteur immédiat de la relation. Comme si l'attention à cet endroit déclenchait la réciprocité, une  
94 ouverture en moi pour accueillir et suivre la sensation du mouvement interne de mon partenaire. Je lui  
95 demandais souvent s'il ressentait trop ou pas assez de pression. Au fil des traitements j'ai appris à  
96 ajuster en fonction des remarques ; les informations orales me permettaient de « doser » et de ressentir  
97 la différence d'effet entre le « trop » et le « pas assez ». Comprendre comment le « trop » était  
98 désagréable et le « moins » bénéfique ou inversement en considérant une échelle de variation subtile,  
99 fragile entre les deux.

100 Tracter les fascias en début de séance dans un mouvement linéaire de façon arbitraire au départ puis  
101 poser un point d'appui était difficile en début de formation. Je ne savais pas si je devais aller encore  
102 plus loin avant le point d'appui et j'étais tenté de repartir avant la réponse psychotonique. J'ai appris à  
103 oser plus d'amplitude par l'assistance des professeurs et des assistantes qui se confondaient avec les  
104 miennes dans l'amplitude gagnée. Lorsqu'une main se posait sur la mienne pour tracter les tissus plus  
105 loin, je percevais dans mon corps une sensation de volume (sous mes mains) en plusieurs dimensions.  
106 La matière du corps prenait plus de consistance sous ma main et en moi, je percevais une force lente  
107 couler aussi « dans mes veines (sensation) ». Je sentais que c'était juste si en moi rien ne luttait, s'il n'y  
108 avait pas de crispation mais au contraire une prise d'air, une ouverture, un encouragement à porter  
109 mon attention de façon plus soutenue encore à cette force qui venait. Au point d'appui j'étais tenté de  
110 repartir trop vite, dès que je sentais un léger frémissement. Il y avait la peur de contrarier le  
111 mouvement, je pensais que je ne pouvais pas me permettre de le retenir. Je ne voulais pas empêcher la

112 personne d'aller où et quand, le mouvement l'amenait. Au fil des stages, j'ai mieux compris le rôle du  
113 point d'appui et les consignes pendant les pratiques étaient des clés pour accéder à la compréhension  
114 de ce qui se passait en temps réel. Une adéquation entre ce que je savais du cours et ce que j'étais en  
115 train d'apprendre pendant la consigne « attendez » par exemple. D'abord la sensation de l'amplitude  
116 gagnée avec les petites mains : sentir la résistance qui devient dynamique, évolutive et qui se déplace  
117 en bloc. Poser le point d'appui au bout de l'amplitude et attendre avec de multiples informations,  
118 frémissements sous les mains. Informations qui circulaient dans la relation de réciprocité, un équilibre  
119 entre le patient et moi. Une confiance fragile car c'était difficile pour moi d'apprendre à attendre au  
120 point d'appui. Le temps me paraissait infini car sous mes mains j'avais l'appréhension de ne pas  
121 pouvoir gérer tout ce qui se passait. Pendant le point d'appui, je pouvais décrire en conscience et en  
122 temps réel ce que je ressentais, dans l'immédiateté. Il n'y avait pas de doute que j'étais  
123 « acteur actif », impliquée, je me sentais concernée et donc je savais que je devais agir à un moment  
124 et je savais que pourtant je ne pouvais pas le choisir. Au début des apprentissages, j'avais entendu et  
125 compris pendant les cours sur le point d'appui qu'il fallait attendre l'effondrement, mais je ne le  
126 ressentais pas toujours. Peut-être cette difficulté à attendre ? Puis j'ai expérimenté l'accès qui m'était  
127 offert par réciprocité pour accompagner la justesse de la réponse du corps lorsque j'attendais ce que  
128 l'on nomme « effondrement ». Par contraste j'ai appris que si je relâchais trop tôt je suivais un  
129 mouvement dans lequel je n'étais pas impliquée. J'ai aussi compris ma part active dans un traitement :  
130 la peur de contrarier le mouvement a laissé place à la nécessité de l'amener respectueusement là où il  
131 ne peut aller seul.

132 Je pense que lorsque j'ai compris cela j'ai donné naissance en moi à une posture de thérapeute qui  
133 continue de se modeler dans le rapport temps/expérience.

134 *Saisir les indicateurs internes ... orienter mon toucher manuel*

135

136 *Les difficultés rencontrées :*

137 - le manque de confiance en moi : la peur de mal faire et de ne pas savoir reproduire dans un autre  
138 traitement sous-entend aussi la peur de faire mal, de ne pas être efficace. *Cette difficulté a duré toute*  
139 *la formation.*

140 - j'étais souvent en apnée, même ma respiration pouvait être gênante, difficile de ne pas me crispier, la  
141 consigne « relâchez les tensions dans vos corps les thérapeutes, laissez venir sous vos mains » me  
142 permettait de relâcher régulièrement. Je devais aussi me corriger pour accompagner le mouvement  
143 ressenti par les mouvements de mon corps. *Cette difficulté est résolue mais je reste toujours vigilante*  
144 *sur les deux derniers points.*

145 - aux premières consignes, j'étais très concentrée pour m'appliquer à faire ce qui était demandé.  
146 L'anatomie me demandait un effort de réflexion. Ma priorité attentionnelle était de suivre le  
147 mouvement que je percevais. J'avais une sensation intime de la personne, j'étais émotionnellement  
148 touchée, je sentais la vie sous ma main, je devais l'accompagner comme une immense préciosité.

149 L'anatomie n'était pas autant présente que la sensation du mouvement cependant quand une assistante  
150 passait et mentionnait la partie anatomique sous mes mains en posant sa main sur la mienne je  
151 ressentais parfois très bien les formes anatomiques sans perdre le mouvement. Mon geste devenait  
152 alors plus plein, mes perceptions se multipliaient, j'acquiesçais de nouvelles connaissances éprouvées,  
153 par exemple l'humérus expliqué en cours prenait de la consistance en moi, un emboîtement entre la  
154 théorie et l'expérimenté, Un humérus vivant que je pouvais ressentir dans un poussé, sa participation  
155 active dans le glissé. *Cette difficulté s'est résolue en partie à l'issue de la 2<sup>ème</sup> année.*  
156 - Tracter les fascias au bout de leur élasticité n'était pas toujours évident, ne pas oser aller plus loin,  
157 poser un point d'appui trop tôt. Lors de la formation le partenaire précise parfois l'envie d'aller plus  
158 loin, ou un intervenant corrige le geste ainsi j'expérimentais en moi le chemin qui s'ouvrait entre mon  
159 1<sup>er</sup> point d'appui et le juste point d'appui. L'amplitude ajoutée dans une réciprocité déjà installée  
160 pouvait créer un bien-être en moi, une émotion, un aller plus loin, un gain positif, une évidence de  
161 justesse. *Cette difficulté s'est résolue au cours de la 1<sup>ère</sup> année à force d'expérimenter, d'affiner mes*  
162 *perceptions, de les corrélérer aux cours et aux consignes et de développer en moi des savoirs faire qui*  
163 *s'affinaient tout en restant instinctifs.*

164

165 *Des résistances*

166 **En mars 2006**

167 Les faits relatés ci-dessous se sont déroulés lors d'un stage de 1<sup>ère</sup> année au cours d'une introspection  
168 sensorielle guidée par le professeur Hélène Bourhis,

169 - j'ai anticipé les consignes, c'est-à-dire que j'ai entendu ce qui allait être dit avant même que ce ne  
170 sois dit mot pour mot.

171 J'ai eu peur, j'ai pensé que j'étais hors normes, je ne voulais pas être différente, bizarre, folle, je ne  
172 comprenais pas du tout ce qui m'arrivait. Comme je l'ai dit au départ j'avais choisi cette formation  
173 pour l'approche scientifique et certains phénomènes échappaient à ma compréhension et semblaient  
174 être plutôt, peut-être, de l'ordre d'une spiritualité mais ce n'est pas l'objet de ce témoignage. Le travail  
175 en moi était d'accepter l'inexplicable et s'est déroulé pendant presque 6 mois où mes introspections  
176 étaient fermées, il n'y avait rien à dire en dehors des observations physiques et de la vision de  
177 couleurs. Je continuais d'apprendre beaucoup en stage, je me focalisais sur les sensations du  
178 mouvement interne chez l'autre. J'étais malgré tout sûre d'être au bon endroit, j'avais de bons retours  
179 de mes traitements, c'était encourageant.

180 - pendant l'Université d'été **en août 2006**, lors d'une pratique assise, en tant que patiente, j'ai ressenti  
181 en moi pour la première fois le mouvement interne dans un mouvement libre. J'étais profondément  
182 touchée..., ce mouvement qui m'animait et m'emmenait au-delà de moi, de mes contours existait à  
183 l'extérieur aussi. Mes notes brèves : 27/08/2006 « *c'est la première fois que je m'autorise à suivre*  
184 *mon propre mouvement. Je décris : apesanteur, fluidité, je ne contrôle pas, il me guide. Avant j'avais*

185 peur de tomber et j'ai constaté que je ne tombais pas. Je n'ai pas à avoir peur d'une perte de  
186 contrôle. »

187 - j'avais fait l'expérience d'un mouvement plus grand que moi ce qui a ouvert un lieu nouveau de  
188 confiance et d'accueil, j'intégrais cette nouvelle « dimension » dans mon approche manuelle. Peut-être  
189 pourrais-je le traduire comme un laisser venir, un lâcher prise, un espace ouvert à l'inattendu.

190 Je me questionne aujourd'hui : pour vivre l'expérience du mouvement interne en moi il se pourrait  
191 qu'il ait été nécessaire au préalable que j'accepte l'inexplicable ?

192 Dans mes introspections je n'ai plus eu d'expériences telles celles de mars 2006 avant le 18 mars  
193 2007 où à nouveau j'ai vu ce qui allait être décrit quelques instants plus tard. La différence est que je  
194 n'avais plus peur.

195  
196 Le récit d'une séance en thérapie manuelle : Voici une expérience vécue lors d'une 1<sup>ère</sup> visite chez un  
197 somato-psycho-pédagogue le 29/01/2007. Extrait de mon journal de bord : « ... lors d'un travail  
198 crânien mon crâne se déforme comme de la pâte à pizza qu'on étire dans tous les sens, qui colle aux  
199 mains, très agréable, très malléable. Jaune et violet. Puis mon crâne entre dans mon corps par le  
200 passage du cou, en verticalité basse, il est bien sûr déformé, il coule dans mon corps, Je ne porte plus  
201 ma tête, elle est dans mon thorax. Et là, je pense, je réfléchis, je continue à l'intérieur de mon corps,  
202 mes cellules sont intelligentes, de ma pensée se diffusent des milliers de cellules qui rayonnent tout  
203 autour de moi. Elles sont intelligentes, partent de l'intérieur vers l'extérieur. C'est très lumineux.  
204 Retour dans sensation de tête normale ». Avec l'aide du thérapeute :

205 - penser dans et avec mon corps, parler et réfléchir à travers mon corps

206 - cela m'apporte une grande liberté. Ressenti dans mes cellules intelligentes.

207 - j'ai placé mon intelligence à la place du cœur. J'aurais l'intelligence du cœur. Quand ma tête était à  
208 cet endroit, je voyais tout, je savais tout, grande liberté. Avant la formation à cet endroit de moi je  
209 ressentais un énorme nœud. »

210  
211 01/02/2007  
212 «Présence par le silence. Le mouvement s'éveille profond, lent, doux. J'essaie de sentir à travers mon  
213 corps depuis que j'ai éprouvé ma tête dans mon corps. Je sens plus de mouvement, installé. »

214 02/02/07  
215 « Je donne à la hauteur de ce que je peux donner. Je fais les prises comme je les sens parce que je ne  
216 suis pas prête pour les faire mieux. Je ne force pas en voulant faire. Je sais qu'un jour j'y arriverai,  
217 quand je l'aurai senti. Quelque chose se développe en moi un peu plus chaque jour, je le respecte en  
218 l'écouter avec humilité. Faire confiance à la vie. Accepter ce qui m'est donné avec patience. Mon  
219 cœur, ma tête près de mon cœur. Ils rayonnent ensemble, ils sont intelligents et ne font qu'un. Ma tête  
220 ne prend plus autant de place qu'avant puisque mon cœur sait, il suffit que je l'écoute pour qu'il  
221 s'exprime. Je lui accorde autant de confiance qu'à mes réflexions puisqu'il est intelligent. »

222 05/03/07 – retour de la 2<sup>ème</sup> séance-

223 « On reparle de l'expérience fondatrice. Mon cœur et mon intelligence ne sont qu'un et je suis plus  
224 sûre de moi. Parole plus facile aussi, de me livrer de parler de mes craintes. Ce que dit mon cœur me  
225 fait moins peur... »

226 04/04/07 – retour de la 3<sup>ème</sup> séance

227 « ... Prise de conscience que ce que j'exprime peut être compris ou non par l'autre, l'important est  
228 que ça vienne de mon cœur intelligent. Je n'ai plus peur. Ce que je pense, je le dis, l'autre l'entend,  
229 l'accepte ou non. Je ne me demande plus ce qu'il va penser, ce qu'il va faire ou dire à la suite de ce  
230 que je dis ou fait. Je me centre sur mes sensations avant de parler quand je veux dire quelque chose  
231 d'important. Comme par magie, l'autre entend et ce peut être utile pour lui ».

232

### 233 **Consigne N°3 : Quelles ressources mobilisez-vous dans les différents touchers**

234

235 L'accueil de la personne et de sa demande oriente déjà par anticipation mon approche manuelle. Je  
236 suis consciente que je puise en moi des ressources qui me donnent accès progressivement à une  
237 résonance avec la personne. Lors d'un premier échange, je l'accueille en écoutant sa demande depuis  
238 un lieu sensible. Je me mobilise pour une écoute adaptée à son récit, c'est-à-dire que je m'assure  
239 d'avoir bien compris ce qu'elle veut dire. Mais mes pensées ne sont pas les seules à se mettre en  
240 mouvement lors de cette écoute, dans mon corps biologique je perçois des effets, des manifestations  
241 de chaleur dans mon thorax et des ébauches d'impulsions d'action dans mes viscères ou au contraire  
242 de non-agir. Il semblerait que mes pensées, jugements soient en veille. Je ressens un ancrage fort, une  
243 verticalité basse. Le temps n'est pas à l'interprétation de la situation mais à l'écoute stable et neutre de  
244 l'état d'être d'une personne initialement ancrée en tant que personne humaine. Je me perçois garante  
245 de l'ancrage comme base neutre, référence à notre relation. Je m'appuis sur un « relâchement  
246 rigoureux » de ma part si « relâchement » et « rigueur » peuvent s'épouser ! mais il y a quand même  
247 les 2 parfois car en fonction des patients le relâchement est plus ou moins facile. Ce moment précédent  
248 la séance est important pour moi car il optimise me semble t'il la qualité de la réciprocité à venir.

249 Il me donne des informations sur la sensibilité, la disponibilité, la confiance de la personne à se  
250 prendre en main et à se laisser prendre en main. Mon toucher pour un premier bilan prend en compte  
251 ces informations et lorsque je vais poser mes mains, j'y mettrais une pression en adéquation.

252 Quelques exemples :

253 - **un toucher symptomatique** : l'entretien préalable me signifie que notre rendez-vous est basé sur  
254 une douleur localisée intervenue lors d'une chute par exemple, et uniquement cela. Mes mains vont  
255 suivre un protocole, elles se posent directement dans une pression qui me suffit à être en contact avec  
256 les fascias et à interagir avec le mouvement interne. Je ne pense pas mobiliser de ressources d'ordre  
257 affectif, émotionnel mais plutôt cognitif, réflexif et attentionnel. La première prise d'écoute me guide  
258 sur la présence ou non de mouvement ; si sous mes mains rien ne bouge, je perçois en moi par

259 contraste ce qui devrait bouger sous forme d'un mouvement idéal : « ça ne bouge pas sous mes mains  
260 mais ça devrait bouger comme ça » le dernier ça parle d'un mouvement en moi de comparaison, le but  
261 à atteindre, l'amplitude du travail à accomplir pour inviter le mouvement à revenir. L'amplitude est  
262 entre la personne et moi. Je suis les prises du protocole et veille à « corriger » les incohérences en  
263 fonction des indications ressenties par le patient que j'interroge et mon analyse. Les points d'appuis  
264 produisent parfois une chaleur « libératrice » (mot fréquemment employé par le patient), pour les deux  
265 et je chemine ainsi vers « le mouvement idéal ». Plus on avance dans le traitement, plus je « gère »  
266 d'informations tissulaires à partir de mes ressources perceptives dans tout de moi. J'ai parfois la  
267 certitude de savoir que je pose mes mains sur la clé du problème, mais je ne sais pas comment je sais  
268 que c'est juste. Je pense que ma part de ressources cognitives me donne une structure pour accueillir le  
269 mouvement interne et ses paramètres, le cumul d'informations serait recueilli dans un lieu sensible qui  
270 me touche et qui ne serait pas le lieu de la réflexion habituel. La relation de réciprocité dans  
271 l'immédiateté me laisse échapper un « ça fait du bien là » qui n'est pas une question et qui n'est pas du  
272 ressort de ma volonté. Quand je suis touchée dans ce sens, j'oserais dire que je sais que ma prochaine  
273 prise sera juste. Je souligne que je suis touchée mais pas au sens des émotions ou de l'affect, je tends à  
274 dire peut-être humainement touchée. Ma capacité de modifier mon geste manuel en fonction de la  
275 réalité de l'instantané viendrait du fait d'être touchée par un mouvement chez l'autre qui  
276 m'indiquerait en moi la trajectoire à suivre. La texture de la matière de l'autre est dans l'instantané la  
277 même en moi de telle sorte que c'est comme une indication qui me (nous) montre la bonne orientation,  
278 le bon geste, la bonne pression .... Car j'aurais l'effet immédiat de ce que ça pourrait induire en temps  
279 réel dans la mesure où le patient serait concerné dans l'immédiateté par l'éveil de sa matière pour  
280 laisser des informations émerger. En fait, cela suppose un lâcher prise des deux personnes. Dans ce  
281 climat, l'observation est primordiale pour juste être informé sur les paramètres du mouvement et  
282 laisser agir sans anticiper ce qui va se passer. Un peu comme ci je pouvais observer la situation avant  
283 un grand vide derrière car à ce moment là, je ne pense pas à ce que je vais faire, je sens que ce sera  
284 juste si j'interviens sans volonté, sans objectif, dans un « tout allé » ou dans l'esprit « du tout pour le  
285 tout ». Il est notable que souvent, je sente en moi un élan, une qualité de mouvement matériel  
286 (consistant) qui me conduise à poser une main sous le sacrum par exemple sans qu'il y ait à la  
287 première réflexion une raison, une suite logique. Je le fais et en même temps je fais confiance à ce que  
288 je sens car mon autre main ne trouve pas sa place tout de suite ! Je m'observe et vois que je n'ai pas à  
289 chercher à analyser, laisser faire le mouvement matériel et pour cela, me recadrer dans ma présence  
290 d'accueil. Je retrouve l'effet de « relâchement rigoureux » de l'entretien préalable et « coule » dans  
291 une verticalité basse. A ce moment là, il n'est plus question de savoir ou non où poser ma deuxième  
292 main car dans cette « coulée » elle trouve sa place et cette prise semble généralement juste car elle  
293 produit un effet libérateur.  
294

295 - **un toucher relationnel** : l'entretien préalable me signifie que notre rendez-vous est basé sur un  
296 problème de comportement alimentaire chez une jeune fille de 18 ans (cas pratique actuel). La jeune  
297 fille est renfermée, elle parle peu, je choisis d'écouter les mots/maux de son corps allongé et la séance  
298 commence dans la perspective de suivre le protocole du biorhythme sensoriel. Critères de justesse : afin  
299 qu'une relation s'installe, mes mains posées sur le thorax ou les bras, je donne le temps d'être en  
300 présence à deux, dans le même silence. Je puise dans mes ressources internes proches de l'empathie, je  
301 suis « affectée » par son histoire, je lui propose ma présence par mon attention soutenue projetée sur  
302 les effets qui émanent d'elle autant que de moi. Comme ci dans cette situation extra quotidienne je lui  
303 permettais de s'autoriser à lâcher prise, comme ci je lui suggérais « c'est pas grave tout ça ». Je fais un  
304 parallèle dans ma partie sensible entre son impossibilité de parler plus et son immobilité corporelle. Je  
305 ne peux, ni veux lui arracher les mots mais je suis respectueuse du faible mouvement en elle qui se  
306 laisse aller plus loin, qui se laisse accompagner.  
307 Le contact de mes mains sur son corps invente une nouvelle relation, créer un temps suspendu (hors du  
308 quotidien) qui supporte et allège ses difficultés du moment. Il me semble adéquat de décrire ce  
309 moment car je perçois beaucoup d'informations de l'ordre de la confiance ou non, du laisser agir ou  
310 non un peu comme un contrat de départ. Je laisse résonner en moi toute la personne et je me sens en  
311 mouvement, remplie d'informations muettes au début de traitement. J'attends parfois une impulsion en  
312 moi pour commencer le traitement. Sous mes mains, la matière est dense alors je vais aller vers une  
313 pression assez forte pour « accrocher » les tissus à la pulpe de mes doigts. Dans ce cas pratique j'étais  
314 dans la peau d'un sauveteur qui effectue des gestes de survie, je ne réfléchissais pas, mes mains  
315 couraient dans l'urgence et il ne s'agissait pas d'une interprétation de sa situation. Je mobilisais en moi  
316 des ressources comportementales peut-être ? (Dans une situation d'urgence on adopte un  
317 comportement approprié) ; des ressources cognitives ? Mes connaissances du biorhythme et autres me  
318 revenaient très clairement en mémoire, ainsi que les remarques des professeurs, une étonnante clarté.  
319 J'avais la sensation d'éveiller la personne de la tête aux pieds même si la densité continuait d'être  
320 partout. La jeune fille témoignait que par contraste elle sentait fermées toutes les parties d'elle où je  
321 n'étais pas encore allé.  
322 Je pense que j'ai à ce moment un objectif qui est de permettre à la personne de se rencontrer, de se  
323 laisser toucher et je vais rechercher de « bons points d'appui » en changeant de prises souvent. Quand  
324 l'amplitude est restreinte, je change souvent de prises, sur tout le corps, j'enchaîne le protocole.  
325 En général, je considère l'amplitude de l'élasticité des fascias lors du bilan, comme paramètre  
326 important pour entrer en relation avec le mouvement interne. S'il elle est faible, j'ai envie d'être plus  
327 enveloppante, je veille à me déployer, comme si en me relâchant, en déployant mon corps, je pouvais  
328 donner accès à un dépassement de l'espace chez l'autre. A la fin de ce premier bilan manuel, souvent,  
329 la matière s'est malléabilisée et dans une amplitude qui s'offre avec un peu plus de souplesse, je suis  
330 invitée à poser la lenteur, à étirer le voyage, ce qui induit le glisser pousser, le début d'une  
331 conversation dans le Sensible. La lenteur installée, l'attention au point d'appui est dominante. Je suis

332 l'orientation et cherche, dans les pulpes de mes doigts, le meilleur endroit pour poser un point d'appui,  
333 la pression juste. Il me semble que je le sens en moi, la juste sensation du mouvement de l'autre dans  
334 mon état de présence, cela provoque des oscillations de mon corps qui suit le mouvement, d'un  
335 frémissement au même endroit, d'une respiration induite par une « fin de course ». Cette subtilité pas  
336 vraiment descriptible me satisfait et me fait dire : « c'est là, c'est juste ». Je tiens mes pensées à l'écart  
337 dans ces moments là afin que toute mon attention soit posée sur mes sensations. Je sens bien que si je  
338 réfléchis à poser un point d'appui en court de traitement, je ressens ni justesse ni satisfaction. Je  
339 m'impose alors une rigueur à lâcher toute ma volonté qui ne doit absolument pas entrer en action dans  
340 un traitement. Etre là sans être là, ne pas savoir pour l'autre et pourtant être là pour lui. Au point  
341 d'appui, il arrive que l'effondrement tarde à venir, je me perçois alors comme un médiateur témoin  
342 muet, bienveillant, stable et garant de l'ordre à maintenir, peut-être est-ce le verrouillage au point  
343 d'appui qui me fait dire cela, la notion d'ordre, d'être garant. Amplitude, lenteur, retour du  
344 mouvement dans la même orientation mais dans une nouvelle profondeur, de nouvelles informations  
345 émergent du toucher, de la façon d'être touché. Lorsque le toucher devient plus profond, que le  
346 mouvement emprunte un plan de glissement de la superficie vers la profondeur, je saisis de nouvelles  
347 informations dont j'ignore le sens. J'ai juste envie de dire ... de mettre des mots sur ce que je ressens  
348 ... C'est le signe pour moi du début d'un échange verbal pour permettre à la personne de décrire ses  
349 sensations. Ce qu'elle va dire ou taire contribue à alimenter mes sensations et à me guider en  
350 concordance avec le mouvement interne.

351

#### 352 **Consigne N°4 : Une intelligence particulière ?**

353

354 Je cherche ... Intelligence ? Intelligence d'être, être en bonne intelligence, intelligence subtile,  
355 intelligence du sensible, mouvement de la relation, plans de glissement qui donnent accès à la  
356 profondeur ... du sens, intelligence de la lenteur dans le déploiement d'un espace non existant l'instant  
357 d'avant, mouvement g é n i a l à force d'intelligence, intelligence qui me dépasse et se déploie.  
358 Aujourd'hui je ressens physiquement un équilibre de raisonnement, de résonnance.

359 Je ressens l'activité de mon cerveau qui réfléchit à un problème style sudoku par exemple. Je crois que  
360 je pourrais colorier sur un schéma anatomique la zone que je sens travailler, dans le frontal.

361

362 Dans un entretien préalable,

363 - quand je ressens l'activité frontale c'est que je ne suis pas encore en résonnance avec la personne, je  
364 m'imprègne de son quotidien et j'essaie de comprendre objectivement tous les paramètres de sa  
365 situation. Si un mot retient mon attention et que je fais une relance pour en savoir plus, ça change  
366 d'activité dans mon crâne. A ce moment là si c'était justifié, je n'écoute plus depuis le même endroit  
367 de mon cerveau, je ressens comme une dilution à l'arrière. J'oserais dire que mes yeux prennent du  
368 recul ! (dans un mouvement linéaire) pour voir au-delà des mots que j'entends, pour agrandir le champ

369 visuel. Ça paraît être un non sens et pourtant cette dernière phrase exprime vraiment cette sensation  
370 que je reconnais maintenant facilement. Il me semble qu'il s'agit d'une nouvelle forme d'intelligence  
371 car dans ces moments je ne fais pas d'analyse, je laisse agir une dilution qui me permet de percevoir  
372 des états, de moi face à l'autre, de l'autre en moi. Ce champ visuel agrandi, mon attention est  
373 optimisée car il y a plus de « choses à percevoir », l'espace autour de mon patient est plus grand, il y a  
374 aussi cette sensation de neuf et de fragile. Je suis disponible pour accompagner avec cette intelligence  
375 là, cette dilution sous forme d'un mouvement qui voit plus grand, qui est organisée au départ au  
376 niveau de la base de l'occiput et qui se déploie partout en cours de traitement.

377 Pendant le traitement, l'habileté manuelle

378 - quand je suis dans l'état décrit préalablement, j'oserais dire, que j'aime ne pas savoir ce qui va  
379 suivre, ne pas être obligée de savoir, ne pas détenir d'analyse de résolution. J'ai la sensation de porter  
380 en moi tout ce qui est nécessaire pour accompagner de la meilleure façon que je puisse le faire, à mon  
381 niveau avec ce que je suis dans le moment. Simplement, je sens une intelligence d'agir qui ne passe  
382 pas par mon cerveau.

383

384 Lorsque je perçois cette « dilution », et en fonction du patient (qu'il soit plus ou moins éveillé), il est  
385 arrivé assez souvent ces faits notables en cours de séance :

386 - mes mains se posent à un endroit très précis avec une pression appropriée pour moi à la qualité de la  
387 matière. Dans l'immédiateté un mot vient en moi et je sens qu'il est opportun de le livrer, il émerge du  
388 sensible, il ne m'appartient pas, je ne l'ai pas imaginé, parfois il me surprend même. Pour exemple, les  
389 mots : « temps », « choix », ou bien encore des expressions telle : « quel est votre objectif ? », Parfois,  
390 je me sens « talonnée » par des mots par exemple « joie » qu'il ne semblerait pas approprié de dire  
391 dans l'instant et pourtant tant que je ne l'ai pas offert au patient, sous une forme ou une autre (mais le  
392 mot exact), le mot ou l'expression ne me lâche pas et je finis toujours par le ou la dire. Je suis  
393 soulagée, libérée en tout de moi quand c'est fait.

394

395 - je fais une prise qui me laisse ressentir une immobilité par exemple au niveau du larynx et des  
396 cervicales, souvent j'y reviens après avoir effectué une autre prise, et dans un élan non réfléchi, sur ce  
397 point que je perçois sous mes doigts, et que je sais sensible je demande à la personne : que se passe  
398 t'il ? là, maintenant. Je pressens que du sens se donne et qu'il est important de poser l'attention à cet  
399 endroit. C'est un mouvement dans mon crâne qui active ce questionnement, une modification, un  
400 dé clic involontaire mais motivé par les informations qui émanent du contact de la matière. Je remarque  
401 aussi que je suis touchée, je palpe l'intimité du moment présent.

402 Il m'est difficile de parler de l'évolution de ces faits, c'était il y a à peu près 1 an et ça ne se présente  
403 pas avec chaque patient mais souvent avec les mêmes. J'ai remarqué qu'il y a des périodes où les  
404 « mots fleurissent » plus souvent. Il peut se passer des semaines sans qu'aucun mot n'émerge, une part  
405 de moi est peut-être moins attentive, moins présente, moins concernée ...



406  
407 *Une intelligence particulière ... sur les différents secteurs de ma vie*  
408  
409 En écrivant précédemment ce texte je cherchais le mot le plus exact pour exprimer cette idée : « ... il y  
410 avait une nécessité à ce que 2 subtilités se connectent au meilleur moment pour optimiser l'effet du  
411 sensible ... » mais ce n'était pas seulement cela, il y avait plus de détails dans ce que je voulais dire.  
412 Et un mot revenait dans ma tête obstinément : c'est *appointance* alors que je ne le connais pas... J'ai  
413 recherché la définition en vain ; il n'existe pas. Le plus proche est « *accointance* » (que je croyais ne  
414 pas connaître à tort ou à raison) qui a pour synonymes *fréquentation, rapport, connaissance,*  
415 *entourage, commerce, voisinage, relation, contact, liaison, communication, correspondance, union,*  
416 *association, lien, affinité, attachement, ami, intime* (ptidico.com). Et bien en voulant exprimer ce que  
417 je ressentais il y avait un peu de tout cela et une satisfaction personnelle liée à un mouvement sensible  
418 de mon intérieur vers l'extérieur qui pourrait se traduire par : « c'est ce que je voulais dire ».  
419 Toutefois je remarque en écrivant cela que *l'appointance* première peut être une forme arrangée de  
420 « juste à point » ...  
421 Il est clair pour moi que j'ai développé avec l'expérience du sensible une rigueur à exprimer  
422 exactement ce que dans mon intériorité je choisis de livrer à l'extérieur. C'est par le mouvement qui  
423 s'anime en moi que je peux percevoir et traduire ce qu'il est opportun de dire dans l'immédiateté. Il  
424 n'y a pas la seule notion d'exprimer très justement, il y a aussi la notion du choix. Le mouvement  
425 canalise mes paroles, oriente mes phrases avec une grande douceur. J'ai remarqué qu'il enveloppe mes  
426 mots qui n'obéissent pas à la pensée initiale. Au cours d'une conversation les mots qui sortent de ma  
427 bouche ne sont pas ceux que je voulais employer en premier lieu et je me laisse surprendre par ce que  
428 je m'entends dire et le son feutré, posé de ma voix.  
429 Exemple : dans une conversation, mes propos démarrent dans ma tête comme une remarque pas  
430 forcément agréable à entendre pour l'autre et durant le trajet, cette remarque se modifie et prend la  
431 forme d'une question qui permet à l'autre de s'interroger sur l'objet de ma remarque pensée au départ  
432 sans que j'aie formulée celle-ci.  
433 Cette étonnante pratique (involontaire) expérientielle de communication s'optimise avec le temps.  
434 Avec du recul sur une période des trois dernières années (dont deux de formation) je fais un bilan sur  
435 ce même exemple :  
436 - 1<sup>er</sup> temps : je ne voulais pas faire de remarques, je n'aime pas les conflits.  
437 - 2<sup>e</sup> temps : je ne pouvais pas me retenir de faire une remarque et être en accord avec moi-même alors  
438 je faisais les remarques avec ce qui passait parfois pour de l'agressivité  
439 - 3<sup>e</sup> temps : les remarques perdaient de leur gravité et enveloppées d'humour n'étaient pas toujours  
440 bien perçues mais la formulation prenait une tournure et une sonorité plus légère  
441 - 4<sup>e</sup> temps : la possibilité inconsciente de permettre à l'autre de s'interroger sur un point soulevé.  
442

443 J'observe que la remarque au départ est la même, son trajet évolue dans le temps entre l'expéditeur et  
444 le destinataire.  
445 Maintenant, je transmets une information dépourvue de jugement et d'interprétation puisqu'il n'y a  
446 pas d'affirmation mais plutôt une invitation à un questionnement. Cette information semble libérée et  
447 indépendante de mes pensées.  
448 *Une nouvelle forme d'intelligence ?*  
449 Autres points :  
450 Je perçois le mouvement interne s'animer en moi pour  
451 - me rapprocher ou m'éloigner de quelqu'un.  
452 - pour m'encourager à vivre ou à fuir une situation quotidienne.  
453 - pour effectuer une action tout de suite par exemple :  
454 \* laisser tomber ce que je fais pour téléphoner à quelqu'un de façon urgente alors que je  
455 n'avais pas prévu d'appeler cette personne,  
456 \* préparer le dîner à 16h alors qu'à priori rien ne presse. Une suite de circonstances  
457 extérieures fait que je n'aurais pas pu le préparer du tout sinon.  
458 \* je ne sais pas pourquoi je me sens « forcée » par moi-même de partir 1h avant un rendez-  
459 vous alors que raisonnablement 20 mn suffiraient. Justement un accident, des feux de travaux  
460 temporaires provoquent un fort ralentissement et en partant 1h avant, j'arrive presque en  
461 retard.  
462  
463 Maintenant je donne entière priorité à ces sensations dans ma globalité car il s'avère que c'est très  
464 souvent pour mon bien directement ou indirectement.  
465  
466

<b>Pratique, réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible</b>
--

Nom :

Prénom : Héloïse

Sexe : F

Date de naissance : 28/09/1961 - âge au moment du journal : 49 ans

Formation initiale avant la diplôme de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie :

Maîtrise d'Histoire, Agrégée d'Histoire-géographie.

Début de la formation de somato-psychopédagogie : novembre 2006.

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible : 2003

Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçue : toutes les 3 semaines depuis lors environ.

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? suivi d'un cursus de préparation à la formation en somato-psychopédagogie en 2005

Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ?

Année du diplôme ou du certificat de fasciathérapie ou de somato-psychopédagogie : 2010

Année de l'installation : N'est pas installée et traite de façon occasionnelle : en cours d'installation

Nombres de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : de 1 à 12 en gros.

1 Quelle est la forme d'intelligence mobilisée par l'apprentissage du toucher manuel sur le  
 2 mode du Sensible et son impact sur l'habileté manuelle ? Cette question a infusé en moi pour  
 3 interroger le rapport entre le corps et la sphère cognitive, quels sont les liens entre le geste et  
 4 la pensée et vice versa ? Le philosophe grec présocratique Anaxagore a déjà questionné ce  
 5 thème avec la phrase célèbre : " *L'Homme pense parce qu'il a des mains*" ou encore par une  
 6 autre phrase un peu moins connue : " *l'homme est intelligent parce qu'il a une main*". Cela  
 7 suggère que l'action humaine, réalisée par l'intermédiaire du substratum de vie qu'est son  
 8 corps, en particulier via ses mains, très habiles au geste de préhension, par l'opposition du  
 9 pouce aux autres doigts, mais très sensibles aussi grâce aux nombreux capteurs sensoriels qui  
 10 en font des organes perceptifs performants quand on les éduque à la fois sur le plan tactile et  
 11 kinesthésique, fait appel à des compétences qui nécessitent une unité entre soma et psyché.

12 Quand on tente d'analyser notre pratique en somato-psychopédagogie où l'on utilise un type  
 13 de toucher spécifique, le toucher de relation qui favorise la perception à la fois chez le  
 14 praticien et chez la personne qu'il accompagne en permettant de développer une meilleure  
 15 qualité de présence à soi et par ce biais de tirer ensuite du sens de l'expérience vécue au sein  
 16 d'une subjectivité corporelle, une question émerge sur la nature de l'intelligence développée  
 17 lors de l'apprentissage du toucher puis mise en oeuvre par le praticien et sur les effets que  
 18 cela génère sur la qualité de son toucher. Autrement dit, les sensations perçues sous la main  
 19 et générées dans le corps de l'étudiant praticien qui se forme à ce toucher de relation et les  
 20 transfère au plan cognitif dans un référentiel spécifique n'activeraient-elles pas de nouvelles  
 21 connexions sur le plan neuronal qui finiraient par devenir de nouvelles compétences  
 22 humaines, stables et disponibles en permanence grâce à la répétition et à l'entraînement  
 23 réalisé régulièrement dans des conditions extra-quotidiennes ?

24 Quel impact ce va et vient main-corps/ cognition et vice versa a-t-il sur le développement des  
 25 compétences manuelles du praticien ?

26 Sur un plan personnel, j'ai pu constater lors de mon apprentissage du toucher de relation un  
 27 double mouvement d'interaction entre les sensations générées par cet apprentissage manuel  
 28 qui provoquaient une pensée émergeant de mon corps, en amont de toute réflexion construite  
 29 par mon cerveau et l'acquisition des grands concepts spécifiques à la Somato-  
 30 psychopédagogie qui sont venus renforcer mes perceptions en m'indiquant sur quoi et  
 31 comment poser mon attention par exemple. Ils m'ont permis aussi d'acquérir une posture de  
 32 neutralité active pour développer une meilleure qualité de présence à moi-même, à l'autre et à  
 33 la relation entre praticien et personne accompagnée.



34 Avant ma formation en Somato-psychopédagogie, un contexte a priori peu favorable à une  
 35 rencontre avec le toucher d'où un rapport au toucher embryonnaire. Dans ma vie, rien ne  
 36 semblait au départ me prédisposer à faire l'expérience du toucher de relation sur le mode du  
 37 Sensible ; j'ai reçu en effet une formation universitaire solide et plutôt carrée en Histoire qui  
 38 m'a conduite après la passation des concours à une carrière de professeur d'Histoire-  
 39 géographie, donc plutôt à une profession intellectuelle à laquelle le toucher est complètement  
 40 étranger.

41 J'ai rencontré la Somato-psychopédagogie en février 2003, par le biais de la gymnastique  
 42 sensorielle ; je pratiquais déjà alors depuis quelques années une autre discipline, l'Art du Chi,  
 43 dont le propos est de faire percevoir, d'accumuler et de mobiliser l'énergie vitale dans son  
 44 corps mais aussi à l'extérieur et de l'intégrer dans la pratique d'une forme de Taï chi chuan.  
 45 Mon professeur de Taï chi chuan, un peu étonnée par le contenu de mes perceptions internes,  
 46 m'a alors proposé de découvrir la gymnastique sensorielle (elle suivait des cours donnés 2  
 47 fois par mois par une praticienne de la Méthode à La Roche/ Yon), m'assurant que j'allais  
 48 beaucoup aimer et découvrir le sens de ce que je percevais en moi. J'entrai alors dans un  
 49 nouveau champ perceptif mais également réflexif qui me plut d'emblée car j'appris peu à peu  
 50 à catégoriser et à établir des ponts entre mes contenus de vécu et ma vie.

51 De fil en aiguille, je fus amenée à me faire traiter en somato-psychopédagogie pour des  
 52 séquelles de phlébites et des douleurs vasculaires chroniques.

53 C'est avec cette praticienne, que je fis une première expérience du toucher en tant que  
 54 patiente et qu'en quelque sorte je tombai dans la marmite après avoir contacté lors d'une  
 55 séance de relation d'aide manuelle un mouvement lent mais fluide bien que consistant dans  
 56 mes tissus, qui me plongeait dans un univers bleuté calme et apaisant. Cette rencontre me  
 57 ressourçait et mettait en suspend mes douleurs vasculaires.

58 Puis, la somato-psychopédagogue qui m'accompagnait m'a proposé de participer à Nantes à  
 59 un atelier d'initiation à la relation d'aide manuelle et j'ai alors découvert avec un grand  
 60 bonheur mais aussi une certaine stupéfaction qu'outre une tête je possédais des mains !

61 Depuis ce moment là, quelques stages en développement personnel se sont enchaînés dans  
 62 lesquels le toucher était parfois utilisé comme outil et en 2005, j'ai suivi un cursus  
 63 préparatoire à la formation professionnelle de somato-psychopédagogie que j'ai entamé en  
 64 novembre 2006 avec une petite expérience du toucher.

65 Le cursus de formation professionnelle de 4 ans préparant au métier de somato-  
 66 psychopédagogue, m'ouvrirait tout un champ d'expériences extra-quotidiennes et de nouveaux

67 horizons mais je ne renonçais pas pour autant à la pratique puis à l'enseignement de l'Art du  
 68 Chi tant il me parut que l'une et l'autre discipline potentialisaient mes capacités et me  
 69 permettaient d'accéder plus profondément à mes ressources internes, sortes de gisements  
 70 enfouis dans la profondeur de mon intériorité.

71

72 2. Les conditions d'apprentissage de la relation d'aide manuelle sur le mode du Sensible :  
 73 nature des compétences développées et ressources mobilisées, difficultés rencontrées ,  
 74 stratégies mises en œuvre pour les dépasser et acquérir un référentiel stable.

75

76 Le fait de revisiter à rebours les différentes étapes d'acquisition de savoir-faire et de savoir-  
 77 être me permet de mesurer le chemin parcouru et de mieux comprendre les enjeux de la  
 78 pédagogie mise en oeuvre pour faciliter les apprentissages perceptifs et développer les  
 79 habiletés manuelles .

80 Ces acquisitions s'articulent avec l'intégration de grands concepts comme celui de la non-  
 81 prédominance associé à la posture de neutralité active qui se glissent peu à peu dans ma main  
 82 et viennent nuancer mon toucher. En effet parce qu'ils m'ont permis d'opérer un changement  
 83 de posture, une transformation a eu lieu en moi au niveau de ma qualité de présence à moi-  
 84 même et à autrui et par conséquent à la relation que je construis.

85 Au départ, j'envisageais mon toucher sous l'angle symptomatique uniquement, avec la  
 86 croyance qu'il pouvait résoudre les problèmes de la personne, aujourd'hui j'ai intégré le fait  
 87 que le toucher de relation porte en plus une dimension qualitative qui permet de réaliser un  
 88 accordage somato-psychique, de faire vivre à la personne une expérience extra-quotidienne  
 89 qui lui fait découvrir qu'elle peut apprendre d'elle-même à partir de son ressenti corporel. J'ai  
 90 peu à peu glissé d'une représentation curative à une représentation pédagogique du métier de  
 91 somato-psychopédagogue.

92 A ce propos, c'est l'intégration progressive du concept de la réciprocité actuante, condition de  
 93 base pour que s'instaure la relation d'aide sur le mode du Sensible qui m'a permis de trouver,  
 94 puis d'affiner ma posture de praticienne impliquée ; j'ai développé peu à peu une écoute plus  
 95 fine de la demande silencieuse du corps de la personne que je suis amenée à accompagner et  
 96 me laisse transformer dans ma matière corporelle qui devient alors un organe de perception  
 97 conscient et résonne aux effets que je déclenche.

98 C'est ce qui me permet de réguler mon action en temps réel en même temps que j'écoute car  
 99 je ressens en moi des tonalités qui m'indiquent si mon intervention est adéquate ou pas; par

100 exemple je me sens agir avec justesse quand je ressens une chaleur douce et diffusante qui  
 101 produit un relâchement en moi, je n'agis pas alors avec une volonté forte comme cela a été et  
 102 reste parfois encore le cas dans mon quotidien mais laisse mes mains s'accorder à la demande  
 103 du corps de la personne que j'accompagne. Ce sentiment de justesse sous ma main et dans  
 104 mon corps s'accompagne d'un état psychique particulier et bien reconnaissable fait de calme,  
 105 de clairvoyance et d'intuition ; je n'ai rien à chercher, j'ai alors le sentiment que ma main sait  
 106 pour moi, tout devient alors facile ce qui me donne l'impression d'être guidée.

107 Dans la formation au toucher de relation d'aide, le premier niveau d'apprentissage abordé  
 108 concerne un toucher technique et ou symptomatique qui nécessite d'acquérir des repères  
 109 anatomiques précis et des protocoles qui m'ont permis d'entrer progressivement et de manière  
 110 rassurante dans l'univers du toucher.

111 Cela n'empêche pas que dans les consignes, les formateurs glissaient déjà des consignes  
 112 qualitatives de façon à familiariser les futurs praticiens que nous étions à la perception sous la  
 113 main du mouvement interne et des effets qu'il déclenche dans le corps de l'étudiant patient  
 114 mais aussi dans celui de l'apprenti praticien.

115 Une de mes difficultés au départ résidait dans le fait d'emmener seulement la peau tout en  
 116 ajustant bien cependant la pression sous mes mains ; cela me paraissait paradoxal de devoir  
 117 mettre une certaine force alors qu'il me fallait conserver en même temps de la légèreté pour  
 118 n'emmener que la peau. J'ai résolu en partie la difficulté en prenant conscience qu'il me  
 119 fallait engager tous les segments de mon corps dans une globalité en prenant bien appui sur  
 120 mes pieds et mes ischions , la force de poussée et le poids étaient mieux répartis dans  
 121 l'ensemble de mon corps et je pouvais alléger un peu l'attention trop concentrée que je plaçais  
 122 sur mes mains.

123 Ma difficulté était probablement aussi due à une question de typologie ; je mettais trop de  
 124 volonté à agir tant j'avais envie de bien faire, ayant l'impression que si je ne m'engageais pas,  
 125 rien ne se produirait dans le corps de l'autre ; il m'a fallu du temps pour prendre conscience  
 126 de ce type de comportement qui m'a également révélé aussi que, bien que percevant le  
 127 mouvement interne, je ne lui accordais pas toute ma confiance puisque j'éprouvais le besoin  
 128 de le guider, de le contrôler pour pouvoir conserver, à mes yeux, une part vraiment active  
 129 dans la séance de relation d'aide manuelle. J'avais du mal à comprendre le fait que c'était le  
 130 mouvement qui traitait et non pas mes mains.

131 C'est quand j'ai eu avancé un peu dans mon processus de transformation et passé le certificat,  
 132 j'étais alors en troisième année de formation, que j'ai vécu un emboîtement en moi à ce sujet.  
 133 Il s'est donné sous la forme d'une pensée que je peux qualifier d'émergence du Sensible tant

134 les mots sont venus éclater comme des bulles de savon à la surface de ma conscience ; je  
 135 passais de la puissance à la puissance douce en laissant faire le mouvement et du même coup  
 136 en me laissant agir et surprendre à partir de ce que je percevais dans le corps de l'autre et en  
 137 moi.

138 Depuis quelques mois seulement, le stage intensif de pratique d'aide manuelle de Londres  
 139 2010 y est sans aucun doute pour quelque chose, de même que le stage de Chamblay de la  
 140 même année qui a permis de laisser entrer plus de douceur et d'amour dans mon coeur, il me  
 141 semble avoir franchi une étape supplémentaire en passant de la puissance douce à la douceur  
 142 puissante.

143 En effet, je possède un peu mieux dans ma main la technique du pousser-glisser qui devient le  
 144 glisser-pousser lorsque ma main s'efface au service du mouvement interne quand il devient  
 145 plus présent.

146 Au début de ma formation, je poussais constamment les tissus, même quand le mouvement  
 147 était présent, peu à peu j'ai pris conscience que cela glissait facilement quand je me relâchais  
 148 physiquement et psychologiquement ; j'ai découvert que quand je créais une contre-résistance avec  
 149 mon corps en étant crispée et volontaire, cela nuisait à la qualité du glisser alors que le fait de  
 150 déposer mes avant-bras et mes coudes sur la table me permettait de peser de tout mon poids,  
 151 en douceur, ce qui créaient des conditions favorables pour laisser glisser le mouvement dans  
 152 mes os, cela donne la sensation d'un rail, jusque dans le corps de la personne. Cette posture  
 153 physique crée aussi un relâchement psychique car elle me plonge dans un état de tranquillité  
 154 où je ne cherche plus à agir en force ; au sortir du point d'appui, je glisse en laissant le  
 155 mouvement tonique emmener mes mains, c'est reposant, puis je pousse un peu quand je  
 156 perçois une petite résistance de la matière, ce qui dégage du psychotonus.

157 Quand je traite, je me place aussi dans mon cœur, c'est-à-dire que je me dilate et m'ouvre  
 158 physiquement et psychologiquement pour prendre en charge la personne et entendre la demande  
 159 silencieuse de son corps et de son être. Le toucher comme le dit le professeur Danis Bois est  
 160 « ce qui nous permet de combler l'espace entre la personne et son être profond ». C'est ce  
 161 qu'il me semble parvenir à réussir de plus en plus fréquemment, ce dont témoignent certaines  
 162 personnes que j'accompagne qui disent ne jamais avoir été touchées ainsi dans leur être et qui  
 163 me disent également " s'être retrouvées".

164 Pour en revenir à mon début d'apprentissage du toucher, je dirais aujourd'hui que j'avais  
 165 tendance à perdre la perception de mon propre corps, au profit de la perception du corps de  
 166 l'autre dans l'action, ainsi je m'oubliais dans la relation et je ne sentais pas toujours que mon  
 167 corps était immobilisé ou que je ne mettais pas assez de segments et d'articulations en jeu

168 pendant les pratiques de relation d'aide manuelle. De cela, il résultait que je n'avais pas la  
 169 personne dans toute son étendue mais que j'allais tout droit dans la profondeur des tissus très  
 170 localement sous mes mains, donc la personne n'était pas concernée dans la globalité de son  
 171 corps.

172 Cela m'inspire une réflexion d'ordre pédagogique : peut-être serait-il utile d'installer  
 173 davantage pendant les premiers stages du cursus la réciprocité de soi à soi en faisant prendre  
 174 conscience aux apprentis-praticiens des zones de leur corps qu'ils ne mobilisent pas  
 175 suffisamment. J'ai observé dans le groupe d'étudiants de première année que j'ai la chance  
 176 d'accompagner un manque de mobilité du bassin, une absence souvent de mise en jeu des  
 177 omoplates, des coudes et des poignets.

178 Il est clair que cette difficulté s'est dissipée pour ce qui me concerne avec le développement,  
 179 grâce à l'introspection sensorielle, d'une double conscience me permettant de ne plus mettre  
 180 toute mon attention sur mon action manuelle mais également de m'apercevoir pendant ce  
 181 travail de relation d'aide ; je suis devenue peu à peu capable par exemple durant la phase de  
 182 suivi dynamique de continuer à bien suivre l'orientation et l'amplitude tissulaire qui se  
 183 donnaient ou bien au point d'appui de sentir les différentes phases de la modulation tonique  
 184 sous ma main en laissant de la place pour que la contagion tonique se propage en étendue et  
 185 en profondeur, tout en me faisant des réflexions d'arrière plan sur les effets que cela  
 186 engendraient chez la personne mais aussi en moi sous la forme de sensations liées aux  
 187 catégories du Sensible ; d'une certaine façon ces informations internes me révélaient à moi-  
 188 même en cours d'action.

189 Il me paraît évident que j'avais élargi mon champ attentionnel, je commençais doucement à  
 190 devenir sujet au cœur de l'expérience sensible du toucher ; cela ne se traduisait pas comme  
 191 lors de la rencontre avec le mouvement interne par des manifestations spectaculaires mais  
 192 plutôt par de petites touches subtiles dans les sensations et les perceptions éprouvées, des  
 193 sortes de tonalités d'arrière-plan ou un fond de décor qui me rapprochèrent en fait de moi et  
 194 transformèrent peu à peu la matière de mon corps qui me semblait devenir une lave épaisse et  
 195 fluide donc homogène et cela eut des effets également sur ma pensée qui devint plus ample et  
 196 plus ouverte ; j'acceptais alors plus facilement d'autres points de vue tandis que quelques  
 197 mois auparavant, j'aurais campé ferme sur mes positions, il me semble aussi que de ce fait je  
 198 commençais à être moins volontaire dans ma main en acquérant les bases d'une posture de  
 199 neutralité active. Cela n'a pas été acquis instantanément, il a fallu quelques mois pour que  
 200 cela s'installe et cela continue aujourd'hui encore à se préciser.

201 Cela m'évoque l'image de l'enfant qui, pour faire ses premiers pas sans tomber, met toute son  
 202 énergie dans l'action de marcher et ne peut rien faire d'autre en même temps, puis qui, avec la  
 203 répétition et le temps qui passe, peut consacrer une partie de son attention à autre chose dans  
 204 la gestuelle ou l'exploration de son environnement car la compétence à marcher est désormais  
 205 activée et continue d'ailleurs à se perfectionner dans les années suivantes.

206

207 La deuxième étape dans l'apprentissage du toucher qui s'est additionnée à la première a  
 208 consisté à acquérir une main percevante, c'est-à-dire une main capable d'écouter la  
 209 subjectivité interne que je déclenchais par mon action à l'intérieur du corps de la personne  
 210 que j'accompagnais ; cette étape s'est interpénétrée avec la première de manière très nette  
 211 (c'est ce que j'évoque déjà plus haut quand je parle d'un élargissement de mon attention et de  
 212 la posture de neutralité active) même si au départ l'accent n'était pas réellement mis sur cet  
 213 aspect dans les pratiques de relation d'aide manuelle.

214 Sur un plan technique, cela m'a demandé d'acquérir une main beaucoup plus nuancée, bien  
 215 dissociée entre la paume et la pulpe des doigts alors qu'au départ ma main ressemblait à une  
 216 moufle, ainsi j'ai pu gagner aussi dans le champ perceptif.

217 Par contraste j'ai pu mesurer que j'étais passée d'une main grossière à une main plus affûtée,  
 218 capable de discriminer et de déclencher des effets plus riches par l'action différenciée de mes  
 219 doigts qui ont commencé à venir concerner différents plans ou niveaux de profondeur en  
 220 pianotant. Cette acquisition dans le toucher a été rendue possible par un entraînement régulier  
 221 à la relation d'aide manuelle entre les stages de formation et la participation à d'autres stages  
 222 en région.

223 C'est donc par l'intensification de ma pratique du toucher spécifique à la Somato-  
 224 psychopédagogie que j'ai progressé sur le plan technique mais également perceptif ; j'étais  
 225 très consciente que les bases du toucher reçues à Ivry devaient être consolidées pour que cela  
 226 devienne aussi facile et naturel que le fait de respirer, je craignais aussi de ne pas être à la  
 227 hauteur.

228 De plus, cet entraînement régulier, par l'aisance et donc la confiance qu'il me faisait acquérir  
 229 dans ma main, m'a permis d'opérer insensiblement une mutation de mon attention souvent  
 230 très concentrée donc focale en une attention plus ouverte et capable de se  
 231 mettre en surplomb pour me permettre de capter d'une part un panorama plus large et d'autre  
 232 part de ressentir plusieurs phénomènes en même temps ; il me semble que c'est par le  
 233 développement de la capacité à combiner le sens tactile et le sens kinesthésique grâce à

234 l'engagement de la globalité de mon corps que j'ai eu peu à peu accès aux effets déclenchés  
 235 dans celui de la personne comme, les orientations et les amplitudes du mouvement interne que  
 236 je suivais. Ces deux sens en se combinant ont potentialisé en moi un niveau plus subtil dans  
 237 ma perception me permettant de capter les changements d'état de la matière dans le corps de  
 238 la personne comme la densité des tissus par endroit qui soudain fondaient mais aussi en même  
 239 temps à la résonance que tout cela créait en moi.

240 Je définirais aujourd'hui ces effets en moi comme un ensemble de saveurs subtiles, en  
 241 particulier une saveur douce et "émulsionnée" de ma matière qui pétillait doucement, à la  
 242 manière de l'écume des vagues qui s'est déposée sur le sable. Ces sensations particulièrement  
 243 fines me semblent venir éclater de la profondeur jusqu'à fleur de peau, mon épiderme devient  
 244 alors très sensible, un peu gonflé (visage, lèvres, cuir chevelu, thorax surtout) au contact d'une  
 245 douceur chaude et diffusante; c'est très agréable, cela me donne un sentiment d'incarné et me  
 246 rend présente au déroulement de l'immédiateté; sensation de pouvoir prendre le temps de me  
 247 laisser agir et porter par un flux très lent tout en étant présente aux effets de ce type de vécu  
 248 pendant que j'accompagne une personne en relation d'aide manuelle.

249  
 250 Pourtant durant les deux premières années de formation et même jusqu'au passage du  
 251 certificat, j'ai eu en fait beaucoup de difficultés à évaluer clairement les effets que je  
 252 déclenchais chez l'autre ; les assistants et les formateurs semblaient plutôt encourageants à  
 253 mon égard mais nous étions nombreux dans ma promotion et je me suis souvent fait la  
 254 réflexion qu'ils manquaient de temps pour passer voir chacun d'entre nous régulièrement, je  
 255 me sentais un peu livrée à moi-même ne sachant pas quels repères je devais acquérir, cela  
 256 m'aurait rassuré qu'on me fournisse une grille d'analyse permettant de repérer ce qui était  
 257 acquis ou pas ; en fait je me suis rendue compte par la suite que je manquais beaucoup de  
 258 confiance en moi et que je ne parvenais pas à me valider ni dans mes compétences , ni dans  
 259 mon rapport à autrui avec un sentiment assez irrationnel je l'avoue après coup de ne pas être à  
 260 la hauteur; je ne parvenais pas à intégrer complètement tout le contenu très dense du cursus  
 261 conduisant au métier de somato-psychopédagogue et je me le reprochais ce qui créait un  
 262 stress important, je dirais que sur ce plan ce n'était pas pour moi un avantage d'exercer le  
 263 métier de professeur. J'avais peur continuellement d'être méjugée, ce qui traduit bien  
 264 également le rapport prédominant au savoir que j'entretenais à cette époque. Je plaçais la  
 265 barre très haut et probablement trop haut!

266 Avec le recul, ces difficultés me paraissent normales aujourd'hui car je suis devenue  
 267 consciente que l'enrichissement perceptif demande du temps, c'est un apprentissage spiralatoire

268 et non pas linéaire qui se nourrit au fur et à mesure des expériences vécues. Il n'est pas vécu  
 269 non plus de façon uniforme par chaque étudiant ; pour ce qui me concerne, mes repères  
 270 perceptifs fluctuaient beaucoup d'un jour à l'autre selon le rapport que j'avais au mouvement  
 271 interne; ils variaient selon mon état psychique du moment qui faisait que j'étais parfois très  
 272 distante de moi. Il me suffisait de faire une séance de relation d'aide manuelle pour me  
 273 retrouver en lien avec le mouvement interne.

274 Aujourd'hui, je le sais et cela ne m'inquiète plus de la même façon, mais je dois avouer que  
 275 durant ma formation cela m'a fait souffrir et que je n'osais pas en parler car cela aurait été en  
 276 décalage complet avec l'image de « bonne élève » que je donnais, cela créait vraiment une  
 277 pression très forte en moi !

278 Le monde de la subjectivité ne fonctionne pas en effet comme celui du quotidien d'une  
 279 personne classique qui n'a jamais fait l'expérience de l'extra-quotidienneté au contact du  
 280 Sensible et se renouvelle peu dans ses savoirs, son mode de penser et ses comportements.  
 281 Mais il y a 2 ou 3 ans je ne mesurais pas du tout cela ; je devais obtenir des résultats tout de  
 282 suite et n'avais aucune indulgence envers moi-même. Il se produisit alors en moi un conflit  
 283 d'ordre cognitif ; j'avais accès à des perceptions assez fines et nouvelles, mais je continuais  
 284 sur le plan comportemental à utiliser mes anciennes représentations, comme celles liées au  
 285 savoir et à l'apprentissage, alors que les nouveaux repères, en particulier, ceux liés à la  
 286 temporalité et à l'évolutivité n'étaient pas encore activés puisque je ne les avais pas validés.  
 287 C'était donc une situation très inconfortable sur le plan psychique qui générait d'ailleurs des  
 288 tensions physiques et se manifestait par un déséquilibre entre le côté droit de mon corps très  
 289 rétracté et le gauche plus ouvert et fluide mais aussi une souffrance vasculaire.

290 Lors de cette phase d'instabilité transitionnelle due à la nécessité de trouver des stratégies  
 291 d'accommodation face à la nouveauté, je me suis beaucoup appuyée sur les grands concepts  
 292 de la méthode notamment celui de l'Advenir mais également celui de la non-prédominance.

293 Ainsi, je me suis rendue compte, par contraste, au moment où en introspection sensorielle j'ai  
 294 commencé à percevoir à la fois un mouvement sortant et un mouvement entrant qui m'ont  
 295 révélé mon volume de présence que jusque là mon attention était tournée de manière  
 296 prédominante vers mon intériorité ce qui ne me permettait pas d'accéder réellement à la  
 297 globalité pour moi-même et pour établir une relation de réciprocité actuante de qualité avec la  
 298 personne accompagnée; c'est dans ce cas précis l'articulation entre la théorie et la pratique,  
 299 c'est-à-dire, entre le concept de non-prédominance et le fait que j'étais trop intériorisée, donc  
 300 trop concentrée et pas assez ouverte aux perceptions extérieures qui m'a permis d'ouvrir mon  
 301 champ attentionnel et d'alléger quelque chose en moi. Du moment où j'ai fait ce constat, j'ai

302 observé que j'étais plus présente à moi-même et à l'autre ce qui est nécessaire pour bien  
303 accompagner en conscience les phénomènes qui se jouent au coeur de la subjectivité.

304 Avant que cela ne se donne pour moi en début de troisième année de formation, je ressentais  
305 donc confusément le besoin impérieux d'articuler les contenus de vécu observés pendant les  
306 pratiques de relation d'aide manuelle avec des connaissances plus théoriques.

307 Dans ma représentation, probablement du fait de ma formation universitaire initiale, je sur-  
308 valorisais le fait de comprendre qui me rassurait et me permettait d'accepter les choses, de les  
309 valider et de leur donner du sens. Ce fut en tous cas la stratégie que j'adoptai pour m'adapter à  
310 ce que je nommerai une crise de croissance de l'être et en y réfléchissant il me semble que je  
311 me suis appuyée sur mes points forts, c'est-à-dire le plan cognitif au sens large. L'ancrage  
312 physique et psychique que me procurait la pratique du Tai Chi Chuan m'a considérablement  
313 aidé à maintenir le cap et à demeurer malgré tout relativement stable alors que tous mes  
314 repères bougeaient. J'émetts même l'hypothèse que cette pratique conjointe à celle de la  
315 Somato-psychopédagogie m'a permis de "repousser" mes limites et d'assimiler plus  
316 facilement et plus vite sur un plan somato-psychique les changements dus à la confrontation  
317 à la nouveauté car cela m'aidait à maintenir une certaine fluidité en moi en même temps qu'un  
318 ancrage centré.

319  
320 De fait, après le passage des épreuves du certificat de Somato-psychopédagogie (13<sup>ème</sup> stage)  
321 et durant tout le printemps de l'année 2009 durant lequel, j'ai réalisé une série de séances en  
322 somato-psychopédagogie sur le thème de la résistance au changement qui me confrontait  
323 justement depuis le passage de cet examen, c'est une véritable conversion de point de vue qui  
324 s'est opérée et qui m'a permis de progresser en confiance, en efficacité aussi dans ma main en  
325 me libérant de grosses retenues psychiques.

326 A mon sens, c'est ce qui explique, que j'ai également gagné en qualité de présence ; elle est  
327 devenue plus profonde et plus impliquée par l'établissement d'une réciprocité actante  
328 instaurée de psychotonus à psychotonus et donc pour ainsi dire de vie à vie entre la personne  
329 que j'accompagne et moi.

330 Je dirais qu'à ce stade de mon apprentissage par le fait de gagner en conscience et en  
331 implication au coeur des expériences vécues, en les validant également, je suis devenue sujet.  
332 Ma main est alors devenue une main sensible et mon référentiel perceptif s'est stabilisé ; je  
333 sais que je me tiens dans le lieu du Sensible à l'élévation du niveau du psychotonus en moi qui  
334 augmente mes capacités perceptives, mon attention gagne en acuité et pourtant devient plus

335 large et continue. Au moment où ces nouvelles compétences se sont installées, j'ai accédé à  
336 des niveaux de profondeur inconnus de moi et en même temps à la perception d'un volume de  
337 présence qui m'indiquaient que je commençais à acquérir un état de non prédominance entre  
338 le dedans et le dehors ; cela se jouait quand je parvenais à maintenir une tonicité suffisante  
339 pour ne pas avoir une matière trop "diluée" mais pas trop forte non plus pour ne pas être trop  
340 dense ce qui est ma typologie au départ me semble-t-il. Dans cet état particulier, j'observe que  
341 ma pensée est plus fluide et plus claire, j'accède à un niveau de conscience qui me donne un  
342 fort sentiment d'existence. Il s'appuie sur un ancrage identitaire organique ; une sorte  
343 d'épaisseur chaude et mouvante comme de la lave au niveau viscéral, la présence marquée de  
344 manifestations vasculaires qui me font dire que j'habite mon corps en profondeur et que ma  
345 pensée s'y élabore et s'y diffuse au rythme de la vie qui s'écoule dans mes artères et mes  
346 veines.

347  
348 Pour parvenir à ce résultat, j'ai vécu un changement de rapport à la temporalité qui m'a  
349 permis de construire un lien plus clair et rassurant à l'immédiateté ; l'angoisse du temps qui se  
350 dévide, lié à une hyper-conscience de la brièveté de la durée de vie qui nous est accordée, a  
351 longtemps fait obstacle au déploiement de ma vie.

352 Ce n'est que depuis le printemps 2009, après quelques séances de Somato-psychopédagogie  
353 sur le thème de la confiance que je me suis en quelque sorte réconciliée avec le temps contre  
354 lequel je ne lutte plus. Je le considère désormais plutôt comme un allié porteur d'informations  
355 nouvelles ; quand je me tiens à la frontière entre le présent et ce qui va advenir, elles émergent  
356 de la profondeur de mon corps car le rapport que je commence à instaurer avec l'immédiateté  
357 me renseigne à ces moments où je la questionne sur des changements de tonalités ou d'état de  
358 matière qui constituent des indicateurs internes sur lesquels je peux m'appuyer.

359 Cela vaut pour ce qui concerne le toucher de relation d'aide manuelle ; c'est une sorte de  
360 conscience matérialisée qui se meut très lentement en moi qui me met en contact avec ce présent  
361 du présent. Quand je capte ce mouvement très lent, sorte de flux presque immobile, j'accède à  
362 mon intériorité et deviens plus présente à moi-même et davantage en mesure de saisir des  
363 informations qui viennent du corps de la personne que j'accompagne, je trouve là également  
364 une non-prédominance entre ma volonté de faire, d'avancer et l'acte décisionnel de ne pas agir  
365 en prenant le temps d'écouter la résonance de ce qui se donne par exemple au point d'appui.  
366 J'ai développé depuis peu la capacité d'un savoir attendre et d'écouter dans mon corps les  
367 informations qui me guident pour savoir quand repartir, c'est juste après la perception de  
368 l'effondrement, je capte une sorte de blanc ( plus rien ne se passe et c'est à cet instant qu'il faut

369 **attendre!**) pendant lequel je me relâche physiquement et psychiquement et c'est là, quand je  
 370 n'ai plus envie de repartir précipitamment mais que je n'ai pas non plus perdu complètement  
 371 l'intention de le faire j'y suis prête!) que je capte le mouvement psychotonique qui s'oriente  
 372 dans une nouvelle direction et que je me laisse porter par sa force qui entraîne mes mains et  
 373 mon corps. Pendant ce nouveau trajet, je ressens comment mon corps s'agence pour  
 374 accompagner et je me perçois sentir et penser en même temps, ce qui était inconcevable pour  
 375 moi au début de la formation tant j'avais le sentiment de manquer de temps.

376 C'est étonnant, cela me donne la sensation que mon changement de rapport à la temporalité  
 377 me permet d'étirer le temps ; comme je suis en lien avec une épaisseur fluide dans mon corps  
 378 et celui de la personne que j'accompagne cela me donne l'impression de l'expansion d'un  
 379 espace qui se dilate très lentement. Et c'est la dilatation de l'espace qui provoque l'étirement  
 380 du temps.

381 J'ai opéré également un changement d'attitude en passant de ma résistance au changement à  
 382 la décision de poser ma confiance dans le mouvement interne.

383 Ce **choix**, il s'agit donc bien ici d'un acte mental, m' a permis de valider le fait que je jouais  
 384 une part active dans mon processus de transformation et a généré davantage de confiance en  
 385 moi. Un équilibre "potentialisateur" lié à la loi de non-prédominance s'est donc instauré entre  
 386 la part universelle du mouvement interne et la part singulière qui me revient, celle qui consiste  
 387 à créer les conditions pour que le mouvement interne se manifeste. Cela se traduit alors par un  
 388 plus grand accordage somato-psychique lié à l'élévation du niveau de psychotonus en moi et à  
 389 son maintien.

390 La peur du changement à laquelle j'étais confrontée, liée à la crainte de perdre tous mes  
 391 repères engendrait une forte instabilité transitionnelle.

392 En poursuivant un travail avec ma praticienne sur ce thème, d'ailleurs en lien avec celui de la  
 393 confiance, l'information que je n'accordais pas ma confiance au mouvement interne, que je  
 394 vivais pourtant en moi mais sans lui donner de valeur; c'était de mon point de vue un repère  
 395 perceptif normal, devenu une sorte d'*habitus*, a vite émergé. Pourtant, en même temps je  
 396 craignais de le perdre et de ne plus percevoir.

397 Une séance s'est révélée décisive; d'une part, j'y ai appris que j'avais tendance à fixer  
 398 davantage mon attention sur ce qui va mal en moi plutôt que sur ce qui va bien et que cette  
 399 façon d'appréhender la vie était une orientation psychique pouvant être corrigée au même titre  
 400 qu'un comportement articulaire provoquant une lésion. Surtout, j'ai compris que j'avais une  
 401 part active à jouer en faisant un choix ( durant cette séance, j'ai expérimenté que le fait

402 d'orienter mon attention et ma force psychique sur ce qu'il y a de plus grand en moi produisait  
 403 des effets curatifs dans mon corps et bénéfiques sur ma pensée) alors que jusqu'alors je  
 404 n'avais pas envisagé que me revenait la responsabilité d'une décision à prendre et des actes à  
 405 poser pour suivre, au coeur de la résistance, le processus porteur de solution dans mon corps  
 406 comme dans ma vie. Cela m'a à la fois causé un choc (la soudaineté de la prise de conscience  
 407 m'a ébranlée) et en même temps soulagée car je me trouvais réinvestie d'une part active dans  
 408 le processus; je craignais en fait de perdre ma personnalité en laissant toute la place au  
 409 mouvement interne, d'entrer même dans une dépendance par rapport à lui.

410 Je dirais que c'est à ce moment là que je me suis appropriée la part singulière du mouvement  
 411 qui me revenait, c'est-à-dire que mon niveau d'accordage somato-psychique a augmenté en  
 412 lien avec la présence fréquente d'une résistance élastique et d'une malléabilité dans mon  
 413 corps et ma pensée dont j'ai témoigné plus haut ; je n'étais plus seulement témoin extérieur  
 414 des grands effets du mouvement interne, il s'incarnait dans mes tissus et transformait ma  
 415 manière d'être et de réfléchir. Mon rapport au mouvement interne se nuancait et se teintait de  
 416 qui j'étais en train de devenir.

417 Cette étape s'est révélée importante dans l'aide que j'ai été amenée à apporter aux personnes  
 418 que j'accompagnais à ce moment; ma qualité de présence se développait, je commençais à  
 419 assumer ma posture de praticienne impliquée et j'ai senti que les techniques d'entretien verbal  
 420 pendant la séance de relation d'aide manuelle jouaient le rôle d'une troisième main,  
 421 notamment au point d'appui quand en apportant par un début de pratique de la directivité  
 422 informative une information manquante, je sentais parfois la contagion tonique gagner plus  
 423 vite en étendue et en profondeur. Il n'y avait pas que les mots en eux-mêmes qui agissaient  
 424 mais une sorte de principe actif porté par le phrasé, l'intensité et la tonalité de ma voix ; une  
 425 communication à la fois verbale et non verbale sous-tendue par le psychotonus.

426 Je signale au passage que je retrouvais là un mode déjà expérimenté intuitivement dans  
 427 l'enseignement qui faisait dire à mes collégiens de 3<sup>ème</sup> qu'il y avait quelque chose de  
 428 différent dans mes cours, il ne savaient pas quoi et moi non plus d'ailleurs. C'est aussi ce  
 429 mode que j'utilise spontanément depuis toujours pour porter un cours de Tai chi chuan, pour  
 430 créer une unité au sein du groupe de pratiquants.

431 En relation d'aide manuelle, c'est devenu plus qu'évident, cela me donnait l'impression que la  
 432 personne se sentait entendue et comprise dans son corps et sur le plan psychique. Egalement,  
 433 le fait qu'elle soit concernée sur ces deux plans, renforçait l'efficacité du point d'appui en lui  
 434 permettant ensuite plus sûrement de trouver une voie de passage vers la résolution de sa  
 435 problématique.

436 Plus généralement, j'ai constaté durant l'entretien de vérification, que le fait d'attirer  
 437 l'attention de la personne sur ce qui se joue dans son intériorité est vecteur de prise de  
 438 conscience et amplifie les résultats observés sous la main; j'observe alors une prise en relai  
 439 effectuée par la personne qui mobilise en elle des ressources physiques et psychiques.

440 Cela se produit par l'intensité de la réponse au point d'appui, quand la force lente et puissante  
 441 du mouvement interne émerge de la profondeur du corps où il s'est incarné, cela m'émeut et  
 442 me surprend à chaque fois. J' adapte alors ma pression manuelle pour lui laisser la place de  
 443 s'exprimer sans pour autant perdre le contact de peau à peau entre ma main et le corps de la  
 444 personne qui a besoin de ressentir ses contours pour être, exister à partir de son corps. Par ce  
 445 biais, je crée des conditions qui permettent au mouvement interne de devenir un principe actif,  
 446 mais j'ai bien conscience que c'est cependant la personne qui est porteuse de sa propre  
 447 solution; elle ne la met d'ailleurs en oeuvre que quand elle sent que le moment est venu et pas  
 448 avant, j'en ai fait souvent l'expérience. Je sens qu'il me faut rester humble et ouverte à cet  
 449 instant en maintenant la bonne distance de proximité car le point d'appui n'est pas toujours  
 450 gagnant, parfois le corps ne répond pas quand il y a de grosses immobilités en lien avec des  
 451 éléments difficiles d'une biographie, alors je n'insiste pas et change de zone car je sens qu'une  
 452 part de la personne n'est pas prête, il faut lui laisser du temps pour respecter l'évolutivité de  
 453 son processus; c'est dire tout l'enjeu que représente le point d'appui et l'éthique qui  
 454 m'incombe en tant que praticienne ( que dire ou pas à la personne, quel est le meilleur choix à  
 455 opérer pour l'aider) !

456 J'ai eu l'occasion en fin de formation de faire un compte rendu de clinicat, ce travail a précisé  
 457 des aspects sur l'aide que j'apporte à la personne que j'accompagne. Le témoignage spontané  
 458 de la personne que j'ai retranscrit après l'entretien en post-immédiateté précise bien à mon  
 459 sens ce que les différents types d'entretien peuvent apporter et en quoi ils amplifient le travail  
 460 manuel du praticien: " je n'avais jamais été autant sollicitée pendant une séance, c'est le  
 461 questionnement qui m'a permis de ressentir plus les détails: au début je ne sentais pas  
 462 beaucoup de mouvement mais bien le détail de tes doigts qui pianotaient. Chaque doigt venait  
 463 agir sur les bords douloureux de mes omoplates, surtout à droite. J'ai ressenti un lien très net  
 464 entre le niveau de mon attention et les phénomènes qui se sont produits dans mon corps". Ce  
 465 qui en ressort est une perception plus fine et éprouvée des détails en temps réel car la  
 466 personne devient plus présente à elle- même.

467 Durant la séance à laquelle je fais référence, la personne a formulé une phrase étonnante pour  
 468 moi que je lui ai demandé d'éclaircir en post-immédiateté. Elle m'a dit: " la sensation révèle le  
 469 mot et le mot révèle l'émotion". Après plusieurs questions pour l'amener à retrouver le

470 moment où cela s'est passé et ce qu'elle vivait alors dans son corps, la personne m'a confié que  
 471 mes mains la soutenaient et qu'une vague d'émotion est alors montée en elle liée à l'absence  
 472 d'une personne avec qui partager sa vie. Dans la suite de l'entretien, je l'amène à prendre  
 473 conscience qu'elle peut s'appuyer sur ce qu'elle a vécu dans son corps pendant la séance donc  
 474 sur elle-même; elle m'a confié pendant la séance qu'elle avait eu la sensation d'être en aplat et  
 475 large, d'occuper tout son espace dans le dos ( cela coïncide avec le moment où son dos s'est  
 476 étalé dans mes mains). Elle tire le bilan suivant: " je me sens plus dans mon corps maintenant,  
 477 alors que je croyais y être, j'ai eu une émotion qui m'a permis d'entrer dans la profondeur".

478 Cette relation d'aide verbale permet à la personne de mettre en mots ce qu'elle vit dans sa  
 479 subjectivité en cours de séance et après, de faire exister ce qui se passe en elle et de le valider.  
 480 Elle devient un sujet sensible impliqué en première personne dans l'expérience vécue et cela  
 481 permet au praticien d'aller plus loin, pour concerner d'autres plans de la personne dans les  
 482 séances qui suivront en variant son toucher pour solliciter de la nouveauté.

483 L'acquisition d'une expertise dans l'accompagnement verbal nécessite à mon sens, d'après  
 484 mon expérience de bien accorder dans le lieu du Sensible, le mode du senti et le mode du  
 485 penser qui se donne verbalement; j'ai constaté que, quand ma pensée devient "matérialisée" d'une  
 486 certaine façon, ou en d'autres termes qu'elle prend corps; je sens qu'elle devient de même  
 487 nature que mon corps, consistance épaisse et fluide en même temps, animée de mouvement,  
 488 capable de s'orienter dans plusieurs directions, alors je suis pertinente dans mon  
 489 questionnement qui constitue une série de points d'appui qui aident la personne à réfléchir sur  
 490 ses contenus de vécu et à tirer du sens pour sa vie. Quand cela se donne, c'est facile car je n'ai  
 491 pas le sentiment d'avoir à fournir un effort de réflexion énorme, c'est disponible, mais ce n'est  
 492 pas encore acquis ni à chaque séance, ni avec chaque personne, je dois à l'évidence acquérir  
 493 de l'expérience dans le temps et apprendre à varier mes stratégies. C'est de mon point de vue  
 494 la partie la plus difficile du métier qui demande une grande malléabilité psychique et par  
 495 conséquent, d'être capable de changer instantanément de représentations car la personne que  
 496 j'ai en face de moi ne fonctionne pas sur le même mode que moi et j'ai beaucoup à en  
 497 apprendre.

498

499 3. Selon votre expérience, quelles ressources mobilisez-vous dans les différents touchers (en  
 500 temps réel de l'action) utilisés ainsi que les critères de justesse (ce qui vous permet de réguler  
 501 votre geste)

502

503 La présence à moi-même, c'est-à-dire, la capacité de me sentir en train de vivre ce que je sens  
 504 et, en même temps, en train d'observer ce que je sens, autrement dit "ni le corps, ni l'absence  
 505 du corps" est un des critères qui me paraît indispensable à la réussite d'une séance de relation  
 506 d'aide manuelle.

507 En fait, la non-prédominance donc l'accordage entre le Je qui observe et le Je qui s'implique  
 508 potentialise quelque chose dans ma présence ; je capte le vivant qui se donne sous la forme  
 509 d'un flux en moi et me renvoie un goût de moi consistant qui me révèle que je vis. J'ai alors  
 510 un fort sentiment d'existence (je sais dans mon corps que je vivais cela déjà enfant vers 4 ou 5  
 511 ans mais cette prise de conscience du flux de la vie qui circulait en moi et me traversait  
 512 m'effrayait tellement, que j'allais me cacher sous mon lit avec ma poupée).

513 Ce sentiment d'être, très profond, lié à la chaleur et à la présence de la pulsologie dans tout  
 514 mon corps et pas seulement sous la pulpe de mes doigts me rend intuitive en relation d'aide  
 515 manuelle. Ma main sait pour moi avant même que la perception n'atteigne mon champ de  
 516 conscience et j'ai toujours un peu de mal à le croire et à le valider, pourtant il semble que cela  
 517 se confirme de plus en plus. J'observe également que ma main organe de perception sensible  
 518 se transforme et devient "vasculaire", chaude et dilatée avec des veines très apparentes; elle  
 519 exprime de manière visible ce que je perçois d'ailleurs dans tout mon corps.

520 Cette qualité de présence apparaît très en lien avec l'élévation du niveau du psychotonus en  
 521 moi et à son maintien qui favorise chez moi une attention plus continue et instaure un mode  
 522 de communication avec l'autre. Au départ, je mettais beaucoup de force et ma matière  
 523 devenait très dense ; j'en avais besoin pour me sentir incarnée et accordée, toujours du fait  
 524 d'un certain manque de confiance qui me faisait craindre que ce ne soit pas suffisant. J'avais  
 525 tendance à concentrer le mouvement interne et n'avais pas pris conscience qu'il était  
 526 important de diluer en même temps. C'était la même chose au niveau de ma pensée trop  
 527 concentrée et plutôt binaire qui m'empêchait de capter l'amplitude en moi et dans le corps de  
 528 l'autre ou au-delà.

529 En fait il n'y a pas grand chose à faire; tout est là et il me suffit d'être consciente de cela et de  
 530 rester reliée à l'état de ma matière qui peu à peu se trouve affectée et transformée au cours de  
 531 la relation d'aide manuelle. Cela est apparu progressivement en cours de formation et j'ai eu  
 532 encore l'occasion de le vérifier récemment en accompagnant le groupe d'étudiants de première  
 533 année ; je suis arrivée fatiguée en stage et ne parvenais pas à obtenir le même niveau de  
 534 concentration tonique qu'habituellement et pourtant mes perceptions restaient bien aiguës.  
 535 J'en ai donc définitivement conclu que je pouvais développer un niveau de présence avec plus  
 536 de légèreté. Cela m'amène à la réflexion suivante; c'est vraiment par tâtonnements successifs,

537 principe d'une démarche heuristique que j'applique sur soi-même que j'acquiers un référentiel  
 538 d'indicateurs internes stable et qui se nuance avec l'expérience et le temps.

539 Le toucher de relation en somato-psychopédagogie nécessite en particulier une **intention**,  
 540 celle liée au projet dégagé en début de séance et que je maintiens en continu ce qui oriente,  
 541 donne un axe à ma séance couplée à une **attention non focale** que je pose sur ce que je fais  
 542 ainsi que sur les effets que je déclenche ; le fait d'installer une attention panoramique en  
 543 l'ouvrant au minimum au corps de la personne, cela dépend du niveau de profondeur que je  
 544 contacte, me permet de relâcher ma concentration et d'accéder au bout de quelques voyages à  
 545 d'autres paramètres qui pris en compte font l'évolutivité de la séance ou la réoriente par des  
 546 ajustements en temps réels en fonction du projet de départ si des informations clés émergent  
 547 de la profondeur.

548 L'attentionnalité constitue aussi, à mon sens, couplée avec l'intention qui assure la continuité de  
 549 mon action pendant tout le trajet, un instrument qui active en moi de nouvelles potentialités  
 550 perceptives. Elles se connectent à des réflexions d'arrière-plan qui se manifestent en sourdine  
 551 comme si la réflexion n'était pas encore formulée et interagissent. Il me semble que c'est ce  
 552 qui donne une intelligence à ma main qui peu à peu se déconditionne de sa fonction motrice et  
 553 développe des fonctions sensorielles liées à la combinaison du sens tactile et du sens  
 554 kinesthésique. Les voies afférentes du système nerveux étant très sollicitées par rapport au  
 555 quotidien où les ordres moteurs transmis par les voies efférentes ont tendance à prédominer, il  
 556 semble pertinent de s'interroger sur la création de nouvelles connexions neuronales dans le  
 557 cerveau.

558 Les fonctions perceptives peuvent se développer finement car ce que je perçois sous ma main  
 559 est en évolution permanente du fait du voyage tissulaire mais également des effets mon action  
 560 manuelle qui transforme la matière corporelle de la personne et la mienne par le biais de la  
 561 réciprocité actuante, il m'est donc nécessaire de m'adapter en temps réel à ce terrain mobile,  
 562 cela me demande une grande malléabilité physique et psychique ; ainsi pendant le suivi  
 563 dynamique, ma main se réajuste en permanence en ce qui concerne sa pression ; au niveau de  
 564 la paume qui doit rester bien englobante pour concerner la personne dans ses contours et donc  
 565 en contact avec la peau, mais aussi au niveau de la pulpe des doigts, chacun peut aller  
 566 contacter par exemple des éléments anatomiques différents, ce qui vient enrichir le vécu  
 567 perceptif de la personne en lui révélant plus de détails et de niveaux d'elle-même à la fois.

568 Il s'agit d'un processus évolutif, au départ ma main est assez volontaire et tracte ou pousse les  
 569 tissus lentement pour construire le tonus mais quand je sens que la matière se malléabilise et  
 570 s'unifie ma main s'efface, fait de la place à la modulation tonique par exemple. J'accompagne



571 alors la personne avec mon volume de présence et ma conscience pour amplifier ce qui se  
572 passe dans son intériorité plutôt que de chercher à aller dans l'élasticité maximum sur le plan  
573 tissulaire.

574 J'observe également que le mouvement interne me prend souvent à contre-pied et c'est là que  
575 mon adaptabilité qui est aussi une manifestation de cette forme d'intelligence spécifique  
576 acquise par la pratique du toucher de relation est mise à l'épreuve et confrontée à mes  
577 représentations sur le mouvement aussi ; par exemple, si j'insiste trop pour atteindre la  
578 profondeur chez une personne dense musculairement ou très tendue, j'ai remarqué par  
579 expérience qu'elle se verrouille encore davantage, si au contraire, je garde une main légère en  
580 me relâchant musculairement pour laisser agir mon poids, j'ai constaté que je trouvais le bon  
581 niveau de profondeur où une fluidité se donne pour malléabiliser à la fois le corps et le  
582 psychisme. Il me paraît clair maintenant que quand j'arrête de vouloir autre chose ou plus que  
583 ce qui est et qu'au contraire ma conscience va dans le même sens que le mouvement j'obtiens  
584 alors de bien meilleures réponses sous ma main; je vais en effet dans le sens des potentialités  
585 déjà activées chez la personne, je sollicite ses forces et très souvent le mouvement de retour  
586 vient imprégner la zone résistante ou immobile l'englobant dans ce qui va bien.

587 Progressivement, en cours de séance, la réciprocité actuante s'instaure et s'amplifie de moi à  
588 moi, de moi à la personne que j'accompagne mais aussi à une dimension plus grande que moi,  
589 surtout quand j'accède à un niveau de profondeur concernant la matière osseuse et intra-  
590 osseuse. J'ai parfois l'impression de devenir un canal du mouvement interne et d'être guidée  
591 dans mes gestes ou mes enchaînements de prises. Une sorte de fil d'Ariane se dessine et  
592 accorde mon intention et mon attention avec ce que je perçois de la personne qui se  
593 transforme peu à peu ; cela me donne le sentiment de ne pas agir avec une volonté ordinaire,  
594 d'être plutôt guidée par une volonté d'une autre nature, celle du vivant qui s'exprime en moi.  
595 Et alors la séance devient magique. La matière de la personne s'unifie et devient malléable, la  
596 mienne se "dédensifie" également me donnant une plus grande ouverture physique et  
597 psychique à la fois.

598 Des capacités d'adaptation physiques mais aussi psychiques sont donc sollicitées pour réguler  
599 mon geste dans l'immédiateté ; le toucher de relation d'aide manuelle m'oblige en fait à être en  
600 lien avec ce flux très lent d'informations du présent car je ne sais pas encore ce qui va advenir,  
601 en clair je ne sais pas quelle orientation le mouvement va prendre quand je pose un point  
602 d'appui. C'est, quand la réciprocité actuante s'installe entre moi et la personne que  
603 j'accompagne, que j'accède vraiment aux informations immanentes qui surgissent du flux du  
604 présent ; je ne dois pas être en avance sur ce qui se produit, ni en retard non plus, c'est-à-dire

605 que je ne dois pas chercher à m'accrocher à une perception déjà caduque car éphémère par  
606 nature, mais suivre son évolution dynamique sous ma main, sinon je fige tout et suis moins  
607 efficace pour la personne. Cela me demande de mettre ma cognition au repos, c'est mon point  
608 fort, mais elle me piège souvent en m'emmenant dans une orientation où je me trouve bloquée  
609 alors que je n'ai pas attendu peut-être suffisamment l'information saillante qui allait jaillir  
610 entre tous les possibles. Autrement dit, le fait de mettre ma cognition au repos me rend plus  
611 malléable dans le sens où je me mets à vivre ce qui se donne, mon geste me paraît alors juste.  
612 Je le reconnais à un état psychique particulier dans lequel j'ai un sentiment de paix, d'espace et  
613 de temps car je suis accordée à la vitesse lente du mouvement interne que je capte comme une  
614 substance consistante et mouvante, colorée d'un bleu profond et reposant.

615 Pour pouvoir m'adapter en temps réel, je prolonge l'attente au point d'appui afin de mettre en  
616 adéquation mon geste avec l'immédiateté, en soignant également ma posture physique pour  
617 ne pas faire un acte volontaire mais au contraire créer les conditions pour me laisser agir.

618 Le savoir-attendre dont découle la perception d'informations fines se traduit en effet par un  
619 agencement de mon corps ; je me prépare à repartir en me relâchant musculairement au  
620 maximum et donc en pesant de tout mon poids sur mes ischions, cela me permet de mieux  
621 capter le moment où le mouvement psychotonique repart et ainsi que son orientation. J'essaie  
622 donc de ne pas dépasser mes limites physiques pendant la phase de suivi dynamique, juste  
623 avant de poser le point d'appui sinon je crée des tensions au niveau de ma zone lombaire et le  
624 démarrage de mon bassin n'est alors pas synchrone avec celui du mouvement de la personne.  
625 C'est ce qui fait que durant le suivi dynamique, j'ouvre mon attention au-delà du corps de la  
626 personne afin de pouvoir accompagner le mouvement en amplitude par le biais de ma  
627 conscience.

628 Actuellement, je m'observe aussi en train de laisser davantage venir sous ma main plutôt que  
629 d'aller moi chercher la profondeur, c'est la profondeur de la matière de l'autre qui vient dans  
630 ma main. Cela confirme ce changement de posture qui, pour moi, consiste à moins vouloir  
631 faire et à me laisser agir de l'intérieur; c'est ce qui me permet de commencer à appliquer  
632 concrètement dans mon travail une **posture de neutralité active** qui renforce mon lien à  
633 l'immédiateté.

634 Je cale aussi pendant toute la séance de relation d'aide manuelle mon attention avec l'intention  
635 thérapeutique et ou formatrice qui se dégage après l'entretien d'anamnèse du projet et du  
636 contrat que je passe avec la personne ; cela donne une orientation, un sens à mon action et ma  
637 main peut s'adapter en temps réel aux infléchissements que je capte chez la personne.

638 Le fait d'avoir développé une attention panoramique grâce à la pratique régulière de  
 639 l'introspection sensorielle qui m'a demandé d'acquérir une compétence à accueillir plusieurs  
 640 paramètres simultanément, concernant le sens auditif, le sens visuel, les contenus de vécu  
 641 subjectifs liés aux catégories du Sensible et les tonalités méta-psychiques et affectives sous-  
 642 jacentes, m'a permis de transférer et d'activer dans la relation d'aide manuelle une capacité  
 643 d'écoute, qui laisse venir à moi l'information en temps réel, et d'action régulatrice de mon  
 644 geste en même temps; par exemple, selon que je capte un changement de niveau de  
 645 profondeur du mouvement interne, j'adapte ma pression durant le suivi dynamique pour ne  
 646 pas perdre l'épaisseur qui s'est dégagée au point d'appui et accumuler de la vitalité dans le  
 647 corps de la personne pour potentialiser le point d'appui suivant. En même temps, le fait de  
 648 maintenir une intention continue durant toute la séance crée un chemin dans le corps de la  
 649 personne, il amplifie les effets du geste manuel de point d'appui en point d'appui en les reliant  
 650 les uns aux autres, en créant une cohérence signifiante et unifiante et propose une voie de  
 651 passage possible que la personne choisit d'emprunter ou pas pour résoudre sa problématique.

652 Action manuelle et réflexion spontanée, non raisonnée se coordonnent donc de mon point de  
 653 vue et interagissent l'une sur l'autre dans le toucher de relation sur le mode du Sensible, grâce  
 654 à la présence du psychotonus qui crée des ponts, entre voies afférentes et efférentes, entre  
 655 corps et psychisme. Tout cela participe à la création de sensations riches et inconnues dans la  
 656 vie quotidienne ; elles permettent d'activer des compétences nouvelles générées par des  
 657 informations venues de la profondeur du corps révélées par la lenteur consistante du glisser  
 658 tissulaire et le point d'appui qui transforment la matière corporelle à la fois en un lieu du  
 659 Sensible et en une fonction, un **organe de perception** qui est de mon point de vue à la base  
 660 de l'intelligence sensorielle ; du moins, c'est ainsi que je ressens dans mon corps les  
 661 compétences que j'ai commencé à activer de manière consciente depuis ma rencontre avec la  
 662 Somato-psychopédagogie .

663  
 664 4. Le sentiment d'avoir développé une forme d'intelligence qui vient du corps et se combine  
 665 avec des formes plus classiques: un chiasme activateur de nouvelles potentialités?

666  
 667 L'intelligence n'est pas une notion simple à définir, elle comporte de nombreuses facettes qui  
 668 se combinent; la perception comme la cognition en font parties et il n'est plus à démontrer que  
 669 ces fonctions mentales s'éduquent par un entraînement approprié et progressif, de mon point  
 670 de vue à la manière dont on développe des muscles en finesse.

671 Pour développer la perception, il est clair qu'il est nécessaire de muscler la fonction de  
 672 l'attention sur deux niveaux: le premier concerne sa durée qui chez un sujet normal ne dépasse  
 673 pas 3 secondes environ, le second niveau concerne le passage d'une attention focale à une  
 674 attention panoramique qui élargit le champ perceptif du sujet un peu à la manière du regard  
 675 qui peut devenir global c'est-à-dire tout capter mais ne plus focaliser sur rien en particulier.

676 Ce sont ces deux compétences qu'il me semble avoir développées avec la pratique de la  
 677 Somato-psychopédagogie en général et le toucher de relation sur le mode du Sensible en  
 678 particulier.

679 Au-delà des compétences acquises ou en cours d'acquisition, le développement de mon écoute  
 680 manuelle m'a mis au contact d'un niveau de profondeur qui me révèle à moi-même et me  
 681 permet de mes découvrir dans des aspects de moi que je ne connaissais pas.

682 Le développement du toucher de relation sur le mode du Sensible fait que je deviens peu à  
 683 peu qui je suis au plus profond de moi, plus authentique et plus ouverte aux autres; alors qu'il  
 684 était difficile d'entrer en contact avec moi car je me protégeais de tout et de tout le monde, il  
 685 me semble que je gagne en ouverture et que je " m'améliore" humainement. Je ne suis plus  
 686 aussi exigeante , ni aussi impatiente qu'avant et j'éprouve vraiment beaucoup de bonheur et de  
 687 joie dans mon corps quand des plans de glissement se recréent dans le corps d'une personne  
 688 que j'accompagne, que je sens qu'une libération vient au point d'appui. Cela me touche car j'ai  
 689 le sentiment de vraiment contacter la vie par le biais du toucher, dans son interface entre  
 690 l'aspect tissulaire et biologique et la sphère psychique; je suis tous les jours émerveillée de  
 691 l'impact que le toucher qu'une main sensible peut avoir sur l'être de la personne, dans cette  
 692 dimension de retrouvailles.

693 J'ai également le sentiment à certains moments privilégiés qui surviennent quand je ne m'y  
 694 attend pas, de toucher le coeur , l'essence de la Vie et de vivre au contact d'une dimension  
 695 plus grande, voire sacrée par le simple fait de toucher les gens mais aussi d'être touchée par  
 696 les effets de résonance.

697 Cette aperception de moi-même par la saisie de mon intériorité corporelle et psychique me  
 698 comble et transforme également ma pensée ; alors que j'ai été formée au raisonnement logique  
 699 lors de mes études d'histoire par la construction de raisonnements carrés, bien étayés par des  
 700 arguments et des faits, ce qui procède du développement d'un mode d'intelligence logico-  
 701 mathématique, je constate aujourd'hui qu'elle a été "humanisée" et malléabilisée et enrichie en  
 702 quelque sorte par une autre forme d'intelligence émergeant de mes sens et de mes organes  
 703 (viscères thoraciques et abdominaux) se colorant de mon identité, me donnant un ancrage  
 704 organique et me permettant de me déployer par rapport à une réflexion très cérébrale au

705 départ et à l'évidence coupée de mon corps; j'ai le sentiment que j'avais cette dimension dans  
 706 l'enfance mais que je m'en suis éloignée du fait de certaines expériences qui m'ont effrayée et  
 707 que j'avais enfoui tout cela très profond en moi.

708 Aujourd'hui je ne redoute plus ces sensations qui deviennent des perceptions conscientisées  
 709 car éprouvées, je les accueille très favorablement car elles donnent une dimension de justesse,  
 710 d'épaisseur et de profondeur à ma réflexion et à mes prises de décision; tout se passe comme  
 711 si mes fonctions intellectuelles s'étaient incarnées et accordées au reste de mon corps. Je ne  
 712 renie pas non plus ce qui se dégage de mon raisonnement de type plus intellectuel, il est utile,  
 713 et c'est un point fort chez moi, mais il s'accorde davantage désormais à ce que certaines  
 714 personnes extérieures au monde de la perception définiraient comme des **intuitions**.

715  
 716 Je prends donc aussi bien en compte le mode réflexif que le mode pré-réflexif qui me livre  
 717 des connaissances immanentes depuis la profondeur de mon corps et le flux de l'immédiateté.  
 718 De fait une inter-modalité se produit qui potentialise le tout ; c'est ce sur quoi je me suis  
 719 appuyée pour rédiger ce journal de pratique concernant l'intelligence mobilisée par  
 720 l'apprentissage du toucher manuel ; si je n'avais utilisé que le raisonnement pur, je n'aurais pas  
 721 eu accès aux sensations qui ont jalonné les étapes de l'apprentissage du toucher de relation sur  
 722 le mode du Sensible et mon écrit serait très "sec".

723 Si je n'avais utilisé que le mode pré-reflexif, il me semble qu'il aurait manqué la  
 724 compréhension sur la nature et les contours de l'intelligence déployée. En résumé la  
 725 construction de mon raisonnement s'appuie un ancrage organique qui donne une coloration  
 726 identitaire à ma pensée, il me semble aussi que ma pensée est plus ample et plus "touchante"  
 727 car elle repose sur une épaisseur de vécu dans mon corps qui donne plus de sens aux mots et  
 728 aux idées. Quand j'écris, cette épaisseur vient nourrir mon travail et je laisse surgir les mots de  
 729 l'immédiateté sans pré-supposer à l'avance de ce qui va émerger, c'est une expérience  
 730 étonnante quand j'ose vraiment me laisser écrire spontanément. C'est un acquis à consolider  
 731 encore dans le temps.

732  
 733 A mon avis, la façon dont la formation en Somato-psychopédagogie articule la pratique et la  
 734 théorie, née d'ailleurs de la pratique a beaucoup participé, pour ce qui me concerne à  
 735 l'activation de cette nouvelle façon de réfléchir et d'apprendre de ce que je perçois dans mon  
 736 corps et en fonction des tonalités qui se dégagent.

737 Tout cela s'agence particulièrement bien en introspection sensorielle, c'est avec cet outil que  
 738 j'apprends le plus. A certains moments, alors que je ne m'y attends pas des idées surgissent  
 739 spontanément, venues de je ne sais où et des ponts évidents se créent entre des éléments de  
 740 mon quotidien qui me posent parfois problème. Cela me délivre alors une solution à laquelle  
 741 je n'aurais jamais pensé avec un mode réflexif de type classique.

742 Ce qui dans le quotidien d'une personne classique n'ayant jamais fait l'expérience du Sensible  
 743 pourrait paraître déraisonnable me semble parfaitement juste et vrai dans l'instant car je  
 744 m'accorde davantage à la provisoireté du sens dans l'immédiateté où les informations se  
 745 révèlent à moi, je les laisse venir et les prend en compte. Cela me permet d'être plus adaptable  
 746 aux événements et de mon point de vue la **capacité d'adaptation** à ce que je n'avais pas  
 747 envisagé est un aspect caractéristique de l'intelligence sensorielle.

748 Ce qui est le plus frappant dans ma transformation est ma capacité à changer rapidement de  
 749 point de vue, à considérer les faits sous plusieurs angles et donc à avoir plus de nuances alors  
 750 qu'à la base je suis une personne plutôt entière; j'illustrerais mon propos par le changement  
 751 qui s'est opéré en moi à l'égard du mouvement interne; je le vivais mais étais en même temps  
 752 méfiante avec la représentation que le mouvement interne était dangereux car facteur de  
 753 déséquilibre. Aujourd'hui par expérience, je dirais qu'il me donne la **capacité de prendre des**  
 754 **risques** grâce aux informations venues de mon intériorité et qui portent un sens clair pour ma  
 755 vie. Ce que j'apprends de mon corps animé du mouvement interne est porteur d'informations  
 756 intelligibles que je valide parfois davantage ou en tous cas au moins autant que les idées qui  
 757 émergent d'une réflexion volontaire.

758 Cela m'aide à prendre des décisions et à faire des choix dans ma vie au bon moment car je  
 759 tiens également compte du tempo que porte le mouvement.

760 Ainsi, en quatrième année de formation, j'ai eu la sensation d'être "téléguidée" dans l'achat  
 761 d'une maison pourvue d'une annexe dans laquelle je vais installer mon cabinet de Somato-  
 762 psychopédagogie; je l'ai trouvée, certains diraient par hasard, sur le site d'une agence  
 763 immobilière ; en voyant la photo du bien, j'ai senti le mouvement qui se déclenchait en moi,  
 764 pourtant je n'aurais pas acheté ce bien où tout était à refaire du sol au plafond *a priori* si en le  
 765 visitant je n'avais pas écouté la résonance interne en moi. A la seconde visite, cela s'est  
 766 confirmé, je me suis sentie bien dans ce lieu, simple mais bien ancré, comme déjà construit et  
 767 ce ressenti a constitué un facteur décisif pour ma prise de décision.

768 De même, si l'on m'avait dit il y a 5 ans que j'allais démissionner de l'Éducation Nationale où  
 769 j'occupais un emploi stable avec un titre convoité, jamais je ne l'aurais cru, pourtant c'est en  
 770 cours...

771 Ce qui paraît irrationnel, quand on n'est pas porté par le mouvement interne et qu'on n'a pas  
772 accès à la nouveauté et par conséquent au déploiement de potentialités bien enfouies dans son  
773 intériorité, me semble pourtant naturel et évident aujourd'hui.

774 Le rapport que j'entretiens avec le mouvement interne fondé en premier lieu sur la chaleur  
775 vecteur de confiance, le sentiment d'existence dû au fait que je m'appuie sur les sensations  
776 dans mon corps porteuses d'informations, le niveau du psychotonus souvent présent qui  
777 entretient ma motivation intrinsèque, me portent et participent à l'activation en moi de  
778 nouvelles compétences humaines. Elles sont humaines au sens d'incarnées dans une matière  
779 sensible, caisse de résonance et organe de perception à la fois qui me fournissent des  
780 informations de type qualitatif m'invitant à réfléchir et à faire des choix à partir des tonalités  
781 psychiques, affectives mais aussi liées à l'état de ma matière corporelle. Son état a d'ailleurs  
782 une incidence sur toutes les autres tonalités ; c'est cet assemblage **sans prédominance** qui  
783 active et potentialise en moi une forme d'intelligence sensorielle transférable dans la vie  
784 quotidienne.

<b>Pratique réflexive sur le mode de l'écriture descriptive et sensible</b>
---

Nom :

Prénom : Gabrielle

Sexe : Féminin...

Date de naissance : 29 janvier 1957 âge au moment du journal 47 ans.....

Formation initiale avant le diplôme de somato-psychopédagogie : Artiste chorégraphique, professeur de danse contemporaine

Début de la formation de somato-psychopédagogie : 2003

Année de la première rencontre avec le toucher relationnel sur le mode du sensible (vous avez peut être été traité des années avant votre formation) 1999 Indiquez le nombre d'années et la fréquence des séances reçues : 4 ans de stages autour du toucher avec Myriam Valet

Aviez-vous une formation au toucher avant de débiter votre formation au toucher de relation d'aide manuelle ? Non

Quel type de méthodes avez vous appris ou pratiqué de façon autodidacte ? Dressage des chevaux, aquarelle, professeur de danse.

Année du diplôme ou du certificat de somato-psychopédagogie : 2007

Année de l'installation : Pratique en association

N'est pas installé et traite de façon occasionnelle : pratique au sein d'une association

Nombres de séances de relation d'aide manuelle réalisées par semaine : 4 /5

Nombres de séances d'accompagnement manuel réalisés par semaines : 6

1 **pratique descriptive à proprement parler**

2 **Consigne 1 : Avant la formation quel était votre rapport au toucher ?**

3

4 Aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours aimé toucher les animaux très facilement, alors  
5 qu'avec les personnes je gardais mes distances. Cela induisait trop de choses en moi pour m'y  
6 risquer, et ce rapport de « toucher » me paraissait très complexe. Je viens d'une famille calviniste  
7 où toucher l'autre est loin d'être naturel. Il y a une pudeur bien confinée qui ne se donne pas comme  
8 ça.

9 J'ai aussi expérimenté mon touché pendant les 8 ans de pratique de piano. Musculation, tonus,  
10 coordination, dissociation des mains et des doigts, et apprentissage des rythmes. L'attention y est  
11 développée aussi sur la qualité du touché : fort, doux pianissimo, legato, piqué, lié etc... Il y a  
12 présence à l'action motrice des mains, des bras et du corps et à l'écoute de comment ça sonne ? Je  
13 n'étais pas encore consciente pour lire et décrire comment est-ce que la musique que je jouais  
14 pouvait résonner en moi.

15 A l'adolescence c'est à travers l'équitation que j'ai pu explorer mon besoin de toucher et de pouvoir  
16 être portée en bonne partie par une force de vie autre que la mienne avec laquelle je deviens  
17 totalement impliquée et avec laquelle je dois m'accorder. Ici la proprioception un sens primordial  
18 dans la relation mise en jeu avec cheval.

19 La danse était aussi une manière de s'occuper de moi, de m'éprouver dans l'effort, de m'écouter et  
20 d'être active au sein de quelque chose qui m'apparaissait comme essentiel, le corps, et de mise en  
21 expression face aux autres. J'avais le goût de la fluidité, de l'harmonie, de l'expression, du rythme,  
22 des forces mises en jeu, d'être concernée et touchée par quelque chose que je ne savais pas définir,  
23 mais qui me motivait car je me sentais vivre plus pleinement et être plus en maîtrise de mon  
24 devenir.

25

26 A vingt ans lorsque j'ai me suis retrouvée sous les mains d'un ostéopathe j'ai été très intriguée par  
27 « le mystère » de ses mains qui savaient écouter le corps et qui le soulageaient. Je sentais aussi que  
28 qu'il était capable d'être plus au courant que moi de ce qui se passait dans la profondeur de mon  
29 corps. Cela me paraissait venir d'un domaine très précieux mais inaccessible pour moi. C'est resté  
30 pourtant comme une question en suspens : Mais comment fait-il donc pour lire l'état de mon corps ?  
31 A cette époque j'étais danseuse professionnelle, et cette curiosité naissante pour les soins profonds à  
32 consacrer au corps s'est arrêtée à l'achat d'un livre sur la méthode Mézière. J'avais bien autre chose  
33 à faire. Et je suis tombée enceinte.

34 Mon rapport au touché a été complètement investi par la présence de mon bébé. Je me suis sentie  
35 envahie par le sentiment maternel. Une présence ronde m'enveloppait comme pour mieux accueillir

36 le bébé au creux de mes bras. Le toucher s'est fait enveloppant tout naturellement. J'ai accouché de  
 37 façon naturelle, à 26 ans, choisi d'allaiter ma fille, et cette idée d'être peau à peau me paraissait  
 38 comme une évidence à vivre, une expérience féminine à déployer. Plus tard j'ai allaité pendant trois  
 39 ans ma seconde fille, et là la prise en compte d'une qualité de relation au toucher à développer avait  
 40 évolué vers plus de qualité de présence à offrir, plus d'écoute des besoins du bébé afin de découvrir  
 41 le sens de ses demandes et voir jusqu'où ça pouvait nous emmener, elle et moi. Pendant ces années  
 42 il m'est arrivé souvent de masser mes enfants, ainsi que le papa.

43 Mais ce toucher me semblait quand même bien superficiel et j'avais l'impression de passer à côté  
 44 de quelque chose. Je ne pouvais pas lire grand-chose de ce que contactaient mes mains posées sur le  
 45 corps.

46  
 47 Dans ce même temps j'ai aussi eu des chevaux, pendant 20 ans. Besoin de me confronter au corps à  
 48 corps avec quelque chose de sauvage et sensible, d'une présence silencieuse, d'une certaine vérité  
 49 naturelle, simple dans l'action.

50 Je me suis tournée vers des personnes qui travaillaient sur un rapport plutôt sensible avec les  
 51 chevaux. Il s'agissait de travailler le rapport au cheval aussi bien monté qu'à côté de lui, en  
 52 l'accompagnant à pied dans ses déplacements, où la position de mon corps et de mon toucher avec  
 53 ses qualités de pression, de vitesse, d'amplitude et d'orientation induisaient une réponse précise du  
 54 cheval. Mais je n'étais pas consciente de ces différentes qualités de toucher de relation à l'animal  
 55 qui étaient mises en jeu. Je trouvais ce nouveau rapport juste riche et assez profond, demandant une  
 56 présence sensible de soi face à l'animal qui reste toujours très présent. L'action de des mains  
 57 devenait le prolongement naturel de l'attitude de mon corps pour dialoguer avec la bouche du  
 58 cheval. Ici il faut garder une main douce et ferme en même temps pour obtenir le plus  
 59 d'engagement possible de l'animal dans le partage du mouvement. Comme la réponse d'un cheval  
 60 est toujours immédiate, je savais tout de suite si mon rapport était juste ou pas. Ainsi tout le cheval  
 61 pouvait être véritablement comme contenu par ma présence corporelle et son mouvement pouvait  
 62 devenir plus ou moins harmonieux, léger et généreux suivant non seulement l'habileté de mes  
 63 mains, mais aussi suivant ma qualité de présence et d'écoute proprioceptive de tout mon corps.

64  
 65 Peu à peu j'ai enrichi mon goût pour le volume, la forme, l'énergie et la présence dans ma relation  
 66 avec l'animal et aussi du coup avec les gens autour de moi, car ma proprioception était sollicitée  
 67 chaque jour. (Piano, Danse, chevaux, enfants.) Mais je ne faisais pas le rapprochement avec le sens  
 68 concernant la proprioception car personne n'en parlait. Il vivait en moi de façon implicite et j'aurais  
 69 été bien incapable à l'époque de le décrire en termes d'éprouvé.

70 Toujours est-il qu'un peu plus de patience, de présence et d'authenticité face à moi et aux autres  
 71 aura été le fruit de ces années passées. Par ailleurs, dans mes cours de danse, le toucher restait juste  
 72 une incitation pour mes élèves. Car les enfants ont une grande énergie à délivrer après l'école, et  
 73 tout doit aller trop vite, il leur faut consommer de la gestuelle. Du coup, au fil des années quelque  
 74 chose ne se passait pas, j'étais frustrée d'une vraie rencontre avec les autres. J'étais comme  
 75 enfermée en moi-même, malgré les tentatives d'ouvertures que je m'offrais.

76 J'avançais vers un besoin mais un peu en aveugle.

77  
 78 Sur les conseils de mes professeurs d'équitation, j'ai suivi un week-end de conférences avec Danis  
 79 Bois, puis un stage avec Nadine Quéré et Myriam Valet autour de la gym sensorielle et l'argile. Ces  
 80 découvertes m'ont donné goût à une saveur de la vie qu'il me semblait pouvoir goûter ici de façon  
 81 incarnée. Alors j'ai suivi Myriam Valet pendant plus de quatre ans dans ses stages où l'argile, le  
 82 dessin anatomique et le toucher étaient explorés. J'ai été complètement absorbée par cette approche  
 83 du sensible qui me faisait prendre conscience de mon corps intérieur sensible. Une nouvelle lecture  
 84 de la vie prenait forme en moi. La résonance des expériences en stage était très nourrissante et me  
 85 libérait d'une carapace, d'une sensation d'oppression qui m'habitait jusqu'alors dans le quotidien.

86  
 87 Dès lors être touchée dans ma profondeur ainsi que toucher l'autre me paraissait maintenant plus  
 88 envisageable, car ça m'apportait une telle nouveauté dans ma perception de l'existence par la  
 89 qualité de présence à soi et aux autres et ceci de façon (simplement) vivante et sensible, qu'il me  
 90 semblait s'ouvrir un potentiel immense devant moi.

91  
 92 **Consigne 2 : pendant la formation quelles ressources avez-vous mobilisé lors de**  
 93 **l'apprentissage du toucher d'aide manuelle ?**

94  
 95 Il y avait comme un appel venant de ma profondeur pour retrouver en moi un sentiment de liberté,  
 96 d'aisance. J'avais un manque d'être. En moi se logeait une vieille tension, source d'oppressions au  
 97 niveau du thorax. Le fait d'avoir compris que c'est tout mon corps qui se mettait à résonner en  
 98 harmonie lors des rencontres avec les expériences en somato-psychopédagogie, m'a donné l'élan  
 99 pour entreprendre la formation.

100  
 101 La première ressource a été et est toujours une quête d'harmonie entre ma vie et le monde afin de  
 102 pouvoir m'accomplir au mieux et de pouvoir la partager avec autres. Une aspiration à trouver plus  
 103 de complicité et de joie avec le vivant.

104 La deuxième ressource est la curiosité. Là la qualité de présence pour créer les conditions de  
 105 toucher d'aide relationnel a pu peu à peu se développer en moi notamment grâce à l'intérêt que je  
 106 portais autour de la question suivante : Comment m'y prendre pour explorer cette voie du toucher  
 107 qui est censée apporter une meilleure connaissance et un mieux-être, non seulement pour soi mais  
 108 aussi pour les autres ?

109 Cet intérêt avait mûri plus ou moins inconsciemment à travers mes expériences passées, mais dès  
 110 lors que je me suis autorisée à m'engager dans la formation, c'est bien la curiosité qui me motivait  
 111 vraiment assez pour me permettre de soutenir l'effort de présence à soi dans cet apprentissage.

112

### 113 **Difficultés et ressources :**

114 Je parle d'effort car dans les premiers mois de la formation, lorsque je rencontrais des difficultés  
 115 dans mon toucher qui me faisaient douter de ce que j'étais en train d'entreprendre, ce n'était pas  
 116 seulement l'encadrement des formateurs qui me soutenait, mais c'est aussi toute la force de  
 117 motivation que j'avais éprouvées déjà à différents niveaux : comme avec les expériences vécues en  
 118 piano, en danse, avec les enfants et les chevaux, et face auxquelles j'avais adopté une stratégie  
 119 d'approche, de mise en rapport où quelque chose comme le goût de l'effort, de l'engagement lié au  
 120 sens artistique me soutenait. Il y avait en moi comme une trajectoire indicible qui me poussait à  
 121 continuer à chercher et à comprendre ce cheminement, et qui avec la formation est devenue  
 122 beaucoup plus consciente dans ses enjeux de mise à l'épreuve de tout mon être.

123 Donc curiosité, effort, engagement et motivation ont été et sont toujours, des ressources croisées qui  
 124 m'ont permises de me mettre dans les bonnes conditions d'apprentissage, afin de réorienter mon  
 125 attention vers le cœur du toucher, chaque fois que je le sentais devenir chaotique, voire sans foi ni  
 126 loi.

127

128 En effet la difficulté que je pouvais rencontrer au début était le manque de confiance dans la qualité  
 129 de mon geste quand je ne ressentais plus ce qu'il fallait chercher, que je me retrouvais en terrain  
 130 inconnu. Je ne saisissais pas vraiment ce qui était mis en jeu sous la peau et ce qu'il faudrait en  
 131 faire, car la demande perceptive est exigeante, et subtile dans son approche. Ainsi je me retrouvais  
 132 parfois comme dans un terrain vague, sombre, dur, lourd, atone et plombant pour la finesse de  
 133 présence que je pressentais qu'il fallait offrir. Et ceci était dû à mon inexpérience de vécus en ce  
 134 domaine, de ma profondeur pas encore assez explorée, de mes connaissances encore confuses  
 135 concernant l'anatomie et les lois du mouvement qui étaient encore loin d'être acquises. Il me fallait  
 136 encore les découvrir, les comprendre, les éprouver, les revivre et les vérifier sur des heures et des  
 137 heures de soins avec différentes personnes. A certains moments, la perspective d'y arriver me  
 138 semblait trop éprouvante et sans fin. Par exemple le fait de ne pas pouvoir envisager une

139 perspective claire dans l'effort à fournir sur l'ensemble du processus d'un seul soin, faute de repères  
 140 déjà vécus, pouvait me rendre hésitante et dubitative dans mon intention, donc aussi dans mon  
 141 attention et puis précaire dans le toucher. Ces hésitations étaient quelque peu laborieuses à vivre  
 142 parce que je n'arrivais pas encore à envisager la qualité de mon implication à fournir dans le  
 143 déroulement du temps particulier que peut prendre un accompagnement manuel. Comme si mes  
 144 séquences de trajet et mes points d'appui n'avaient pas de but précis, perdaient rapidement du sens  
 145 en route.

146

147 Par rapport à la lenteur à vivre pendant un accompagnement d'aide manuelle, je pouvais avoir la  
 148 sensation presque douloureuse que le temps se distordait en moi, comme une attente interminable.  
 149 Mes rythmes et ma patience étaient ébranlés. Pour pouvoir habiter cette expérience plus  
 150 confortablement j'avais l'impression de devoir créer et incarner une nouvelle sorte de lenteur au  
 151 sein de ma matière, qui elle résistait encore, pendant que ma pensée elle, rouspétait... Jusqu'à  
 152 quand faut-il tenir ? Qu'est-ce qu'on attend ? Fallait-il devenir adaptable à ce point et à un rythme si  
 153 lent de ma matière? Comment et où y trouver les ressources, au-delà des quelles de mes limites ?

154 Devant ces difficultés il me fallait me raccrocher à ma curiosité et à mes modes d'apprentissage  
 155 anciens, car ma motivation en prenait un coup. Suivre les consignes goutte que goutte, faire  
 156 confiance même si je pouvais ne plus me reconnaître dans ma mise en action. Comme si je me  
 157 noyais dans ma propre matière. Comment émerger de là ?

158 Ainsi quand mon toucher perdait sa fluidité, devenait trop chaotique, c'est qu'il se déroulait  
 159 uniquement dans l'instant, mais trop dans l'instant pour moi, qui avais encore une présence instable  
 160 et une perspective floue quant aux effets de mon action. Toute cette nouvelle organicité du  
 161 mouvement interne se confrontait à mon tonus de l'époque, plus dispersé et agité. La qualité  
 162 d'attention qui devait suivre et être portée par le mouvement interne, liée à cette lenteur dans la  
 163 matière corporelle, je ne l'avais pas encore assez éprouvée ni assez intégrée. Mon engagement  
 164 hésitait entre trop d'efforts à déployer ou pas assez et mon tonus était sans cesse en recherche de  
 165 stabilité. Il me fallait gagner du ressenti dans l'épaisseur, dans les espaces internes, dans les  
 166 volumes, pouvoir plonger dans la cohérence des mouvements produits par ma matière corporelle  
 167 nouvellement sensibilisée au biorythme pour obtenir plus de globalité, d'amplitude, d'orientation et  
 168 de justesse dans ma présence au toucher. Il me fallait intégrer et incarner les lois du mouvement  
 169 interne. Et surtout avoir les capacités à m'observer pour mieux disposer de mes capacités face à la  
 170 proposition.

171

172

173 Dans ces moments chaotiques cités plus haut, je percevais bien que cette formation demandait une  
 174 sacré force d'engagement, pour un monde encore inconnu à la grande majorité du public. J'étais en  
 175 train de changer complètement d'orientation dans ma vie, alors que personne à part moi-même ne  
 176 m'avait poussé à le faire. Où trouver des signes intelligibles qui puissent continuer à me motiver  
 177 dans ces moments de pertes de repères, sinon dans ma propre expérience de vie ? Car je n'étais pas  
 178 simplement crédule sur tout ce que nous enseignaient les formateurs. Intellectuellement j'étais  
 179 d'accord mais dans les faits tant que je ne l'avais pas éprouvé je ne me le validais pas. J'ai donc  
 180 essayé de garder un regard critique en éveil à chaque étape, afin de m'accommoder, m'adapter et  
 181 acquérir ce nouveau processus cognitif et comportemental qu'est la somato-psychopédagogie.

182 Je crois que sans la résistance de cette conscience individuelle construite sur ma propre expérience  
 183 de vie, je risquais de passer à côté d'un processus qui était en marche en moi et qui était censé me  
 184 créer du sens. Pouvoir me frotter à ma propre résistance a généré petit à petit un nouveau potentiel.  
 185 Sinon tout le temps passé à chercher des sensations qu'offre le Sensible n'allait pas vraiment  
 186 s'incarner dans ma singularité, et ce concept du Sensible risquerait de rester quelque part bien  
 187 arrangé dans mes représentations ou juste vécu et satisfait par une amorce de mouvement ressenti  
 188 par ci par là. Je ne me serais pas donné les moyens de me mettre à l'épreuve de la singularité de  
 189 mon Sensible. Un Sensible vieux de 44 ans. J'ai vraiment vécu cette formation comme une mise à  
 190 l'épreuve de tout de moi, comme un dernier challenge fait à ma vie.

191 En fait quand j'observe mon parcours, j'ai été appelée par cette recherche d'authenticité potentielle  
 192 à lire depuis ma profondeur, dans l'espoir d'un mieux-être.

193  
 194 Ainsi j'ai été comme poussée par tout mon vécu qui voulait encore et encore percevoir et  
 195 comprendre cette histoire d'éprouvé du Sensible dont je commençais à saisir l'enjeu. En quoi se  
 196 Sensible se rapprochait et se distinguait-il de ce que je connaissais déjà ? Comment le  
 197 valider vraiment, et sinon comment accepter qu'il soit si variable de jour en jour et si différent et si  
 198 semblable à la fois entre les personnes ?

199 Mes ressources mobilisées pour apprendre de ce toucher venaient aussi du fait que je n'avais plus  
 200 rien à perdre, il était temps de me donner les moyens pour répondre à cette vieille demande en moi,  
 201 qui me chuchotait que je passais à côté de quelque chose de très précieux pour ma vie. Une  
 202 impression que je pouvais être beaucoup plus reliée que je ne le croyais à la dynamique du vivant, à  
 203 côté de laquelle j'avais passé tant d'années. En plus, comme j'ai commencé la formation tard, le  
 204 temps pour moi n'était plus aux états d'âme. J'ajoute que la frustration d'un rapport plus  
 205 authentique avec les gens, (due à mon éducation et à ma propre attitude) était et est toujours une  
 206 grande source de motivation pour casser une systématique familiale et pour mieux percevoir  
 207 l'intelligence du vivant.

208 A côté du toucher qui était l'outil qui me posait le plus de questionnements sur ma manière de faire  
 209 et d'être, j'ai plongé avec gourmandise dans les introspections, dans la découverte de l'anatomie et  
 210 de la physiologie et dans la pratique de la gym sensorielle. J'y travaillais seule de bon cœur, et dès  
 211 que possible je proposais aux autres collègues de venir bûcher ensemble.

212 Je m'étais plongée avec bonheur dans l'anatomie et j'avais fait des planches en aquarelle sur  
 213 l'anatomie. Le fait de savoir et comprendre mieux qu'est-ce qui se trouve en jeu sous mes mains a  
 214 été un appui magnifique pour reconnaître ce que j'étais en train de faire. Le référentiel de cette  
 215 anatomie vivante qui se donne comme une présence commune et singulière me touche  
 216 profondément et rejoint mon affinité avec tout le vivant.

217 De plus je me suis mise à l'ordinateur, chose que je n'aimais pas du tout faire.

218  
 219 Avec la formation j'avais découvert une façon de m'occuper qui me remplissait le corps et l'esprit  
 220 de façon cohérente, constructive, bienfaisante et subtile. Même si ma capacité à m'engager dans  
 221 cette formation a été mise à l'épreuve avec ce doute qui pesait sur ma condition physique. Suis-je  
 222 assez solide, crédible ? Dans ces moments de doute sur ma capacité à entreprendre cette  
 223 transformation en moi, mon habitude et mon expérience de l'effort m'aidait à continuer à  
 224 approfondir les outils, à combler mes lacunes pour poser les fondations de la somato-  
 225 psychopédagogie.

226 Les contours de ma volonté que je connais bien car éprouvée dans beaucoup de domaines, étaient  
 227 aussi un fil sur lequel je pouvais m'appuyer pour gagner en qualité attentionnelle. Pendant la  
 228 formation j'ai bien vu que mon attention était trop large, manquait de rigueur et que la volonté ici  
 229 me servait à la soutenir. Je savais que je pouvais faire plein de choses à la fois, trop, comme un  
 230 besoin de me gaver de tout.

231 Du haut de mon âge et de mon expérience j'avais acquis une certaine connaissance et autonomie  
 232 dans mes modes d'apprentissage, mais mon attention n'aura jamais été sollicitée de façon aussi  
 233 ciblée que face au toucher en somato-psychopédagogie.

234  
 235 **Consigne 3 : Mes ressources et les critères pour réguler mon geste**

236  
 237 Ici les ressources essentielles concernant la mise en contact mon sensible et avec celui du patient se  
 238 sont acquises au début essentiellement entre moi et moi, à force d'introspections sensorielles. C'est  
 239 l'expérience la plus riche que j'ai pu vivre au début de la formation, avec la gymnastique  
 240 sensorielle. Cette ouverture vers moi m'a en fait ouverte aux autres.

241 J'ai acquis peu à peu la reconnaissance et la découverte de mon paysage interne de façon plus ou  
 242 moins subtile : Reconnaissance de mes tensions et de mes asymétries ; du confort de mon poids qui



243 se présente depuis mes appuis et dans mes articulations ; de l'écoute du silence face au vacarme du  
 244 monde et de perception de la lumière qui ma traverse, et dont je me sens habitée ; de la gestion de la  
 245 qualité de mon attention, avec son orientation qui sort, qui rentre ou qui se stabilise dans un lieu de  
 246 mon corps ; la reconnaissance de ma pensée que je peux entendre depuis ma conscience qui l'écoute  
 247 avec une certain détachement ; d'une impression pleine et presque palpable de liberté et  
 248 d'immensité accessibles juste par le fait de prendre conscience que je fais partie du tout ; de la  
 249 sensation d'être habitée de biorythme, sensation qui est profondément bouleversante, touchante et  
 250 concrète, du fait de se sentir pris en charge par les rythmes autonomes et perpétuels du corps ; de la  
 251 sensation d'amplitude autant vers mon dedans que vers le dehors, et donc la découverte d'affinités  
 252 profondes avec le monde, sans restrictions, comme une respiration commune partagée, une manière  
 253 à être disponible simplement ; et de la reconnaissance de la présence qui habite les autres personnes,  
 254 pressenties avec leurs propres qualités de mouvements en elles.

255 J'ai aujourd'hui rapidement accès à la profondeur et la légèreté qui sont accessibles en moi et j'en  
 256 suis touchée à chaque fois.

257  
 258 Pendant la première année de formation, malgré mes résistances que je rencontrais dans cet  
 259 apprentissage, j'avais bien heureusement des fragrances de lecture de ce mouvement sensible et  
 260 mon espoir de devenir somato-psycho-pédagogue tenait là aussi : J'arrivais de plus en plus à  
 261 percevoir le glisser pousser véhiculé par la cohérence d'une matière douce, habitée de lenteur plus  
 262 ou moins fluide, de chaleur, de résistances et où ça s'orientait presque tout seul sous mes mains, où  
 263 ça prenait de l'amplitude. Il y avait là une nouvelle matière à lire le vécu du dedans qui commençait  
 264 à prendre forme en moi.

265 Quant au point d'appui, je le sentais arriver un peu par convenance de la l'accompagnement du  
 266 groupe et un peu parce que j'arrivais forcément au bout d'une élasticité tissulaire. Mais son temps  
 267 d'imprégnation coûtait à ma patience, à ma résistance physique et psychique qui pouvait se tendre  
 268 et me crispier au lieu de garder un appui moelleux. C'était difficile de garder cette stabilité d'écoute  
 269 dans cet « arrêt circonstancié » de la matière du corps ! Vive le retour... ici c'était peut-être le  
 270 meilleur moment du toucher pour moi, dans cette première année... surfer sur la peau, être  
 271 emmenée par une autonomie de la dynamique du corps et commencer à toucher la profondeur,  
 272 quelle évidence parfois ! Et là le relief commençait à apparaître sous mes mains avec ses intensités,  
 273 ses rythmes vasculaires, ses duretés, ses vides et ses pleins, avec la présence de la chaleur venant  
 274 des os, se mobilisant presque d'eux-mêmes sous le toucher, ses coulées de mouvements, ses  
 275 résistances en bloc sous les côtes, dans un iliaque ou le long des dorsales du patient...

276 Je m'accompagnais dans ce voyage tissulaire en utilisant aussi mon vécu et mon imagination pour  
 277 nourrir mon écoute du geste. L'impression de découvrir une géographie interne et d'y voyager.

278 Comme ressources j'avais la possibilité de revoir, en superposition de mon toucher, la diversité des  
 279 paysages réels que j'avais pu traverser pendant mes heures passées dans la nature à cheval ou à  
 280 pied. Paysages avec leurs reliefs et leurs rivières, leur zones accueillantes ou impénétrables, des  
 281 monts et des creux, les diverses qualités de circulation des eaux allant du plus abondant au plus  
 282 petit, etc...Ces souvenirs me rapprochaient par analogies au relief anatomique ressenti sous mes  
 283 mains.

284 Par le fait aussi d'être habitée par des années consacrées à assouplir, renforcer et exprimer la forme  
 285 de mon corps en danse, à cheval et avec mes mains en jouant du piano, je sentais que je pouvais  
 286 m'appuyer sur certaines de ces trajectoires mémorisées en moi avec chacune sa spécificité tonique,  
 287 pour m'accompagner en partie dans la pertinence d'un suivi dynamique. Mais il y avait par contre  
 288 beaucoup de ces schèmes de mouvements acquis auparavant qui venaient contredire cette cohérence  
 289 du vivant. Par exemple mon style de danse abritait bien des incohérences et des violences faites à  
 290 mes articulations, et mon rapport au cheval avait aussi renforcé des points de domination. Il me  
 291 fallait revoir, revivre beaucoup plus simplement mon approche gestuelle, de façon plus organique et  
 292 moins stylée.

293  
 294 Cette attention exigée pendant le suivi dynamique du mouvement interne, au sein du corps de telle  
 295 ou telle personne, dans une profondeur mouvante et invisible, c'était quand même tout à fait inédit  
 296 pour moi. Qu'est-ce qui vit sous la peau, qu'est-ce qui peut se vivre, quelle est cette relation mise en  
 297 jeu entre cette animation interne du corps et du vécu de la personne ? Comment concerner la  
 298 personne et quelle qualité d'attention fallait-il que je pose sur mon geste ?

299 Cette attention rassemblait en moi une participation beaucoup plus fine, précise et globale comparé  
 300 à tout ce que j'avais vécu auparavant. Je me devais une attention subtile et vécue à partir d'une  
 301 sensibilité perméable à la profondeur, pour percevoir, détecter et lire la mouvance interne ; être très  
 302 précise dans la qualité de présences et de prises de mes mains avec la bonne pression et la globalité  
 303 de toute l'épaisseur et des contours de mes mains. Il me fallait trouver des nouvelles qualités dans  
 304 mes ressources habituelles pour être vraiment globale ; faire en sorte que la concertation de tout  
 305 mon corps soit au service de cette écoute sensible. Ce toucher que j'apprenais sollicitait donc une  
 306 qualité attentionnelle que je n'avais pas pu imaginer avant, mais dont j'avais rêvé.

307  
 308 Par exemple au début de l'apprentissage du point d'appui avec l'écoute de la tension régénératrice  
 309 exponentielle dans sa phase d'appel vers une sensation d'effondrement pour percevoir le sens du  
 310 retour à suivre, là je n'avais aucun référentiel clair qui pouvait venir à ma rescousse devant le doute.  
 311 Je pouvais sentir comme une déroute de ma présence car c'étaient des points difficiles à envisager  
 312 en dehors de l'expérience elle-même.

313 Ce point d'appui a été une confrontation importante dans ma recherche de stabilité. J'ai dû vraiment  
 314 construire jour après jour une présence incarnée dans mes propres appuis sur la chaise, dans le sol  
 315 puis dans toutes mes articulations pour que mes bras acquièrent une puissance douce, sans tensions,  
 316 sans tremblements.

317 Cette contre résistance douce et puissante à la fois, à déployer dans le suivi du mouvement face à la  
 318 résistance de la matière de la personne traitée, m'amenait dans des moments de rupture de fluidité,  
 319 et j'avais comme des tremblements, comme si mes bras hésitaient entre en faire trop ou pas assez,  
 320 cherchant la bonne pression. Dans ces moments, je devais construire seconde après seconde ma  
 321 bonne posture d'écoute, sinon l'inconstance montait en moi, le doute sur ma capacité à trouver  
 322 l'équilibre du bon tonus à délivrer. Je devais trouver les ressources physiques et psychiques pour  
 323 construire une sorte de voie du milieu entre accueil de cette nouveauté en douceur, avec de  
 324 l'adaptabilité, de la plasticité, de la stabilité et une puissance d'action face à l'organicité du corps et  
 325 à ses résistances propres, dans le point d'appui, donc au cœur de cette attente active.

326 De même que pour retrouver la fluidité à la sortie du point d'appui, il me fallait revenir en moi,  
 327 faire silence pour prendre conscience des zones de tension qui empêchaient mon corps et mes bras  
 328 d'agir par un geste juste, continu et élastique. Le fait de me redéposer en moi, dans mes appuis,  
 329 dans mes rythmes du corps, au cœur de ma respiration, pour laisser l'émergence du sensible me  
 330 traverser en paix, redonnait de la fluidité dans mes bras. Mon corps redevenait plus habité, capable  
 331 d'émettre et de recevoir des signes du Sensible.

332

### 333 **Consigne 2 : Etats et indicateurs**

334

335 Mes référentiels du mouvement dans la matière sensible cherchent à distinguer sous mes mains les  
 336 sensations de déploiement, de pénétration, de vitesse, d'épaisseur habitée ou pas qui sont véhiculés  
 337 par le mouvement interne.

338 Mes indicateurs internes sont aussi d'ordre anatomiques et se ressentent par le contact de la chaleur  
 339 de l'os, des fibres du périoste, d'une vertèbre qui ne répond pas à ma main ou qui ne se laisse  
 340 mouvoir que dans une deux orientations seulement ; par la perception d'une tension musculaire  
 341 avec un trajet trop court dans le suivi dynamique ou avec un point peut-être plus dur, comme un  
 342 nœud dans la masse musculaire ; par la lecture du rythme vasculaires qui peut courir très très  
 343 rapidement dans une artère ou alors qui pulse trop peu dans un organe ; par l'éprouvé d'une  
 344 émotion que je peux ressentir dans la matière de l'autre personne à travers la qualité de sa  
 345 respiration, de la présence qu'elle se donne à vivre, ou suivant la couleur que je vois en elle et  
 346 qu'elle peut me dire qu'elle perçoit ou pas, ou depuis ses mots qu'elle me dit.

347 Les indicateurs se lisent aussi suivant le silence qui peut émaner de la séance à un moment donné ;  
 348 silence d'attente de quelque chose, ou silence qui cache une émotion dans le corps, silence qui  
 349 traduit un malaise à être là si la réciprocité ne s'est pas créée et que rien n'est prêt à se donner.

350

351 Un accompagnement manuel reste pour moi toujours délicat à entreprendre, car c'est le monde du  
 352 Sensible qui est mit en jeu et les êtres peuvent être susceptibles ou se retrouver vulnérables sous  
 353 certaines conditions.

354 Ici le corps est quand même mis en miroir par mon écoute manuelle, presque comme sous une  
 355 radiographie et l'empathie n'est pas toujours de mise et ni gagnée. D'ailleurs la qualité de mes  
 356 propres ressources peuvent être plus ou moins disponibles à certaines jours Elles sont de ce fait  
 357 aussi mises en jeu dans la qualité de rapport induit, suivant l'état dans lequel je me sens. Suis-je  
 358 globalement impliquée, touchée, assez réceptive et en forme pour donner le meilleur de moi-même,  
 359 ou suis-je préoccupée par mes soucis, fatiguée, souffrante ? Curieusement par la force d'expression  
 360 que je rencontre dans ces moments là, le démarrage a beau être laborieux, je me sens vite emportée  
 361 par dialogue tonique au bout de quelques prises, et mon implication reprend le dessus.

362

363 Par exemple si j'ai une personne très dense, où rien ne se donne dans les premières de sollicitations  
 364 d'un mouvement venant de l'intérieur du thorax, le fait de sentir cette si forte résistance, attise ma  
 365 curiosité et me motive assez pour que plus de conscience et de présence à mon point d'appui  
 366 viennent à la rescousse d'une réponse. Je peux aussi me remotiver et me remettre en conscience  
 367 avec le corps du patient par le fait de carrément changer de prise et d'aller chercher un autre lieu du  
 368 corps où je puisse être en relation avec un biorythme, où je puisse être emmenée par une mouvance  
 369 disponible. Et puis tout s'enchaîne. Dès qu'un passage se donne c'est une petite victoire contre la  
 370 fixité et je me laisse prendre au jeu, même si ma forme n'était pas au rendez vous au départ du soin.

371

372 Cette période d'accommodation avec le toucher manuel a duré les deux premières années  
 373 formation.

374

### 375 **Stratégies déployées pour créer les conditions du Sensible**

376

377 C'est au niveau de la position des prises ainsi que de la qualité du trajet que j'ai rencontré une voie  
 378 de passage facilitante pour laisser advenir le Sensible. (Ces prises ont probablement été assez faciles  
 379 pour moi, grâce je crois à mes expériences de toucher avec le piano, de la connaissance de mon  
 380 corps acquise en danse, au contact des enfants et des animaux.)

381

382 Dans l'apprentissage des prises, mes mains se logeaient presque naturellement au bon endroit,  
 383 épousant les creux et les formes du corps. D là je pouvais assez facilement tracter les tissus car il y  
 384 avait comme un courant qui s'offrait presque naturellement. De même qu'au glisser pousser, la  
 385 matière répondait forcément au moins d'une façon; c'était un trajet fluide ou pas, long ou court,  
 386 facile à suivre ou pas, dur ou mou, touchant la profondeur ou pas. C'était un mouvement concernant  
 387 ma propre matière et celle de la personne ou pas, invitant d'autres parties du corps à se manifester  
 388 soit pour moi soit pour la personne.

389 Peu à peu je me suis sentie plus libre et disposée face à la demande sensible du corps de la  
 390 personne. Je me sentais devenir plus disponible, avec ma matière corporelle qui devenait plus  
 391 malléable et perceptible à ce qui était engendré en elle, donc plus adaptable. Je devenais capable de  
 392 dialoguer entre mon tonus et celui de la personne. Suivant les différences de tension et de qualités  
 393 de vitesse que je ressentais, ce dialogue tonique a enrichi peu à peu ma réflexion qui auparavant  
 394 avait l'habitude par convenances de chercher plutôt dans ses représentations et ses égards habituels,  
 395 des réponses face à l'autre. Il se créait comme une intelligence de corps à corps entre mon toucher  
 396 et les réactions toniques qu'il induisait et réciproquement entre le tonus du corps de la personne et  
 397 l'adaptabilité que cela induisait sur mon toucher. Ma matière devenait impliquée spontanément dans  
 398 le geste de soin, presque d'elle-même. Je me suis surprise plus d'une fois en train de divaguer dans  
 399 des pensées étrangères au soin pendant que mes mains continuaient à lire l'animation interne qui se  
 400 déroulaient sous elles. Et pourtant la personne pouvait se sentir tout aussi bien concernée.

401 Au fil de ces expériences, je suis devenue une personne qui ne doutais plus de la sensibilité  
 402 immense qu'offre à vivre notre matière corporelle. J'ai validé le fait qu'elle se manifeste sous forme  
 403 de mouvement interne par la sensation de permanence en nous, comme un témoin sensible de tous  
 404 les événements de notre vie. Quelque chose roule en nous et pour nous.

### 405 **Consigne 3 : Les repères construits pour ma posture**

406 Ce que j'ai dû développer également pendant cette formation pour avoir les repères nécessaires au  
 407 toucher de relation d'aide manuelle, c'est la disponibilité à ma conscience pour qu'elle assiste et  
 408 supervise ma présence dans tout ce que je fais.

409 Afin que l'émergence du mouvement interne puisse être créée, tout de moi doit être au diapason du  
 410 Sensible et des repères de la méthode. Je dois être consciente de ma posture d'accueil. Suis-je à  
 411 mon niveau intra corporel, péricorporel et ou extra corporelle pour avoir la chance de percevoir au  
 412 moins dans un premier temps l'intériorité du l'autre personne ?

413 Car au premier abord j'ai bien sûr une vague idée sur ce que me raconte la personne de premier  
 414 abord, ainsi qu'à partir de ce qu'elle me dit d'elle. Mais dès le début des prises, cette première idée

417 est confrontée à la somme d'informations plus concrètes qui s'offrent à moi à travers le toucher, soit  
 418 pour infirmer soit pour confirmer ce que j'ai pressenti, mais surtout pour proposer une nouvelle voie  
 419 d'accès. Il y a de nouvelles indications qui peuvent circuler entre nous grâce à la conscience que je  
 420 pose sur la séance. Sans elle je resterais à la périphérie de la personne avec mes jugements faits à la  
 421 hâte. En conscience je peux m'abandonner un tant soit peu à un savoir faire et être de la matière  
 422 corporelle qui est plus grande que moi, qu'est véhiculée par le mouvement interne.

423  
 424 Par exemple si je sens mes mains comme appelées, absorbées par la mouvance de la matière de  
 425 l'autre personne, alors je me sens comblée par la finesse des informations qui se donnent à lire,  
 426 grâce à cette réciprocité qui se donne de matière à matière. La vague de mouvement que je sens  
 427 partir sous mes mains me propose une orientation claire qui prend telle ou telle amplitude et  
 428 intensité suivant le lieu et l'état de la matière corporelle. Il y a alors là comme une voie de facilité  
 429 qui s'ouvre travers la modulation tonique, qui me permet de saisir, traiter et réguler de façon  
 430 évidente et presque limpide les informations internes. Le mouvement interne entre en jeu avec mon  
 431 appui, au sein de cette mise en relation, et le soin peut devenir vraiment incarné, savoureux,  
 432 concernant pour moi et si possible aussi pour la personne, afin de la soulager au mieux de ses mal-  
 433 être.

### 434 **Consigne 3 : Les indicateurs et les facultés développées**

435 Dans ce processus d'écoute du Sensible, ma présence habituelle se met presque en apnée et j'accède  
 436 à une nouvelle conscience de mes facultés, facultés développées dans l'exercice de la somato-  
 437 psychopédagogie qui m'aident à cheminer dans ce toucher de relation d'aide manuelle. Je me mets  
 438 dans un lieu de moi où je ne perçois plus d'agitations troublantes, mais un silence plein qui contient  
 439 des volumes avec une certaine luminosité. Ce lieu m'ouvre alors les espaces en moi et en l'autre  
 440 afin de mieux écouter les modulations toniques qui se jouent sous mes mains.

441 Mes outils cognitifs sont à mis en exergue à travers ma posture qui doit rester neutre et active à  
 442 travers mon attention et mon intention dirigées vers les phénomènes internes, avec comme  
 443 questionnements : Est-ce que le volume qui se présente sous mes mains est plutôt moelleux ou dur,  
 444 vaste ou serré, sombre ou clair, vide ou dense, présent ou absent ? quel éprouvé dois-je valider,  
 445 suivant l'intensité que je reçois depuis telle ou telle sensation, qui est censée me renvoyer le plus  
 446 clairement la réactivité de la matière depuis tel ou tel lieu du corps, lieu qui aura été mis en situation  
 447 de pression par le point d'appui ?

448 Pour répondre à cette question, par rapport à ce que la personne a besoin de reconnaître en elle,  
 449 depuis ce qu'elle m'a dit en début d'entretien et depuis ce que j'éprouve d'elle dans le point

452 d'appui, mon intention va être orientée de deux façons : soit vers l'appel ressenti comme évident  
 453 d'une sensation de fonte dans la matière corporelle pour qu'elle puisse percevoir et valider cette  
 454 animation majestueuse qui la parcourt. Soit si je sens qu'elle a besoin d'être plutôt confrontée à ses  
 455 immobilités, je tiens encore mon point d'appui pour qu'il l'interpelle plus spécifiquement dans sa  
 456 profondeur, dans des vécus qui ont probablement créé des nœuds.

457  
 458 Quelles sont les perceptions que je dois discerner, prendre en compte et saisir ? Il y en a que je vais  
 459 garder pour moi et dont je vais traiter en silence l'information que j'en retire, car je sens que la  
 460 personne n'est pas prête à la prendre en compte de façon constructive pour elle à ce moment là. Par  
 461 contre d'autres perceptions peuvent être mises en commun pour donner et renforcer l'impact de la  
 462 résonnance qu'apportent certaines perceptions, aussi bien au niveau corporel qu'au niveau de la  
 463 réflexion. L'accordage est en train de se réaliser de toutes les façons.

464  
 465 Comme outils j'ai aussi ma mémoire expérientielle qui se ravive devant telle ou telle situation. Elle  
 466 peut me rappeler un vécu déjà ressenti plus ou moins analogue, et qui de ce fait m'aidera à mieux  
 467 estimer ma décision à prendre pour sortir ou non d'un point d'appui, choisir une nouvelle  
 468 orientation ou jouer avec la pression de mes mains pour aller chercher ce qui me manque comme  
 469 information attendue, estimée à ce moment-là.

470 Pendant tout l'accompagnement manuel j'essaie de me laisser traverser par une pensée qui  
 471 s'élabore au fur et à mesure des perceptions que je rencontre dans le corps de la personne, et je  
 472 tâche d'en prendre leçon pour adapter mon soin.

473

### 474 **Consigne 3 : Réciprocités**

475

476 Au début de la formation être au bon endroit, au bon moment et à la bonne pression avec mes mains  
 477 pour faire un point d'appui, rester globale et symétrique dans mon rapport à mon corps, afin d'être  
 478 disponible à écouter le corps de l'autre, m'a demandé un gros effort de stabilité. Et c'est là que  
 479 l'effort prenait une nouvelle tournure par rapport à ce que je connaissais de moi dans le toucher :  
 480 Non seulement il me fallait suivre ce que je percevais de ce qui était mobilisé dans mon corps, mais  
 481 aussi percevoir ce qui l'était dans le corps de la personne que j'accompagnais, et inversement. En  
 482 même temps ! Etre à la fois en moi et pleinement avec l'autre.

483 Quelle part de moi et quelle part de l'autre doivent et peuvent être concernées ? Comment rester en  
 484 contact dans le rapport sensible qui me relie à l'autre ? Comment lâcher ce que je connais pour ne  
 485 pas aller trop vite dans ce que je crois comprendre d'emblée ?

486 Durant la première année de formation, si je n'avais pas pu accepter que cette part d'inconnues où  
 487 nous amène la somato-psychopédagogie puisse s'infiltrer en moi presque de façon scolaire, que je  
 488 puisse m'accorder le temps d'imprégnation nécessaire comme un potentiel à venir avec patience,  
 489 alors le dilemme de percevoir ce qu'on nous demandait de ressentir en soi et en l'autre m'aurait  
 490 semblé bien trop laborieux et complexe. J'aurais passé à côté de moi.

491

### 492 **L'enjeu du Sensible**

493

494 Alors quelque part au sein de mes résistances, j'ai joué le jeu d'apprendre encore et encore en  
 495 essayant de lâcher mes préjugés. En fait comme on ferme les yeux la plupart du temps pendant la  
 496 formation, ça permet finalement d'y aller aussi en aveugle. Ceci permet d'oublier sa posture sociale,  
 497 et de plonger dans la sphère du Sensible. De se persuader aussi que cela doit être possible  
 498 d'apprendre de soi à n'importe quel âge, dans une discipline aussi pointue, vaste, issue de  
 499 subjectivités et quasi inconnue du public.

500 Je me suis attelée ainsi à faire mes gammes sur plein de trajets en aller et retours guidés, avec des  
 501 points d'appui accompagnés par les professeurs, qui me renvoyaient peu à peu des informations qui  
 502 à force de répétition, ont pu conforter une perception d'abord singulière et puis qu'est devenue peu  
 503 à peu commune, lorsque le retour de la personne soignée la percevait et la validait aussi. Ainsi une  
 504 entente palpable et donc possible avec le corps d'une autre personne à travers le Sensible et le  
 505 dialogue tissulaire a pris jour en moi.

506 Du coup l'enjeu d'apporter du bien-être à la personne me paraissait de plus en plus évident.  
 507 L'organicité du Sensible devenait effectivement un lieu à partager. Quelque chose de commun et de  
 508 neutre était mis entre moi et moi, et entre moi et la personne, puis entre nous et la force de vie qui  
 509 nous parcourt.

510 Ce mouvement interne devenait un partenaire toujours présent dans la mesure où mon attitude se  
 511 mettait dans une justesse d'écoute, grâce à la conscience et à la gestion du bon tonus en moi. Pour  
 512 cela il suffisait de me saisir consciemment de mes propres tensions pour mieux les laisser se  
 513 dissoudre dans une présence globale de quiétude, profonde et appuyée dans un confort intérieur  
 514 dont j'ai appris à laisser naître la sensation de poids, d'épaisseur, de silence, de volumes et d'espace  
 515 intérieur en lien avec l'espace extérieur.

516 Aujourd'hui à chaque soin c'est le même processus qui se met en place de façon presque  
 517 immédiate, mémoire du corps oblige. Je me laisse fondre dans l'éprouvé du mouvement interne,  
 518 pour mieux reconnaître ce qu'il y a en moi de tendu et d'inutile au toucher, par contraste avec ce  
 519 que je ressens qui peut rayonner en moi et transporter de la douceur.

520 Cette ressource est devenue une nouvelle puissance à extraire de moi, au cœur de ce que je  
 521 reconnais comme mon Sensible. La sensation d'une enveloppe globale, perceptible aussi bien dans  
 522 ma profondeur qu'à la surface de ma peau et qui traduit exactement mon état, suivant la présence, la  
 523 fluidité et la douceur avec laquelle elle me parcourt. Ces informations venant du Sensible induisent  
 524 sur le cours de ma pensée plus d'ouverture, d'ancrage dans le vivant, d'empathie, d'adaptabilité et  
 525 de créativité dans ce qui est à traduire de l'expérience immédiate. Cette écoute des qualités de  
 526 présence tonique me permet d'exprimer la façon dont je me sens traversée par le mouvement  
 527 interne. Ce psychotonus est comme un diapason pour avoir une chance de mieux capter l'état de  
 528 l'autre, au coeur de son organicité.

529 Pour accéder à ce sensible au début, j'avais accès à des ressources bien logées en moi, dans une  
 530 mémoire du Sensible qui s'est forgée et incarnée peu à peu au fil de mes expériences de vécus en  
 531 introspection sensorielle et en gymnastique sensorielle. Le mouvement interne laissait des traces à  
 532 chaque vécu, et il m'apparaissait comme une construction stable malgré sa mouvance autonome :  
 533 lenteur épaisse, incarnée avec déplacements de volumes à travers ma matière corporelle, sans que  
 534 rien ne bouge objectivement. Cette sensation particulière de ce qui nous porte, est devenue une  
 535 qualité tangible et reconnaissable. J'aime rester stable pour la laisser monter dans mon ressenti, car  
 536 je sais qu'elle peut toujours se donner suivant l'attention que je m'offre. C'est devenu une source  
 537 rafraichissante, nourrissante et accessible, depuis cette nouvelle conscience d'états à capter en moi.

538  
 539 Ce Sensible je le ressens comme une vague douce qui m'envahit, qui m'ouvre à des espaces  
 540 intérieurs plus informels que ce que je connaissais de moi auparavant et que dont je dois ressentir la  
 541 présence chez l'autre. Par exemple pendant les soins je perçois ces espaces avec des fluctuations  
 542 d'intensités, et je me sens plus portée vers tel lieu du corps à soigner. Je peux me sentir plus juste  
 543 dans ce que j'ai à dire suivant la réactivité sensible que je ressens de la personne. En effet si je sens  
 544 que sa matière reste en attente dans un point neutre d'elle-même, je sais qu'il faudra lui laisser le  
 545 choix dans mes sollicitations aussi bien verbales que manuelles. Par contre s'il n'y a pas de  
 546 réponses de sa part il faudra que je cherche l'information manquante grâce à une directivité plus  
 547 informative. Mais je fais en sorte que ce que ce soient ses réponses à elles qui mènent la séance.  
 548 Ainsi la personne reste dans son potentiel à elle.

549 Avec l'outil du Sensible je dois accepter que tout devienne toujours variable, comme le temps. Il y  
 550 bien sûr les invariants du mouvement qui donnent les grands axes mais ils deviennent moteur pour  
 551 amener à plus de créativité. Mes mains et mon attention migrent suivant ce que le rapport au  
 552 Sensible induit comme nouvelles intentions de trajectoires et que je peux considérer comme des  
 553 sollicitations à saisir pour continuer mon accompagnement manuel dans tel lieu du corps avec telle  
 554 ou telle amplitude. Depuis cette présence en travail, je peux m'appuyer doucement mais de façon

555 prégante, avec une pression la plus juste possible, sur l'animation interne de la matière de l'autre  
 556 personne.

557

### 558 **Consigne 3 : Critères en moi**

559

560 Par comparaison entre mon état et celui du corps de l'autre je dois avoir des critères accessibles en  
 561 moi, faits d'écoute réciproque sans jugements, de globalité de présence, d'axes toujours présents  
 562 dans mon organicité pour avoir la rigueur nécessaire à la liberté de mouvements. Des critères de  
 563 lenteur et de douceur à installer d'emblée par la qualité d'accueil de ma posture et de ma voix ; de  
 564 qualité de résistance élastique à solliciter au sein de la biomécanique du corps. Je m'appuie aussi  
 565 sur les critères de cadences de mouvements que je dois repérer, pour sentir qui s'ils se forment aussi  
 566 bien dans l'axe linéaire que dans la circularité du mouvement produit. Ceci afin de chercher et de  
 567 solliciter une nouvelle base d'harmonies toniques, afin de libérer une articulation, un lieu du corps  
 568 encore imperçu par la personne, de trouver une régulation au cœur de l'organisme, et que l'état de  
 569 tensions puisse s'altérer sensiblement pour que la personne se redécouvre plus sereine en et avec  
 570 elle-même.

571 Tant que je rencontre une trop forte résistance dans la matière de la personne par rapport à mon  
 572 attente d'un mouvement plus malléable, plus élastique, ample et rythmique et qui puisse la  
 573 concerner, c'est un signe pour que je continue à lui poser des questions par des relances de suivis  
 574 dynamiques et de points d'appui dans son corps.

575 J'ai accès à une forme d'intelligence ici qui est reconnue et prise en compte dans le rapport à vivre  
 576 en somato-psychopédagogie.

577

### 578 **Consigne 4 : A propos de la forme d'intelligence développée**

579

580 Au début de la formation, la notion de l'intelligence du Sensible je l'ai perçue par bribes. Les  
 581 représentations que j'avais et tout ce que je croyais savoir de moi-même prenaient souvent le pas  
 582 sur ce qu'une perception pouvait me raconter d'emblée. Même si je m'amusais beaucoup à  
 583 improviser en la danse et en la musique. Mais je n'avais pas la conscience assez aguerrie pour me  
 584 permettre d'être aussi bien actrice que témoin dans ce que je faisais, avec cette qualité de  
 585 détachement et de neutralité que j'ai appris à exercer en somato-psychopédagogie. Je ne validais  
 586 pas spécialement ce que je percevais pour me laisser transformer au fur et à mesure de ces vécus,  
 587 car je ne faisais que côtoyer mes sensations.

588 Dans ces premiers séminaires de somato-psychopédagogie, je me sentais bien seule pour résoudre la  
 589 complexité que prenaient les directions de ma pensée, en face de la somme de sensations qui

590 m'arrivaient. Lesquels choisir et valider ? Peu à peu il y a eu une conscience émergente de ce qu'est  
 591 le Sensible au fil de l'apprentissage, qui m'a orienté vers une part essentiel de ce qu'on recherche.  
 592 Le fait de pouvoir ressentir le corps de cette manière par un toucher si respectueux de l'être m'a  
 593 apporté un appui de confiance, de paix et de solidité dans ce que j'entreprends aujourd'hui. Je  
 594 m'écoute beaucoup mieux dans ce temps d'imprégnation organique que m'offrent à vivre  
 595 maintenant les évènements qui me touchent.  
 596 Ainsi au cours des deux premières années de formation, une sensation est devenue pour moi non  
 597 plus seulement quelque chose qui m'arrive par hasard et dont je capte l'information de façon plus  
 598 ou moins superficielle, mais j'ai appris à remonter la source de la sensation. J'ai validé le fait  
 599 qu'elle vienne d'une perception incarnée, née depuis ma profondeur, que je peux capter depuis son  
 600 vécu conscientisé et sur lequel je peux m'appuyer véritablement. Et cette sensation a des effets qui  
 601 me transforment et se prolongent bien au-delà de ce que je crois savoir de moi. Il y a une forme de  
 602 créativité au sein de la situation où je me trouve, qui se donne presque à mon insu. De plus je peux  
 603 revenir à cette forme de connaissance à tout moment si je le choisis.  
 604 En fait cette sensation prend forme et cette forme crée du sens. Je sais qu'elle vient du Sensible  
 605 parce qu'elle peut m'apparaître avec des qualités qui s'éprouvent dans ma matière corporelle,  
 606 lorsque je me mets dans une certaine disposition de moi-même. C'est comme un sens qui me  
 607 traverse, que je perçois parce que j'y suis présente et sans à priori. Comme un nouveau sens que je  
 608 peux saisir et qui peut devenir porteur d'une réponse sensible et intelligente face à ce que je suis en  
 609 train de vivre. Sans mon attention tournée vers la résonance produite dans mon intériorité, ce  
 610 moment à vivre se serait probablement passé comme d'habitude, de façon répétitive, assez banale et  
 611 convenue.  
 612 Forte de cette intelligence du Sensible qui m'apparaissait, j'ai pu commencer à abandonner cette  
 613 sorte de volonté qui m'habitait normalement dans mon quotidien. Abandonner cette volonté  
 614 indicible mais vivace, comme un fil fort de ma singularité, que je tenais et suivais comme je  
 615 pouvais. C'était un fil porteur de beaucoup d'habitudes plus ou moins sympathiques, de regards  
 616 arrêtés, d'attitudes et de réflexions déjà acquises et souvent réduites à un seul propos face aux  
 617 évènements...  
 618 Depuis la formation j'ai appris à me mettre dans un silence enveloppant non seulement ma  
 619 présence, mais aussi moi en tant qu'actrice au sein de mon expérience. J'ai appris à y placer  
 620 consciemment mon témoin pour pouvoir sereinement observer comment je vis ce qui se vit en moi.  
 621 Et à cette fréquence de moi-même il y a tout un champ perceptif qui peut s'actualiser, nourrit de ma  
 622 subjectivité et validé par l'intelligence qui est véhiculée dans le Sensible.  
 623 Dans les premiers temps de l'apprentissage perceptif, sans l'appui des expériences vécues en  
 624 introspections sensorielles, je n'aurais pas su sur quoi m'appuyer pour suivre le mouvement que ce

625 soit aussi bien en moi que dans une autre personne, ni comment trouver la posture la plus adéquate  
 626 à cette écoute.  
 627 Le Sensible avec son biorythme m'est apparu au 3<sup>ème</sup> séminaire pendant une introspection : Au bout  
 628 de quelques minutes en posture assise, j'ai senti sous mes mains un mouvement de vague habiter  
 629 mes jambes. Celles-ci étaient emmenées dans une cadence lente et majestueuse en mouvements de  
 630 convergence et de divergence. Je me suis amusée à voir si tout mon corps était impliqué dans cette  
 631 danse et j'ai senti que mes épaules, mes bras aussi roulaient depuis cette animation intérieure, en  
 632 rotation interne puis en rotation externe. Et quand je me suis laissée porter par ce mouvement  
 633 interne, c'est aussi tout le dos qui rejoignait la cohérence du mouvement. La prise en charge de mon  
 634 corps par le biorythme était globale et respectueuse des 14 secondes aller et des 14 secondes retour  
 635 dans leurs trajets respectifs. J'avais compté pour vérifier. C'était tellement puissant que j'avais  
 636 l'impression que tout le monde pouvait le voir. J'ai été bouleversée par cette autonomie fragile et  
 637 par cette cadence si imperturbable à la fois qui m'habitait. J'ai vraiment eu la sensation qu'une  
 638 intelligence s'occupait de moi.  
 639 Depuis cette expérience, ce que je pouvais m'offrir en introspection comme éprouvé et comme  
 640 qualité de présence, je me devais de le retrouver dans le toucher, comme une sensation fondatrice à  
 641 suivre pour capter ce Sensible.  
 642  
 643 Cet engagement de tout de moi dans l'action m'a demandé beaucoup plus de finesse, d'ajustement  
 644 de moi-même que tout ce que j'avais pu vivre auparavant. Parce qu'ici la part subjective de moi-  
 645 même est vraiment mise au devant de la scène de façon concrète, ainsi que la mise à l'épreuve de  
 646 mes capacités sensorielles à chaque fois que j'accompagne une autre personne, elle-même en attente  
 647 d'un rapport touchant sa profondeur.  
 648  
 649 La notion d'attente d'une résonance à produire comme une recherche d'un mystère du vivant,  
 650 m'apparaissait comme une sacrée gageure, mais faisant appel à une part d'humanité en moi et chez  
 651 les autres très précieuse à mes yeux.  
 652  
 653 **Premières résonances de cette forme d'intelligence :**  
 654  
 655 Cette résonance des vécus que je sens diffuser en moi lors des expériences du Sensible, est ce qui  
 656 attise essentiellement ma curiosité.  
 657 Dès les premières rencontres autour de cette approche corporelle qu'était la fasciathérapie à  
 658 l'époque, je me suis sentie baignée par une douceur, une joie indescriptible, qui venaient de la  
 659 profondeur et qui pouvaient déborder au-delà de mes contours. Ces sentiments de bien-être

660 envahissaient mon champ de pensée comme si ce que je pensais n'émergeait plus seulement depuis  
 661 ma tête, mais venait d'une nouvelle présence à moi, et qui remontait de tout mon être. Le terme de  
 662 résonance m'est apparu comme une évidence pour évoquer cet enveloppement perméable et  
 663 accueillant de nouvelles propriétés de lumière pour moi, ainsi qu'une qualité de silence qui me  
 664 remplissait de joie. Lumières dont je perçois qu'elles traversent mon espace intérieur et silence qui  
 665 prend de l'épaisseur en dedans et au dehors de moi. Silence qui habite l'immensité autour de moi,  
 666 qui est comme l'arrière plan des bruits, comme une étoffe sur laquelle les bruits viennent résonner.

667 Mais c'était difficile de parler de ce vécu aux personnes autour de moi qui n'ont pas vécu  
 668 l'expérience du Sensible. Cette sensation de solitude m'a poussé à multiplier les stages afin de me  
 669 mettre encore et encore dans les conditions d'éprouvé pour rendre possible une manière d'être plus  
 670 sensible et plus juste face à ce qui m'entoure, afin que je puisse le transmettre plus facilement.

671 Au moment du certificat, j'ai pu valider ces résonances par des schémas avec leurs formes, leurs  
 672 volumes, leurs espaces, leurs pleins et leurs vides, leurs densités, leurs orientations, leurs amplitudes  
 673 et leurs rythmes entre les différents traits (schémas posés dans un petit cadre bien défini). Depuis  
 674 ces sensations que me donnait à ressentir le vécu du Sensible en lien avec le mouvement interne, il  
 675 m'a semblé que ma pensée prenait vraiment une nouvelle tournure. Il se dessinait dans ma réflexion  
 676 comme un passage tangible entre la subjectivité du ressenti et sa concrétisation par les mots  
 677 qu'évoquaient du coup les schémas. Dès lors j'ai pu me donner un retour réflexif ludique, simple où  
 678 la subjectivité des sensations perçues sont pleinement prises en compte dans l'abstraction des  
 679 formes dessinées.

680 J'ai pu valider ce mode de retranscription car la plupart des personnes que je traite arrivent  
 681 facilement à retranscrire ce qui a résonné en elles, par un petit dessin vite fait et qui reste comme  
 682 une carte postale à décrire afin de relancer le vécu. Cela a été le propos de mon mémoire.

683 Pour saisir cette qualité de résonance en moi, je m'appuie aussi sur une sensation de grâce, que je  
 684 sais un peu côtoyer par mon expérience de danseuse, et qui me permet de rentrer dans un moment  
 685 de rondeur, d'harmonie, de fonte émotionnelle, de lâcher prise tout en restant consciente de ce je  
 686 suis en train d'émettre comme expression. Dans ces moments de grâce, j'ai l'impression de surfer  
 687 sur des surfaces liquidiennes et homogènes où la sensation d'horizontalité me porte, tout en étant  
 688 invitée dans les autres dimensions, en équilibre dans mes axes, en lien avec la gravité et goûtant au  
 689 vertige des circularités. C'est en gymnastique sensorielle que je me sens portée dans cet sensation  
 690 d'espace-temps global, où peut se dérouler le mouvement juste, capable de m'accompagner, de me  
 691 faire revisiter et de libérer mes résistances du jour.

#### 693 **4 : Un point d'évolution de la mobilisation de mon intelligence avec le point d'appui.**

694

695 Le point d'appui a sollicité mon intelligence sensorielle. Ce point d'appui est perturbant car il n'y a  
 696 plus proprement de mouvements à suivre. Ce dernier est confondu sous la présence contrainte des  
 697 mains. Là les ressources pour trouver toujours plus de la stabilité m'ont été données en acceptant de  
 698 vivre le silence interne, que je sentais habité d'une certaine épaisseur, d'une rondeur qui se cherche  
 699 et de volumes en devenir. Toutes sensations depuis lesquelles j'attendais et acceptais que quelque  
 700 chose pouvait se passer, malgré l'immobilité dans laquelle mes mains contenaient la matière du  
 701 corps.

702 Ceci dit mon propre point d'appui d'écoute, c'est à dire mon corps mis à l'arrêt, pouvait de son  
 703 côté arriver trop vite à une saturation attentionnelle propre à mon état, et du coup je pouvais profiter  
 704 de glisser sur cette impatience pour sortir au plus vite du point d'appui. Ce qui ne concernait pas  
 705 forcément à une réponse respectueuse de la matière corporelle de la personne. Ce discernement  
 706 entre le point d'appui attentionnel que doit offrir mon corps pour créer un point d'appui d'écoute  
 707 dans le corps de la personne, lieu d'un autre Sensible et d'autres subjectivités, est une frontière  
 708 délicate à gérer.

709 Mon gain de stabilité a permis au fil des années d'attendre plus confortablement au point d'appui,  
 710 ce qui m'a donné une meilleure écoute des temps à vivre pendant la tension régénératrice  
 711 exponentielle. Des temps où la sortie du point d'appui est annoncée et sollicitée par une saturation  
 712 de la matière sous mes mains. Où la force vitale de la matière ne demande qu'à s'extraire en se  
 713 transformant en mouvement fluide, depuis ce lieu ciblé par moi, afin de trouver une nouvelle voie  
 714 de résolution par rapport à son état précédent. Comme un petit animal qui veut s'échapper  
 715 subrepticement de sous mes mains.

716 Cette stabilité à construire en moi a été permise par une meilleure distance vis-à-vis de mon  
 717 engagement dans le toucher. Je le sens par la lecture devenue facilement disponible de ce qui se  
 718 passe dans mon corps, et qui se distingue presque naturellement aujourd'hui, de la résonance du  
 719 corps de la personne que je reçois au travers de mes mains. Alors ce que je reçois comme  
 720 résonances venant du corps de la personne, me donnent des informations utiles et concrètes, telles  
 721 que l'éprouvé de stratégies profondes de la personne qui se livrent peu à peu à mon Sensible.

722 Il y a ici production d'informations novatrices pour la personne depuis ce que j'amène comme  
 723 nouveau rapport entre elle et son corps. Informations venant de l'expérience perceptive que nous  
 724 avons développées dans la formation à travers les faits de conscience, de connaissance, de prise de  
 725 conscience et de mise en action qui crée cette intelligence réflexive de lecture.

726 Mais il y a aussi une empathie qui se crée entre ma matière corporelle et celle de l'autre personne  
 727 touchée. Comme si une intelligence autonome se met en travail. Aujourd'hui je remarque qu'elle  
 728 peut être aussi active en dehors de la bonne disposition de ma conscience. En effet quand il m'arrive  
 729 de me soustraire par mégarde de l'attention à ce que je suis en train de faire, mes mains peuvent être

730 emmenées d'elles-mêmes, appelées par un courant interne du corps dont je n'ai plus consciemment  
731 la maîtrise. Il y a une force agissante qui s'occupe de moi dans l'autre et de l'autre dans moi, et qui  
732 participe de ce toucher de relation d'aide manuelle. Je ne suis pas seule maîtresse à bord.

#### 734 **Consigne 4 : Les contrastes avec ma vie d'avant**

736 Mais comment adopter ce partenaire dans ma vie ? Comment le laisser s'infiltrer sans me perdre  
737 totalement ? C'est ici qu'à la deuxième année de la formation, le doute m'a envahi parfois sur qui  
738 j'étais là-dedans. C'est ici aussi que des troubles de conscience de moi-même sont apparus. J'y vais  
739 ou je n'y vais pas, qui est-ce que je deviens et où est-ce que ça va m'emmener ? Quels référentiels  
740 avais-je à part les professeurs que je ne connaissais d'ailleurs qu'en formation ?

741 Je me retrouvais face à une nouvelle forme d'intelligence qui semblait pouvoir unifier tout de moi  
742 mais qui devait de ce fait, bousculer toutes mes résistances qui m'attachaient jusqu'alors de façon  
743 apparemment sécurisante.

744 Je me devais de faire dissoudre mes résistances face à l'autre de moi c'est à dire face à cette part  
745 autonome de moi. Celle qui fonctionne avec sa mémoire implicite, avec sa capacité à réagir d'elle-  
746 même et qui a trouvé peu à peu une place légitime dans ce corps à corps du Sensible, parce que mon  
747 mental a accepté de lâcher ses propres conventions.

748 Je me suis alors souvent sentie ballottée entre plusieurs stratégies : Les anciennes habillées de leur  
749 objectivité et les nouvelles lancées au cœur de la subjectivité. Qui fait quoi et quand ? Qui gère ?  
750 Est-ce que je vais accepter de me laisser guider et jusqu'où ?

751 Ces doutes ont construits des réponses petit à petit dans la matière de mes résistances et dans l'appel  
752 de quelque chose de complètement neuf. Dans cette articulation, j'ai bien réalisé que rien ne se  
753 passe réellement sans la mise en action d'une intention claire, même face à une demande du corps  
754 Sensible, et qu'il me fallait trouver les moyens de m'appuyer autant sur ce que j'ai appris que sur  
755 cette propre intelligence du corps.

756 L'aspect somato-psychique a peu à peu pris sens en moi, dans ma compréhension de mes différents  
757 états et dans mon regard sur l'état des autres. Je m'en retrouve plus unifiée et sereine dans mon  
758 rapport à moi-même et dans mes démarches envers les autres. Mon égo se dilue plus facilement  
759 dans cette confiance établie entre mon mouvement et celui de la vie.

760 Dans ces nouveaux rapports qui se créent, je retrouve alors l'aspect primitif et sauvage qu'il y a en  
761 chaque être vivant, et je vois plein de similitudes sensibles avec les enfants, les artistes, les fleurs et  
762 les animaux. Mais il ya tellement plus d'aisance et de bonheur simple à vivre tout ça aujourd'hui.

#### 764 **Consigne 4 : Evaluation de l'intelligence et des résonances aujourd'hui :**

765  
766 D'une compréhension plutôt artistique mais floue et parfois très atypique dans mon rapport à la vie,  
767 j'ai passé à une posture posée sur la matière du Sensible, éprouvée non seulement de façon intime,  
768 mais aussi partageable à plusieurs. Car c'est une force sensible que tout le monde est à même de  
769 pouvoir percevoir ; lorsqu'elle peut être révélée par le vécu de chacun, elle se révèle aussi pouvant  
770 être reçue et comprise de façon commune à tous.

771 C'est comme une mise en relation qui aurait pu exister autrefois mais qui a été négligée et qui  
772 rejailit de plus belle.

773 Lorsque il y a des échanges avec cette intelligence du Sensible en mouvement, ce rapport met en  
774 œuvre une puissance de vie savoureuse, presque facile et évidente en fait, qui devient disponible  
775 par l'ouverture que je donne à l'écoute de mon regard. Ici ce n'est pas seulement un regard qui  
776 observe depuis une intention précise venant de moi, mais c'est tout mon corps qui me donne à voir  
777 les différentes tonalités contenues en lui. C'est comme une écoute profonde et consciente de  
778 comment je suis, qui me donne à percevoir et comprendre l'état de mon psycho tonus. Ma matière  
779 devenue sensible aux qualités de mouvement en moi aussi fins soient-ils (mais jusqu'où cette  
780 relation peut-elle s'affiner ?) transmet des informations issues de la résonance que produit  
781 l'évènement intérieur.

782 Ces résonances m'offrent l'accès à une certaine part de ma réalité interne que j'éprouve. Cette  
783 réalité profonde paraît consciente de ce qui m'arrive et de comment je le vis. Est-ce un pléonasm  
784 de le dire puisque je suis mon corps ?

785 Que me racontent de moi mes états différents que je ressens ? Ils me montrent si je suis disposée en  
786 ce moment à m'ouvrir vers les autres ou pas ; si je suis nouée et si cet endroit du corps est en train  
787 de se relâcher au niveau musculaire ou osseux, ce qui me donne l'accès à l'état de ma charpente  
788 dans sa profondeur ; ces états me renseignent des différentes tonalités que je perçois au niveau  
789 viscéral ou vasculaire : par exemple quand une chaleur s'annonce précisément dans une des parties  
790 de mon corps, voire dans la globalité de ma matière, et que je ressens cette chaleur qui se diffuse  
791 partout à travers le mouvement lent épais et liquidien à la fois. La saveur de cette animation interne  
792 est mon appui pour accueillir la nouveauté qui se donne, que je peux saisir et valoriser si je le  
793 décide.

794 Si dans des moments où il m'est difficile de dire quelque chose à quelqu'un car je sais que ça peut  
795 toucher sa susceptibilité, je prends les deux ou trois secondes nécessaires pour que ma pensée  
796 s'imprègne de la part sereine qui vit en moi, alors je sens aussitôt se formuler une pensée  
797 bienveillante, véhiculée par le mouvement interne. Cela me permet de dire les choses telles qu'elles  
798 sont mais sans blesser la personne en question. Il y a une clarté d'expression qui jaillit de cette  
799 animation interne, qui permet de dire des choses sérieuses de façon simple à ce moment-là.



800 Je sais maintenant que lorsque je perçois en moi une crispation dans une certaine zone il est  
 801 important que je m'interroge sur une éventuelle préoccupation mentale qui l'induirait. Cette prise de  
 802 conscience me permet de reconsidérer ce souci et de le mettre à l'épreuve de la douceur véhiculée  
 803 en moi par le mouvement interne. Ma matière sachant se donner de façon plus douce et plus  
 804 poreuse, elle a de fortes chances de laisser fondre la crispation induite par mon psycho tonus.

805 Ici je peux dire que si l'adaptabilité de mon organisme peut imprimer une problématique naissante  
 806 dans un lieu de mon corps presque à mon insu, c'est cette même intelligence à l'œuvre qui peut  
 807 aussi la délivrer, et probablement de façon encore plus efficace si j'en prends conscience et que je  
 808 valide cette transformation qui est à l'œuvre en moi.

809  
 810 Aujourd'hui ma matière ayant les capacités de devenir plus malléable et Sensible, elle amortit  
 811 beaucoup mieux les chocs émotionnels. Ce qui ne les empêchent pas d'exister mais ce qui me  
 812 permet de continuer à vivre et à dire ce que j'ai à vivre en moi et à dire aux autres, tout en restant  
 813 dans le lieu cotonneux de ma profondeur. Sans en être expulsée par perte de mes moyens comme  
 814 cela pouvait être le cas auparavant.

815 Cette délivrance des vrilles qui peuvent se produire en moi lors de stress, est possible par le mode  
 816 de relations qui s'établit de façon de plus en plus incarné, avec la sensation de faire partie du tout,  
 817 d'une respiration universelle qui quelque part, je le reconnais maintenant pleinement, est  
 818 responsable de ma vie aussi. Ce sentiment est très apaisant, réconfortant comme si tout devient  
 819 disponible tant que je suis dans cette qualité d'écoute.

820 Je suis devenue plus stable dans la réception des événements, dans leur appréhension et je peux  
 821 leur restituer une réponse à la quelle je fais simplement confiance dans l'instant. Sans me tordre  
 822 l'esprit à me dire si j'ai bien fait ou pas. Je me sens habitée par une forme d'intelligence qui a plus  
 823 de spontanéité. Une spontanéité dont le ressort est fait d'une pensée sensible et libre, forgée dans un  
 824 endroit de moi cohérent, qui représente la réponse adéquate de ce que je ressens comme réponse  
 825 vivante et Sensible en moi.

826  
 827 **Consigne 4 : Réciprocités, intelligence et impact :**  
 828

829 L'impact de cette intelligence se voit dans ma réactivité. J'ai trouvé une bonne distance par rapport  
 830 à ce que je vis.

831 Mon comportement est devenu plus adaptable parce que maintenant je peux accepter le sentiment  
 832 que me procure ma réceptivité aux choses de la vie, car je suis forte de ma capacité à me regarder  
 833 en même temps que je suis en train de les éprouver. Sans jugement. Alors je peux en tirer des leçons  
 834 dans l'immédiat, en prenant en compte la globalité qui se dégage suivant la situation en présence.

835 Par exemple pendant le guidage de mes cours de gymnastique sensorielle, si quelqu'un me dit ce  
 836 qu'il perçoit, je ressens en moi ce qu'il me raconte de son vécu, qui vient de la même expérience  
 837 que la mienne, du même mouvement, et de ce lieu de résonances croisées entre ce que je connais  
 838 de la personne, ce qu'elle est en train de me signifier et ce que je reconnais en moi de ce qu'elle me  
 839 dit, je perçois une voie de résolution possible de son questionnement en direct.

840 Ma réponse est dans l'accompagnement sensible de ce qu'elle a ressenti en elle et dont elle nomme  
 841 la présence, comme une question à l'advenir.

842 En fait j'ai accès à une nouvelle grille de lecture de moi et des autres qui est (je le crois bien)  
 843 de l'ordre du Sensible. De ce fait, vis-à-vis de moi je ne fais plus grand cas de mes humeurs, que  
 844 j'observe comme un jeu du je dans la société. Et vis-à-vis des autres ce n'est plus seulement sur le  
 845 seul signe de ce que je sais d'une personne, de ce que je vois d'elle en premier abord et qui fait  
 846 partie d'un regard aussi culturel, que je me confronte à son humanité. Car maintenant je suis  
 847 touchée par d'autres signes qui viennent de mon apprentissage du Sensible appuyé sur sa  
 848 méthodologie pour appréhender l'autre. (Ce sont d'ailleurs des signes qui se nourrissent  
 849 probablement aussi de cette intelligence intuitive qu'on accorde plus facilement aux femmes, voire  
 850 aux animaux qu'aux hommes.)

851 Ces signes que je reçois de l'autre, m'offrent une lecture d'un arrière plan, plus profond, qui  
 852 comprend la part de sérénité dont dispose la personne en elle, ou pas.

853 Cette lecture comprend la perception de son psychotonus à travers la qualité de mouvance qui  
 854 l'habite avec les aspects de ses stratégies pour rester stable dans ses formes et dans son expression.  
 855 Stratégies qu'elle s'est à peu près définie avec le temps ; ou la perception de son état profond  
 856 suivant la posture implicite qui se lit dans son comportement ou par la façon dont elle dispose de  
 857 son être. Il y a également un potentiel en la personne qui devient perceptible car visible au travers  
 858 de l'amplitude, du moelleux, des différentes vitesses ou des orientations qu'elle vit dans ses  
 859 mouvements. De ce fait j'ai accès à ses résistances qui peuvent se présenter sous formes  
 860 d'immobilités ou de répétitions de pensées et de comportements. Cette vision de l'autre peut  
 861 m'apparaître aussi à travers la qualité de respiration de son être, de son silence intérieur et de son  
 862 écoute. Plus précisément à travers la fluidité, l'harmonie et la coordination de ses mouvements ou  
 863 par leurs incohérences. Dans l'idéal ça serait aussi à travers les imperceptions qu'elle a d'elle et des  
 864 autres que je pourrais percevoir la qualité de présence qu'elle se donne. Est-ce qu'elle est consciente  
 865 de son impact sur les autres ?

866 Je garde ces informations pour moi, et ne les valide pas d'emblée car je sais que la personne  
 867 est en devenir. Je les garde simplement en moi comme une matière à rencontrer, à confronter avec  
 868 son mouvement intérieur pour induire un accordage somato-psychique adéquat pendant la séance.

869 Il y a donc un impact de ce sens corporel qui se donne en moi, dans ma vie et sur certaines de mes  
870 activités.

871 Cette forme d'intelligence se construit sur la confiance en ce que me dit cette résonnance qui se  
872 délivre en moi. C'est un nouvel appui accessible 24h/24, et que je peux aussi proposer à l'autre. J'ai  
873 un besoin de le faire partager. De ce fait j'ai souvent la sensation que mes mains ont envie de  
874 toucher quelqu'un parfois d'elles-mêmes comme pour mieux le percevoir. Comme pour vérifier  
875 plus précisément son potentiel contenu dans son corps, sous son épiderme.

876 C'est devenu un vrai bonheur à laisser se déplier et se dévoiler ce qui peut naître de la simple mise à  
877 disposition du mouvement interne et de la parole du Sensible. Un plaisir de laisser advenir ce qui est  
878 produit depuis cet accordage entre mon corps ma pensée, qui peut engendrer une sensation  
879 d'appartenir à une totalité du vivant.

880 Dans le quotidien c'est depuis cette mise en sens d'un nouveau rapport qu'induit la réciprocité  
881 actuante, que je peux me positionner quand il s'agit de dire quelque chose d'important à quelqu'un,  
882 quand je désire que la relation devienne plus riche. Ou quand j'écoute de la musique, regarde des  
883 tableaux, que je vais au spectacle ou que me promène dans la nature. Voire quand je sais que je dois  
884 vivre un moment particulièrement éprouvant.

885 L'impact du Sensible au travers de ces diverses situations laisse émerger une forme de rapport qui  
886 ne m'appartient plus complètement, puisque il se passe entre le Sensible de ma matière et comment  
887 cette écoute sensible modifie et enrichit l'évènement auquel je participe. Je peux laisser mon  
888 histoire se dérouler et trouver sa phase de résolution dans une forme organique du mouvement parce  
889 que je suis consciente du Sensible qui nous parcourt, pour mieux m'abandonner un tant soit peu au  
890 sentiment d'exister.

891 Aujourd'hui je me repose peu sur cette force organisatrice du vivant qui de toutes les façons fait sa  
892 vie. Je me dois de pouvoir mettre en œuvre mes outils cognitifs pour saisir le sens des forces qui  
893 sont mises en jeu.

894 Avant la formation je me serais battue avec une pensée qui se défendait d'être la plus valable qui  
895 soit, quoique qu'il arrive.

896

#### 897 **Consigne 4 : Mémoire et intelligence**

898

899 La forme d'intelligence acquise en somato-psychopédagogie me propose une lecture en direct de  
900 l'évènement interne à travers mes outils perceptifs. Et à force d'expériences, j'ai acquis une certaine  
901 mémoire qui s'est imprimée, avec ses repères conscientisés et ses plages de vécus implicites. Cela  
902 vit en moi et se rend disponible lorsque mon regard (mais c'est donc aussi tout mon corps qui se  
903 met à regarder) se penche sur quelqu'un.

904 C'est une nouvelle mémoire somato-psychique qui se construit apparemment au fil des trajets dans  
905 les fascias et des photos internes en 3 dimensions que produisent les points d'appui. Mémoire que je  
906 reconnais et découvre au rythme du mouvement interne.

907 Je pourrais dire que là c'est aussi une mémoire qui se réalise depuis le cœur de la personne qui est  
908 accompagnée. Parce que c'est comme si ce sont aussi ses outils à elle qui peuvent se donner à ma  
909 lecture Sensible. Car je peux avoir accès, grâce à mon attention, à une partie de Sa qualité  
910 d'attention ; grâce à ma perception à une part de Sa qualité de perception ; grâce à mon émotion à  
911 une peu de Son émotion ; grâce à ma pensée à une ébauche de construction de Sa pensée etc...

912 Et cela peut-être totalement réversible si la personne soignée sait lire à travers mon toucher une  
913 certaine part de mon propre monde sensible. Puisque la réciprocité actuante est aussi le vecteur de  
914 cette mise en relation.

## **Annexe IV. Les vingt-huit journaux de formation de la thèse de Danis Bois**

---

### Sommaire

Journal de A1 .....	436
Journal de A2.....	463
Journal de B1 .....	471
Journal de B2.....	491
Journal de C1 .....	499
Journal de D1 .....	503
Journal de E1 .....	513
Journal de F1 .....	527
Journal de G1 .....	543
Journal de H1 .....	557
Journal de I1 .....	565
Journal de J1 .....	575
Journal de K1 .....	585
Journal de L1 .....	593
Journal de M1 .....	603
Journal de N1 .....	615
Journal de O1 .....	627
Journal de P1 .....	639
Journal de Q1 .....	651
Journal de R1 .....	663
Journal de S1 .....	673
Journal de T1 .....	681

Journal de U1 .....	691
Journal de V1 .....	703
Journal de W1 .....	715
Journal de X1 .....	723
Journal de Y1 .....	739
Journal de Z1 .....	760

## EN QUOI ET COMMENT LE RAPPORT AU CORPS A-T-IL MODIFIÉ MON CHAMP REPRESENTATIONNEL.

Proposition : développer un thème particulier où j'ai le sentiment que j'ai changé quelque chose. Je choisis : le rapport à moi-même ... et aux autres.

Note : J'ai effectué ce travail à partir des quelques notes/réflexions que j'écris de temps à autres après certains traitements, certains cours ou certaines rencontres. (J'ai commencé à prendre ces notes à partir de l'an 2000).

### La représentation initiale

D'aussi loin que mes souvenirs remontent, je ne me sentais pas comme les autres, en décalage, toujours l'impression d'être « trop » ou « pas assez ». En recherche de réponses, ma seule attitude consistait alors à me chercher dans le regard des autres. J'apprenais alors que j'étais « chiante », « bavarde », « intelligente ». Mais est-ce que cela me correspondait vraiment ? Je n'étais même pas capable de répondre à cette question et pourtant j'avais l'idée, l'orgueil de penser que je ne me résumais pas à cela.

Je cherchais, j'observais les autres, je les interrogeais :

« Comment fais-tu pour être si à l'aise ? pour être si sûre de toi ? pour être si appréciée ? pour qu'on vienne et revienne vers toi ? » « Dis moi comment faire ? qu'est-ce que je dois dire ? observe moi, critique moi. »

J'ai rapidement constaté que l'expérience de se mettre à nu devant l'autre n'est pas toujours constructive et parfois même déstructurante. Mais je sais que j'ai continué à le faire de très nombreuses années.

Quelle est la représentation qui se cachait derrière toutes ces questions ?

**Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait SEULEMENT savoir se faire accepter, apprécier, aimer des autres.**

Je me suis donc naturellement placée dans une attitude de « qu'attend-on de moi ? » avec l'espoir de me faire ainsi reconnaître, aimer des autres proches ou moins proche.

Quels rapports au corps est-ce que j'entretenais ?

**Période de l'adolescence :**

Un corps objet. Pas très beau. Mais qui n'avait pas de problème. Pas de douleurs. On m'appelait fil de fer... transparente. Pas de souvenir de gros câlins, d'avoir été touchée. Souvenirs d'en avoir eu envie.

**Période jeune adulte (autonome) :**

J'aime ce travail, car il me permet de me réapproprier des périodes de ma vie (et celle-là en particulier) et de les réintégrer dans un processus de vie.

Dans mon rapport au corps, c'est la période la plus terrible pour moi. Nouveau travail, nouveau logement, géographiquement loin de mes repères habituels et seule. Ne connaissant personne. J'ai mis six mois à aller vers les autres. Mon corps était alors un outil de rencontre à l'autre. On venait vers moi, je le prêtais. Facilement, rapidement, sans arrière pensée, sans plaisir non plus. J'étais toujours étonnée de constater ensuite, que je n'en étais pas beaucoup plus heureuse. Mais cela me paraissait normal. Je n'avais personne pour en parler, me donner un cadre, des repères. Je n'avais sûrement pas non plus à cette époque, l'accueil nécessaire pour entendre des conseils.

**Période adulte :**

Corps toujours sans souffrance. Endurant. Le regard amoureux de l'autre adoucit ce rapport. Découverte du plaisir. Découverte de la maternité, de mon amour, en tant que mère, de/vers mon enfant. Impressionnée de participer à une si belle création. J'adore l'allaitement. Le sevrage arrive trop rapidement, mais il faut repartir au travail. Moments intenses de partage par le corps : les câlins avec les enfants. Moments qui me rendent heureuse. Ma démarche de développement personnel en fasciathérapie interviendra peu avant la conception du 3<sup>ème</sup> enfant.

Quels comportements cela occasionnait-il ?

**Période de l'adolescence :**

Soit trop effacée : peu d'amis, pas d'amoureux, difficulté à entretenir une relation, suiveuse.

Soit trop en-avant : des étiquettes : « chiante ». « intelligente », meneuse, trop directive.

**Période de jeune adulte :**

**J'ai expérimenté** que pour trouver l'autre, je dois jouer de mon « intelligence », de ma répartie : c'est un comportement qui fonctionne. Je dois être dans la tonicité, le contact verbal. Ne pas lâcher ce contact. « En mettre plein la vue ». Je suis une jeune combattante, avec l'épée et le bouclier levé.

68 Ça marche. C'est fatigant et ça me laisse souvent un goût amer.... Et je ne sais pas quoi faire  
69 d'autres...

70

71 **Début de la période adulte :**

72 La maternité m'a amenée à avoir un nouveau regard sur mon corps : le corps participe à une  
73 création. Il est autonome de ma pensée pour le développement de cette création. Il me procure  
74 de nouveaux types de sensations (mouvements du fœtus, nausées...)

75

---

76 **Quand le questionnement m'amène à rentrer dans le processus :**

77

78 J'ai du mal à situer le début de ma recherche plus active mais je devais avoir une vingtaine  
79 d'année. Je me souviens d'une femme-homéopathe qui m'a renvoyé le fait que je me posais  
80 beaucoup de questions et qu'il serait peut-être souhaitable que je me fasse aider par un  
81 professionnel.

82

83 **Faits de conscience : j'ai un questionnement.**

84 Le premier psychologue/psychiatre que j'ai rencontré m'a demandé de m'allonger sur un  
85 divan, et de parler. Il est resté muet toute la séance. Je ne me suis pas sentie accompagnée. Je  
86 suis sortie en pleurant. Je n'y suis jamais retournée.

87

88 Le deuxième psychologue était une comportementaliste. Je suis restée plusieurs années avec  
89 elle, jusqu'à la naissance de mon premier enfant. Elle pensait que c'était une erreur d'arrêter à  
90 ce moment là. Mais c'était loin, cher pour mon budget de l'époque et je commençais à trouver  
91 que cela tournait en rond à ressasser continuellement les problèmes du passé, mon rapport à  
92 ma mère, à mon père... Il me manquait quelque chose pour me sentir concernée dans ma  
93 globalité d'Isabelle. Elle m'a transmis de belles choses, et surtout le dessin d'une marguerite  
94 où chaque pétale représente une de mes facettes (femme, sœur, fille, mère, copine...) et où le  
95 cœur me représente moi en tant qu'identité propre. C'est peut-être la première fois, je le  
96 réalise là, que m'a été insufflé l'idée que je pouvais être autre chose que les « rôles » qui  
97 m'étaient attribués.

98

99 Il y eut une pause de 6 ans, puisque c'est en 1998, qu'un événement particulier m'amenait à  
100 rencontrer la fasciathérapie.

101 Ce que j'ai toujours trouvé amusant, c'est que je suis arrivée à la fasciathérapie parce que  
102 j'avais peur d'avoir fait du mal à quelqu'un en le massant... pas parce que j'avais mal, moi  
103 même !!

104 Je me suis retrouvée, sans trop savoir pourquoi, inscrite à un cursus de développement  
105 personnel par la méthode Danis Bois.

106

---

107 **Bilan de cette période**

108

109 Je prends conscience d'un questionnement qui m'amène à chercher une aide plus  
110 professionnelle. C'est alors une période de travail réflexif basé sur l'étude de mon passé et de  
111 son influence sur mes comportements actuels. J'en ressors quelques outils utiles pour m'aider  
112 à gérer certaines situations. Cependant, j'ai toujours l'impression que ma dépendance par  
113 rapport au regard des autres n'évolue pas et continue à me faire souffrir. Je reste en recherche.

114

115  
116 **TRANSFORMATION DU CHAMP REPRESENTATIONNEL AU TRAVERS DE LA**  
117 **DEMARCHE DE SPP**

118  
119 Je rentre dans un cycle de développement personnel par la méthode Danis Bois en automne  
120 1998. Je me fais également suivre régulièrement en séances individuelles par le  
121 fasciathérapeute animateur du cycle.

122  
123 Je me souviens du premier stage. Il nous a été très rapidement proposé de bouger en  
124 « mouvement libre », de se laisser bouger. Cela m'a très profondément agacé : je ne  
125 comprenais rien, je me sentais stupide et évidemment très gauche par rapport aux autres.  
126 Qu'allait-on penser de moi ? Et très rapidement, je me suis retrouvée à quatre pattes,  
127 nauséuse, incapable de continuer. J'ai dû quitter le stage, revenir chez moi, et finir par partir  
128 aux urgences à l'hôpital. Diagnostic : vertiges. Cause : inconnue.

129 J'ai refait ces vertiges un mois plus tard exactement. IRM. Recherche de tumeur. Négatif.

130 Je n'ai plus refait de vertiges depuis et j'ai réintégré le stage suivant.

131 Première expérience d'un corps qui s'exprime ? je n'en ai pris conscience que beaucoup plus  
132 tard.

133

134 **1<sup>ère</sup> étape : JE SUIS UN CORPS**

135  
136 Venue pour que l'on me donne des réponses, je me retrouvais à devoir apprendre toutes les  
137 bases de fonctionnement de mon corps. Le lien n'était pas forcément évident avec mon  
138 questionnement du départ. Heureusement, ce n'est pas mon intelligence « logico-  
139 mathématique » qui me faisait défaut. Par contre, d'autres situations de mise en mouvement,  
140 du geste ou des idées, me mettaient beaucoup plus en difficulté. Je rongais mon frein et je  
141 revenais de stage en stage.

142  
143 Je me retrouvais donc comme à l'auto-école, à apprendre les bases de conduite de mon propre  
144 véhicule...cours d'anatomie, de physiologie, travail du corps basée sur cette anatomie.  
145 Souvenirs d'heures entières et nombreuses à effectuer des translations droite/gauche, des  
146 muscles qui tremblent de fatigue ; de périodes de profond énervement, et subtilement réaliser  
147 ressentir quelque chose de nouveau. Je n'ai pas encore à cette période l'accès au sens de tout  
148 ceci. Je suis dans le JE FAIS (l'expérience) et j'essaye d'apprendre à RESENTIR CE QUE

149 JE FAIS. En reprenant des notes de l'époque, je souligne « Le départ EST l'anatomie »  
150 « Faire le mouvement avec l'intention de bouger l'anatomie ».

151 Réapprendre « je suis un corps » vous aller vers « je vis mon corps ».

152

153 Avec mon regard de pédagogue d'aujourd'hui, je réalise que le premier cadre d'expérience  
154 proposé a été un travail réalisé à partir de mes invariants, ma partie humaine. Ce n'est pas  
155 mon histoire individuelle qui est mise en avant.

156

157 Concrètement ce travail m'a fait prendre conscience de la grande séparation qui existait entre  
158 mon « mental » et mon corps. J'avais l'impression de n'habiter que dans ma tête ou de ne me  
159 voir que de l'extérieur. Je me souviens d'un moment précis en traitement manuel où j'ai eu  
160 l'impression que mes contours devenaient les contours de ma propre maison ; cette maison  
161 contenait plusieurs pièces ; certaines étaient habitées et d'autres pleines de poussières et je  
162 n'avais qu'à pousser certaines portes pour y rentrer...quelle grande maison cela devenait !

163

164 Je me suis progressivement réapproprié une structure physique sur laquelle je pouvais  
165 m'appuyer. J'ai appris dans ces moments là, le goût , pour moi, de la désincarnation, en  
166 découvrant celui de cette nouvelle incarnation. Souvenir de séances de thérapie manuelle où  
167 j'avais l'impression d'être fine comme une feuille de papier et que doucement, je me sentais  
168 gonfler, gonfler comme une « poupée gonflable » avais-je dis à l'époque. Le sentiment de  
169 découvrir le 3D, ma place dans les 3 plans de l'espace !

170 Je me souviens de deux exercices particuliers que j'ai réalisés à ce moment là qui ont  
171 accompagné cette structuration :

172 Le livre d'Agnès Noël sur la gymnastique sensorielle n'existant pas encore et ne me sentant  
173 pas capable de retenir tous les enchaînements proposés, je me suis lancée dans la création de  
174 fiches récapitulatives des codifiés. Mon objectif étant : résumer en deux pages chaque codifié.  
175 En final, le document permet de connaître la gestuelle de la partie supérieure du corps, celle  
176 de la partie inférieure, la position des pieds dans l'espace, le séquençement du mouvement.  
177 J'y ai passé des heures entières mais je sais que ce travail m'a obligé à catégoriser, structurer,  
178 m'approprier le « JE FAIS ». (cf exemple en annexe)

179

180 Le deuxième exercice nous a été demandé par le fasciathérapeute et illustre bien l'influence  
181 de ce travail sur mes comportements. Nous devons présenter un exposé sur un thème choisi  
182 par nous même et proposer une série d'exercices le mettant en pratique. J'ai intitulé mon

183 exposé « habiter sa maison OU mouvement et sentiment de soi, mouvement support de  
184 l'identité ». Au dos de cette fiche conservée, je lis :

185 **Gains conclusion :**

186 Pour soi :

- 187 • faire connaissance
- 188 • moins de question, plus de silence
- 189 • saveur / volume
- 190 • densité
- 191 • calme/recul
- 192 • sérénité
- 193 • moins de réactivité
- 194 • plus dans le présent / la réalité
- 195 • moins sensible aux jugements

196 pour les autres :

- 198 • plus d'écoute
- 199 • plus tolérant
- 200 • moins agressif
- 201 • moins envahissant
- 202 • plus de patience

203  
204 Je sais que je parlais des comportements qui s'étaient modifiés en moi. Je suis très étonnée en  
205 relisant ces notes des termes employés. Je suis encore à travailler ces sujets aujourd'hui mais  
206 dans d'autres niveaux de nuances. Je ne me rappelais pas avoir déjà une certaine conscience  
207 de cela à cette époque.

---

209 **Bilan de cette période :**

210  
211 **Est ce que ma représentation a évolué ?**

212 **(Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait SEULEMENT savoir se faire**  
213 **accepter, apprécier, aimer des autres. )**

214  
215 Pour être honnête : sûrement mais pas encore suffisamment pour en avoir conscience. Je dirai  
216 que cette représentation s'est affinée et qu'elle passe par l'étape d'une quête plus personnelle  
217 du genre « Connais-toi toi même » de Socrate. Par contre, je deviens de plus en plus  
218 consciente de la souffrance occasionnée par cette dépendance du regard/jugement de l'autre :  
219 il me fait souffrir et en même temps, je le recherche, le quémande.

220 Cependant, je me sens prise en charge dans un contexte particulier et cela me fait du bien. J'ai  
221 l'impression de participer à un projet mais je ne sais pas encore lequel et je ne cherche pas  
222 non plus à savoir lequel. Je constate des effets sur ma vie quotidienne : moins d'agressivité,  
223 plus de calme.. Je suis plus dans le moment présent et moins dans le regret de ce que j'aurai  
224 du/pu faire.

225  
226 Le travail à partir du corps et de sa connaissance, effectué pendant ce stage de développement  
227 personnel a clairement eu l'effet de créer un nouveau type d'attention à moi-même, à  
228 m'autoriser sans culpabilité à m'intéresser à ce que je suis. Comment est-ce que je fonctionne,  
229 de manière anatomique, commune à chacun ? et puis petit à petit commencer à entrevoir/  
230 rentrer dans un mode réflexif sur la façon dont je fonctionne de manière plus individuelle.

231  
232 Je suis toujours dans le « trop » ou « pas assez ». J'ai du mal à trouver ma place y compris au  
233 milieu des autres. Mais je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie ! J'apprends  
234 qu'il faut du temps, qu'il faut d'abord se reconstruire.

235 Un événement, fin 1999, va cependant commencer à mettre en évidence que certaines  
236 représentations commencent à se transformer :

237 Je suis l'aînée de trois enfants, et j'avais toujours clamé haut et fort que je n'aurai jamais trois  
238 enfants. L'image non gratifiante que j'avais d'une mère de trois enfants ne me tentait pas et  
239 mon conjoint me suivait dans cette idée : une vie professionnelle et trois enfants me semblait  
240 incompatible ! (belle représentation !) Un premier élément est venu bousculer cette idée : j'ai  
241 travaillé dans un service informatique constitué essentiellement de femmes... ayant trois  
242 enfants. Et plusieurs d'entre elles m'ont beaucoup impressionnée. L'idée s'est glissée en moi  
243 de m'interroger sur ce que je ressentais vraiment face à l'idée d'être mère de trois enfants. Le  
244 problème dans ce genre de situation est qu'il n'y a pas d'entre-deux. Après un an de  
245 discussion et à l'écoute de ce nouvel élan, j'étais enceinte de mon troisième enfant. Sans  
246 rentrer dans l'histoire de mon couple, c'était la première fois que je restais centrée sur mon  
247 désir pour écouter le désir de l'autre, et donc sans m'y perdre. J'ai toujours associé cet  
248 engagement de moi dans cette décision à ce nouveau rapport que j'entretenais avec moi-  
249 même. Je n'ai pas eu la sensation de gagner une bataille. Cela me semblait simplement juste.

250  
251 On est en fin 2000-début 2001, et en reprenant mes notes, je constate que je commence à me  
252 laisser aller dans du mouvement libre. Quel est ce ressenti, cette impression de dilution qui



253 accompagne certains moments ? est-ce une désincarnation ? J'ai peur d'y perdre ce que j'ai  
254 trouvé ? Je m'accroche de toute mon énergie à la perception de mon anatomie.

255 En écrivant cela et avec le regard d'aujourd'hui, il me semble que j'avais là un enjeu à  
256 travailler, une étape à franchir. Comment ai-je été capable de lâcher cette nouveauté dans  
257 laquelle je me sentais bien pour m'engager dans quelque chose de nouveau ? Quitter mon  
258 confort du connu pour l'inconfort de l'inconnu ? l'impression de savoir pour le non-savoir ?  
259 comment ai-je pu réussir à enrichir cette représentation qui consistait à penser que « j'étais  
260 uniquement mon anatomie » ?

261  
262 Un sentiment qui commence à apparaître et qui va prendre de plus en plus d'ampleur dans les  
263 mois suivants : « la peur de me perdre ». Cela créé une vraie tension physique en moi qui me  
264 rend agressive vis à vis des autres et de leur demande.

265  
266 **2<sup>ème</sup> étape : JE VIS MON CORPS**

267 Novembre 2001 :

269 Je rentre en formation professionnalisante de praticien méthode Danis Bois, ce qui m'amènera  
270 par la suite à la Somato-Psychopédagogie.

271 Pourquoi ? Je commence, tel que je le décris dans mon mémoire sur la « santé dans le  
272 quotidien » à observer que les choses autour de moi et en moi commencent à bouger. La  
273 réflexion menée autour de ça et les effets constatés alimentent mon envie de continuer dans  
274 cette voie.

275  
276 Année 2002 :

277 Je commence à prendre des notes sur les traitements que je fais : je vis l'expérience que mon  
278 attention peut être sur deux endroits en même temps lors d'un traitement. Par ce type  
279 d'expérience, je rentre progressivement dans un monde plus subjectif où la connaissance  
280 seule ne suffit pas. Le lâcher prise de cette idée ne se fera pas tout seul, ni tout de suite.

281  
282 « Je commence à être de plus en plus frustrée d'avoir autant de mal à me ressentir, cela me  
283 manque ! ».

284 La comparaison entre ce que j'apprends dans l'extra-quotidien et ce que je vis au quotidien  
285 crée une souffrance. Celle-ci me permet la prise de conscience que j'aime être en relation  
286 avec moi-même. Ma représentation initiale s'enrichirait-elle d'une nouvelle orientation ?

287 « Il me semble que cette souffrance, plus identitaire, me rend plus active, plus responsable  
288 dans le processus en cours. » Je suis de plus en plus active à rentrer dans le ressenti de mon  
289 corps, dans les effets du travail lié à « je suis un corps ».

290  
291 Mais c'est également une période où je me souviens d'avoir régulièrement rabroué les  
292 enseignants ou mes collègues car « je ne sentais rien ».

293  
294 Cependant, et pour un moment encore, je reconnais que je recherchais, à l'écoute des  
295 témoignages des uns et des autres, LA sensation. Elle serait celle qui validerait le travail que  
296 je fais là, qui m'enlèverait mes doutes, qui me donnerait la foi inébranlable telle que je la  
297 perçois chez ceux qui ont fait l'expérience. Il me semble que ce serait tellement plus simple.  
298 Cette représentation m'empêche ainsi pendant longtemps d'avoir accès à mes sensations  
299 nombreuses mais très, très subtiles. C'est une phrase et une gestuelle de Eve qui me donne  
300 accès à cela : la voir mimer une sensation subtile par un léger souffle m'ouvre l'accès à toute  
301 une validation de ce que j'ai déjà.

302 Ma représentation initiale :

303 Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait seulement se faire accepter,  
304 apprécier, aimer des autres

305 Travail sur le rapport au corps :

306 Ma part humaine :  
307 J'apprends la constitution et le fonctionnement de mon corps (connaissance).  
308 JE FAIS : j'apprends à bouger mon corps avec cette connaissance (expérience).  
309 JE RESSENS : Je rentre dans le ressenti de mon corps animé.  
310 J'apprends la subjectivité de mon corps ressenti, une nouvelle forme d'accès à la connaissance.

311 Ma part individuelle :  
312 Je constate les effets produits dans mon rapport à moi-même et aux autres.  
313 Je rentre dans la validation de mon ressenti.

314  
315 Regard sur ma représentation :

316  
317 En apprenant à connaître et à percevoir, ressentir mon corps, je constate que j'aime ce  
318 nouveau rapport à moi-même et que cela a des effets sur mon rapport à ma vie et aux autres.

319

320 **3<sup>ème</sup> étape : « J'HABITE MON CORPS »**  
 321  
 322  
 323 → J'EXPERIMENTE CE NOUVEAU RAPPORT A MOI-MEME AU SEIN DE MON EXTRA-QUOTIDIEN  
 324  
 325 L'année 2002, est l'année ou j'apprends à vivre ce nouveau rapport à mon corps. Je  
 326 commence également à traiter et donc à voir les effets que je peux déclencher chez l'autre.  
 327 J'ai du mal à accorder mes connaissances et mon ressenti dans mes traitements. Cependant,  
 328 mes commentaires sur mes traitements ou ceux à mes patients, notés à cette période, dénotent  
 329 plus de globalité, comme s'ils s'accordaient à mon propre rapport à moi-même.  
 330 Je commence également à me questionner sur le rôle de l'instrospection : je note « rentrer  
 331 dans la proposition de ce qui se présente... mais sans bouger ». Je m'entraîne de manière plus  
 332 régulière dans l'intention de m'approprier l'outil. J'ai des souvenirs de ne pas trop avoir su  
 333 comment m'y prendre, d'en ressortir découragée, déçue. Mais je me donnais le temps d'y  
 334 arriver. Tout depuis le début m'avait « poussée » à être besogneuse...  
 335  
 336 → J'EXPERIMENTE CE NOUVEAU RAPPORT A MOI-MEME DANS LES ACTIONS DE MON QUOTIDIEN  
 337  
 338 Année 2003 :  
 339 Il est clair que j'ai de plus en plus de plaisir à rentrer dans cette découverte de moi-même. Je  
 340 ne dirai pas que je m'aime mais j'aime cette recherche.  
 341 De plus, dans cette quête d'une place dans la vie, cela me permet de découvrir un « port  
 342 d'attache », mon corps, qui ne dépend que de moi. A partir de ce point, il est alors possible  
 343 qu'une distance puisse s'installer avec les autres, puisqu'ils ne sont pas dans mon corps.  
 344 (Evidence ! quoique...). C'est donc une période où je peux rencontrer des ami(e)s ou la  
 345 famille en étant de moins en moins dans l'analyse de nos relations : c'est à dire,  
 346 qu'auparavant, après chaque rencontre, je passais au moins 30 minutes à reprendre toute la  
 347 rencontre en cherchant à savoir ce que j'aurai dû faire, dû dire pour correspondre plus à ce je  
 348 pensais qu'on attendait de moi. Evidemment il y avait toujours quelque chose que je n'aurai  
 349 pas du dire ou faire ! Cette attitude progressivement prenait de moins en moins d'ampleur et  
 350 parfois disparaissait : le début d'une acceptation de ce qu'on est, y compris dans ses  
 351 comportements moins valorisants.  
 352  
 353  
 354

355 Les premiers « faits de connaissance » mettant en cause mon rapport aux autres apparaissent  
 356 dans mes écrits : « Arrêter de ne faire que pour les autres ». « Se transformer pour transformer  
 357 les autres ». Et je continue de noter : « Prendre une distance par rapport à l'autre pour rester  
 358 moi et pas l'image de ce que l'autre veut de moi ».  
 359 Il me semble que par certaines attitudes je commence à rentrer dans une période de  
 360 positionnement, tirant légèrement sur la rébellion. Le rapport entre moi et les autres n'est pas  
 361 encore naturel. C'est encore moi OU les autres. Ce que je trouve constructif, ici et dans mon  
 362 souvenir, c'est qu'il y a maintenant une reconnaissance qu'il existe une différenciation entre  
 363 moi et les autres, même si j'ai encore peur de m'y perdre, et que le positionnement est encore  
 364 un peu réactif.  
 365  
 366 C'est une période où je fais très souvent des migraines (1 jour sur 2), non bloquante car je n'ai  
 367 pas besoin de m'enfermer mais elles ont un effet sur mes comportements de par leur  
 368 omniprésence : moins tolérante, moins accueillante, envie de calme...  
 369 Je me souviens d'un sentiment de « ras-le-bol », entre autres, d'être considérée comme la  
 370 « bonne élève » dont on ne s'étonne plus des bonnes notes obtenues en formation de SPP. Je  
 371 tombe dans une ambiance que je connais bien : peut-on se plaindre quand apparemment tout  
 372 va bien ? Est-ce qu'on peut continuer à m'écouter, à me prendre en compte alors que tout  
 373 semble aller bien ? L'écoute, la prise en compte de mon point de vue semble être moins  
 374 recevable par mes « collègues » et je valide le fait en culpabilisant...La culpabilité d'être  
 375 intelligente...Je m'isole à nouveau des autres.  
 376 Et là, grâce à cette nouvelle capacité de prise de recul, de réflexion et de modification du  
 377 comportement, je réalise que je VEUX garder ma place au sein du groupe. Je sors de mon  
 378 isolement et justifie ma position. La justification ne m'a jamais soulagée... mais je ressens le  
 379 fait de vouloir continuer à garder ma place comme un progrès !  
 380  
 381 → J'EXPERIMENTE CE NOUVEAU RAPPORT A MOI MEME DANS MON ELAN DE VIE  
 382 Une mise en action peut-être plus conséquente pour mon avenir : je décide, à l'issue du congé  
 383 parental de mon 3<sup>ème</sup> enfant, de quitter l'employeur qui me fait vivre pour l'instant. Je rentre  
 384 vraiment dans une approche plus professionnalisante de la formation SPP. J'accepte alors de  
 385 prendre le risque de cela et de commencer à quitter certaines voies toutes tracées...  
 386  
 387

388 **Où en est ma représentation ?**

389  
390  
391 **(Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait SEULEMENT savoir se faire**  
392 **accepter, apprécier, aimer des autres. )**

393  
394 En 2003, je rentre dans une phase beaucoup plus active : j'ai conscience qu'une dynamique  
395 s'est mise en route, qui vient de moi, de mon intériorité et je la rentre dans ma vie.

396 C'est également, l'année où je passe le certificat : je ne peux plus renier, minimiser cette  
397 intelligence qui fait partie de moi, je suis annoncée comme major de promotion. Je me  
398 souviens de la première sensation de gêne ressentie puis du plaisir réel dans lequel je me suis  
399 ensuite engouffrée...pleinement et sans arrière-pensée.

400  
401 Je prends progressivement ma place. Je commence à me positionner vis à vis des autres. Ma  
402 recherche prend une nouvelle orientation : L'acceptation, l'appréciation, l'amour des autres  
403 semblent moins prioritaire à ce moment là que de trouver cette fameuse place.

404  
405 

J'expérimente ce nouveau rapport à mon corps, à moi même dans mon quotidien. 406 Je prends conscience qu'en entretenant ce rapport à moi-même, je me positionne dans la vie, 407 dans ma vie.
---

408  
409 EN BOUGEANT MON CORPS, QUELS SONT LES EFFETS QUE JE CONSTATE ?  
410 COMMENT JE REFLECHIS A PARTIR DES EFFETS DE L'EXPERIENCE ?  
411 QUELLES SONT LES PRISES DE CONSCIENCE QUE J'EN FAIS ?  
412 COMMENT JE LES REINTEGRE DANS MA VIE ?  
413

414

415 **4<sup>ème</sup> étape : « JE SUIS MON CORPS »**

416  
417 Peu de temps après, je note : « Permet de m'adapter et non de réagir ». « Permet de me  
418 retrouver. Fait du bien ». Comment est-ce que je peux m'appuyer sur ce que je découvre,  
419 j'expérimente pour orienter/guider mes choix dans ma vie quotidienne ?

420 Par exemple : je ne cherche plus à me mettre dans certaines situations, ou à être sur tous les  
421 fronts car, je sais que pour l'instant, cela me remet dans des comportements que je connais et  
422 que je souhaite lâcher.

423  
424 JE RECONNAIS MES ETATS INTERIEURS. JE RECONNAIS LEURS INFLUENCES SUR MES  
425 COMPORTEMENTS EXTERIEURS. JE LES ACCEPTE ET M'Y ADAPTE AUTANT QUE POSSIBLE.

426  
427 Le mot « résonance » apparaît dans mes notes. Je commence à reconnaître et à utiliser certains  
428 signes pour savoir si je suis accordée ou non à moi-même. Les moments où je suis « sortie de  
429 moi » correspondent à des états de surexcitation reconnaissables par le débit de ma voix ou  
430 par ma prosodie. J'utilise alors ma voix de « tête ». Lorsque je suis dans ma voix de « corps »,  
431 plus grave, plus lente, plus ronde, je me sens accordée à moi-même et toute justification  
432 s'avère superflue. Le discours se suffit à lui même, il est plus simple, plus clair, plus  
433 authentique et donc ressenti par l'autre comme moins agressif, intrusif. La communication  
434 peut alors se faire sur les bases d'un échange.

435  
436 Année 2004 :  
437 C'est une période de « blues », de questionnement. « Je fais des choses bien, d'autres moins  
438 bien, valider aussi le bien ».

439 Ce travail mené depuis quelques années, m'amène à rentrer dans ma part plus individuelle :  
440 j'ai aujourd'hui une plus grande conscience de ce que je suis et de mes comportements. Il y en  
441 a que j'aime car ils me correspondent profondément et d'autres que j'exècre car ils me  
442 renvoient à des périodes révolues. Ma souffrance grandit de constater cet écart. J'aime la  
443 femme thérapeute, écoutante, enjouée, tendre. J'aime de moins en moins la femme engoncée  
444 dans ces comportements du quotidien. Je sais que ces anciens comportements m'ont été  
445 nécessaires à une période de ma vie. Il est difficile de se valider aussi dans ceux-là.

446 Je relève mon souhait « que mon moi les yeux ouverts (en geste/en action) corresponde plus  
447 à mon moi les yeux fermés ».

448  
 449 Même si j'ai très rapidement fait le pont entre mes expériences en formation SPP et mon  
 450 quotidien, il me semble que j'exprimais à ce moment là une nouvelle nuance. Ma première  
 451 intention était d'utiliser les outils de la méthode dans mon quotidien, ou de trouver les moyens  
 452 dans mon quotidien de transmettre aux autres ce que j'apprends de la méthode. Là, c'est un  
 453 peu différent : je souhaite emmener la personne que je deviens dans l'extra-quotidien vers  
 454 mon quotidien de vie. Comment faire ?  
 455 C'est la première fois, où je note « période de transformation » : en même temps que les  
 456 éléments de mon corps s'emboîtent, c'est également certaines réflexions qui s'associent pour  
 457 petit à petit donner un sens à ce que je suis en train de vivre. Peut-être pas, un sens en tant que  
 458 signification, mais un sens comme une orientation commune/ une référence : comme un  
 459 mouvement de base porteur de l'intention qui se déroule...  
 460  
 461 Novembre 04  
 462 Comment faire ? L'intention est là : « se vivre aussi dans son quotidien ».  
 463 Ma représentation initiale qui implique tellement les autres, semble complètement mise de  
 464 côté. J'ai une période très tournée vers moi. Cela va parfois me créer un sentiment de  
 465 culpabilité. Et pourtant, je comprends seulement aujourd'hui, que c'est nécessaire pour que le  
 466 processus se poursuive. En attendant, je me met en recherche d'idées pour aller dans le sens  
 467 de mon intention. Cette recherche m'envahit.  
 468  
 469  
 470 Je me lance dans de nouvelles orientations avec de nouvelles amplitudes... Alors qu'il n'y  
 471 avait qu'un fasciathérapeute qui me suivait depuis le début de mon expérience avec cette  
 472 méthode, je décide d'aller voir quelqu'un d'autre. Je suis complètement satisfaite du travail  
 473 effectué jusqu'à présent mais je ressens le besoin d'aller rencontrer un autre regard, un regard  
 474 de quelqu'un qui ne me connaît pas. Autre façon d'envisager la chose : j'accepte d'aller me  
 475 découvrir dans un environnement inconnu de moi...de rentrer dans mon espace extra-corporel  
 476 sans peur de me perdre.  
 477

478 **5<sup>ème</sup> étape : « J'APPRENDS DE MON CORPS »**  
 479  
 480  
 481 Le stage de Marrakech en mars 2005 représente un moment « charnière » dans mon parcours.  
 482 Jusqu'à présent, l'information extérieure prime encore sur mes informations intérieures : c'est  
 483 à dire que ce qui me vient de l'autre (collègue, enseignant) alimente mon travail personnel et  
 484 le fait évoluer. C'est mon premier stage qui ne s'inscrit pas dans le cadre d'un cursus de  
 485 formation. Je me sens enfin prête à adopter une autre posture que celle d'élève. C'est  
 486 « Isabelle » qui se déplace vers ce stage. Le thème est la « rencontre avec son être profond ».  
 487 Je découvre toute une information à laquelle je ne m'attendais pas du tout.  
 488  
 489 Par un travail de réflexion basé sur les différentes étapes qui m'ont amenée là, je  
 490 m'approprie, je valide le fait que « je suis en quête de moi ». Cela devient une évidence  
 491 vécue. Je rencontre également mes peurs profondes : s'il est possible de travailler sur nos  
 492 pensées, sur nos comportements, les transformer... alors, que me reste-t-il ? qui suis-je ? je  
 493 vis un moment de panique totale, de sensation de vide intense.  
 494 Un travail de méditation, de mouvement codifié, d'expression orale me permet  
 495 de retrouver une sensation d'ancrage à mon corps... même si je me sens complètement perdue  
 496 individuellement, ma part humaine, mes invariants me « rappellent » que j'existe.  
 497 C'est un stage où je commence à m'envisager dans quelque chose de plus grand que moi, de  
 498 plus collectif, de plus universel. Qu'est ce qui m'a amené à cela ? peut-être une réflexion sur  
 499 l'aspect plus comportemental que sur l'aspect thérapeutique du travail ? les rencontres ? le  
 500 lieu ? le thème ? peut-être toutes ces choses là, ensemble.  
 501 Un fait de connaissance issu de cette expérience à Marrakech :  
 502 Je me découvre une place dans la vie, au milieu des autres et je suis dans un processus en  
 503 déroulement.  
 504 Si je reprends ma représentation initiale, je ne peux que constater l'évolution.  
 505 (Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait SEULEMENT savoir se faire accepter,  
 506 apprécier, aimer des autres.)  
 507 En développant la relation à moi-même, mon positionnement qui ne se faisait que à partir des  
 508 autres (source externe) a pu basculer et prendre source en moi (source interne). Ce  
 509 basculement s'accroche à une sensation bien physique : au lieu d'être « aspirée » vers les  
 510 autres, j'arrive à rester en moi, et donc à être à l'écoute de moi. Cette sensation n'est pas  
 511 encore très stable, mais je commence à reconnaître mon niveau d'accordage à moi-même dans

512 mes expériences quotidiennes par une écoute de l'état de mon corps, même si c'est à  
513 posteriori pour l'instant.

514  
515 [A la relecture de ce document, il me semble que c'est un point clé pour moi dans mon mode](#)  
516 [de fonctionnement : L'IMPULSION DE MES ACTIONS/COMPORTEMENTS EST ENMOL.](#)  
517 [Comment est-ce que toutes mes représentations s'appuyant sur des « coordonnées » externes](#)  
518 [pouvaient ne pas bouger ?](#)

519  
520 **QUELS SONT LES EFFETS DE CETTE PRISE DE CONSCIENCE ?**  
521 **OU QUELQUES EXEMPLES DE MODIFICATION DU CHAMP**  
522 **REPRESENTATIONNEL**  
523

524 Une autre motivation de recherche personnelle émerge. La sensation qu'il y a quelque chose  
525 de vital pour moi dans cette démarche, que ce n'est pas qu'une question de métier.

526 Je réfléchis sur mon engagement dans cette recherche. Quelle est ma part passive, neutre, ou  
527 active ? Je constate et j'expérimente qu'il est nécessaire que je réajuste cet engagement. Je  
528 redécouvre la neutralité active.

529 Par exemple, pour que le mouvement s'exprime en moi sous une forme nouvelle, quelle est  
530 ma part de laisser-faire, de lâcher-prise ? est-ce que j'accorde la place en moi à cette  
531 nouveauté ?

532 J'expérimente qu'il m'est très difficile d'accéder à cette posture d'ouverture, de disponibilité  
533 même si l'intention est là.

534  
535 Je ressens que je rentre de plus en plus dans mon histoire de vie individuelle. Pourquoi m'est-  
536 il si difficile de lâcher le contrôle ? pourquoi toutes ces peurs ?

537 Je constate avec amusement que je m'intéresse de plus en plus à l'histoire de ma famille : qui  
538 sont les personnes qui m'ont entourées depuis mon enfance, quelles sont leurs joies, leurs  
539 difficultés ? j'interroge. Je retrouve des images, des sensations de mon passé. Les blancs de  
540 ma vie se remplissent. Le terme « sens à la vie » qui ne voulait absolument rien dire pour moi,  
541 commence à porter une signification, même si je ne sais toujours pas laquelle.

542  
543 Juin 05

544 En posant une question au Fasciathérapeute qui me suit toujours : « quel rapport personnel  
545 entretenez-vous avec votre subjectif/invisible ? », je rentre dans une période de validation de  
546 mon sensible. Je vis l'expérience en thérapie manuelle de ressentir une partie de mon

547 anatomie, puis du changement de sensation vers un état de matière plus indifférencié, plus  
548 grand que moi, je ressens un sentiment de présence à moi bien réel. Je l'emporte dans le  
549 traitement de mes patients et j'en constate les effets. Pour moi, à ce moment là, je rentre dans  
550 ma propre validation de l'existence de ce monde du sensible, il fait partie de moi et de mon  
551 rapport au monde, même s'il n'est pas validé par les personnes de mon environnement  
552 classique. La représentation que les autres détiennent forcément LA vérité et qu'il n'y en a  
553 qu'une, s'étiolé. Pourquoi chercher la vérité ? je suis dans mon expérience.

554  
555 Octobre 05 :  
556 Je me reconnais en tant qu'Isabelle-thérapeute et donc dans l'extra quotidien, MAIS je ne me  
557 reconnais plus dans l'Isabelle du quotidien, dans ses comportements, son ressenti.

558 Et pourtant, c'est moi...Comment créer l'accordage ?

559 Une souffrance liée à ce désaccordage, m'envahit de plus en plus. Cela m'amène à demander  
560 de l'aide. Je valide par là, cette souffrance et le rôle que le travail de Somato-  
561 Psychopédagogie peut avoir sur elle. Ma demande d'aide tourne autour de mon rapport aux  
562 autres au travers de ma parole.

563 Moment très fort pour moi, d'exprimer une difficulté comportementale et surtout concernant  
564 ma parole. Le fait de l'exprimer sous la forme d'un projet à travailler, fût d'ailleurs un  
565 premier remède à cette souffrance.

566  
567 Parallèlement à cette démarche, je participais régulièrement à un travail de groupe. Ce jour là,  
568 l'animateur partit de ma problématique « je me perds quand je bouge ». On partit sur un  
569 travail de mouvement assis. L'animateur nous proposa de faire, d'observer les effets, et de  
570 « rentrer » dans les effets ressentis. C'est un travail que j'avais souvent réalisé, mais ce jour  
571 là, je note: « il y a un niveau physique de moi et « autre chose » qui me propulse ». Je réalise  
572 alors, les yeux fermés, un mouvement lent de mon tronc vers l'avant en laissant mon bras se  
573 tendre vers l'animateur. J'ai, dans le même temps le ressenti de l'animateur effectuant le  
574 même mouvement vers moi. Cette « rencontre » était si forte qu'une brutale timidité  
575 (représentation) m'a empêchée d'aller au bout du ressenti de ce geste. Mais l'entretien  
576 déroulé après, avec le groupe à partir des données de cette expérience m'ont permis de  
577 prendre conscience qu'il existait un espace entre l'animateur et moi qui pouvait être un lieu de  
578 rencontre dans lequel chacun pouvait s'engager pour qu'il y ait rencontre.

579 Avant l'expérience : Moi ( → → ) les autres

580 Après l'expérience : Moi ( → ← ) les autres

581  
 582 Ce fut un moment fort pour moi. Je constate aujourd'hui, que j'ai ensuite rapidement oublié  
 583 cette expérience. Il m'a fallu mes notes pour retrouver cette histoire. Je retrouve alors, le  
 584 « goût » du moment de la rencontre.  
 585  
 586 Novembre 05 :  
 587 Je participe au stage de formation continue à Chamblay qui aborde, entre autres, le thème des  
 588 représentations et des étapes de la transformation.  
 589  
 590 J'en suis où ?  
 591 J'ai l'impression d'exister, avec un corps, des sensations. Je peux créer les conditions pour  
 592 avoir accès en conscience à mon sensible et ainsi développer une vraie communication de moi  
 593 à moi, source de connaissance. J'aime ce que je suis en train de devenir. Je suis encore assez  
 594 centrée sur moi-même. Je goûte à cet état. Je me découvre une place dans LA vie.  
 595  
 596 La « chose » qui créa un effet « arrêt sur image » fût une réflexion de Danis autour de la  
 597 notion de projet : « quelle est la représentation qui fait que le projet doit être identifié ? ».  
 598 Je sentais que j'avais un projet mais je n'arrivais absolument pas à le nommer. Je suis sortie à  
 599 ce moment là de l'idée que je devais mettre une étiquette/ un nom à ce projet. Cela a créé un  
 600 point d'appui intense. C'est comme si d'un coup, je réalisais que je n'avais plus besoin d'un  
 601 objectif pour avancer. Alors au lieu d'avoir « tout de moi » tourné vers cet objectif, j'ai ouvert  
 602 le regard sur le moment présent que je vivais... et les Autres sont apparus.  
 603 Concentrée sur ma quête, je m'étais « enfermée » sur moi-même. Ce lâcher-prise a créé une  
 604 ouverture dans laquelle j'ai pu aller vers et accueillir les autres. J'ai alors éprouvé une  
 605 sensation très nouvelle pour moi tout au long de ce stage : l'impression d'exister au regard des  
 606 autres MAIS sans me perdre : j'existais pour moi, mais aussi pour les autres. Cela a été une  
 607 surprise très forte pour moi. Je ne faisais rien de particulier : j'étais. Avec mon authenticité du  
 608 moment. Et j'étais appréciée, acceptée, recherchée et j'en avais une conscience très forte ????  
 609 Cela m'a rempli brutalement de quelque chose de très fort avec une sensation d'accordage,  
 610 d'emboîtement juste avec ma démarche. Tout ce que j'avais fait depuis des années était juste  
 611 et j'en retirais le goût. J'avais l'impression d'avoir trouvé une clé importante : en me  
 612 trouvant, je m'étais trouvée une place dans la vie mais j'avais également trouvé les autres.  
 613 Je suis rentrée dans mon quotidien, chargée de cette envie d'emmener et de partager cette  
 614 prise de conscience dans les moindres replis de ce quotidien.

615 Mon expérience me disait que :  
 616 « Se trouver soi-même n'est pas un luxe, un orgueil, un égoïsme (représentation) : c'est une  
 617 étape nécessaire pour pouvoir prendre en compte les autres. Cette démarche est valide. » (la  
 618 culpabilité n'est pas bien loin !). Je n'avais pas imaginé que ce positionnement pourrait  
 619 déranger certains au sein même de mon quotidien.  
 620  
 621  
 622 Un travail d'intériorisation de groupe dans le cabinet du fasciathérapeute qui me suit porte  
 623 déjà les effets de cette prise de conscience. En me validant de plus en plus, je valide  
 624 également que je suis en contact avec le mouvement sensoriel. Du coup, les aspects du  
 625 mouvement sensoriel auxquels j'ai accès sont de moins en moins subtils, de plus en plus  
 626 évidents (tonalités, goût, état, visualisations anatomiques..., impulsions, orientations). Je n'ai  
 627 plus peur de me perdre et par là même, plus peur des intensités qui se présentent pendant le  
 628 travail. Je peux rentrer dedans comme la sensation de rentrer de plus en plus dans MA vie. Un  
 629 cadeau m'est offert pendant cette méditation, une pensée : « Je le mérite ».  
 630 J'ai la sensation très forte, que je rentre de plus en plus dans ma vie.  
 631  
 632 Novembre 05 : DESS à Lisbonne  
 633 Porteuse d'une nouvelle motivation, et avec, à l'époque, le soutien de mon environnement  
 634 proche, je décide de rejoindre le cursus du DESS à Lisbonne.  
 635 Une expérience vécue à Lisbonne va venir alimenter ma transformation dans mon rapport aux  
 636 autres : nous nous mettons deux par deux, l'un en face de l'autre, chacun sur une chaise. Nous  
 637 nous tenons par les avant-bras, et Danis nous invite à nous laisser aller dans du mouvement  
 638 libre. Je fais alors, avec mon partenaire, l'expérience d'un nouveau type de rencontre à  
 639 l'autre.  
 640 Le 1<sup>er</sup> temps de ce mouvement libre m'amène à aller vers mon partenaire. Je ressens à ce  
 641 moment là (et il le confirmera), que ce mouvement lui permet d'ouvrir latéralement les côtes  
 642 dans un grand mouvement libérateur. Je me ressens, à ce moment là, dans un rôle de  
 643 thérapeute, d'accompagnement dans une difficulté de l'autre.  
 644 Dans le 2<sup>ème</sup> temps de l'expérience, c'est mon partenaire qui vient vers moi, toujours dans un  
 645 mouvement libre, non décidé par notre volonté. Je vis alors un moment difficile où j'ai le  
 646 choix d'accepter ou non la présence très proche et très enveloppante, presque intime, de mon  
 647 partenaire. J'accepte. Une grande douceur est présente. Il me confirmera qu'il a ressenti très  
 648 clairement ce moment de tension de choix.

649 C'est alors, un 3<sup>ème</sup> temps qui s'installe ou le mouvement se situe non plus dans l'espace de  
 650 l'un ou de l'autre, mais dans un espace plus median ou chaque geste de l'un est accompagné  
 651 par l'autre. Il n'y a plus l'un qui pilote et l'autre qui suit, mais une gestuelle qui se produit à  
 652 partir de nous deux. Je suis « hallucinée » de participer à cela, de ressentir cela et que tout se  
 653 fasse ensemble sans aucune fausse note. Il n'y a aucun de nous deux qui domine, ni qui est  
 654 dominé.

655 La prise de conscience que je ferai suite à cette expérience, est qu'il existe une autre forme de  
 656 relation à l'autre que celle de dominant/dominé.

657  
 658 En trouvant les autres, lors de mon expérience à Chamblay, j'ai également eu l'impression  
 659 que je les redécouvrais. A Lisbonne, toutes les pratiques comportaient de la douceur, et une  
 660 forme d'amour pour l'autre que je n'avais jamais rencontré mais dans laquelle, dans ce  
 661 contexte, j'osais aller. J'avais l'impression de mettre mon cœur dans la relation à l'autre.  
 662 C'était nouveau et surtout très goûteux. Je n'ai jamais senti de danger non plus à me  
 663 mettre dans ce niveau.

664  
 665 Je pris alors la décision en revenant à nouveau vers mon quotidien, que je ne me perdrais plus  
 666 et que je laisserai se déployer ce sentiment d'amour de la vie qui se développait en moi au  
 667 contact des autres et qui me nourrissait. pourrais-je transmettre mon expérience vécue ? je  
 668 n'avais, à ce moment là, aucun doute là dessus.

669  
 670 Le retour fût violent. Violent dans la prise de conscience qui l'accompagna. Je suis sortie du  
 671 RER et j'ai retrouvé ma famille, ma maison. Rien n'avait changé et tout avait changé. C'était  
 672 le même décor, les mêmes personnes et pourtant... la froideur/ le refus de se laisser toucher  
 673 par ce que je dégageais m'apparaissait évidente (pas de mes enfants !). Le manque de  
 674 tendresse, de douceur, d'accueil aussi. Je savais qu'il était difficile de passer d'un extra-  
 675 quotidien aussi dense à un quotidien aussi quotidien.

676 J'étais profondément touchée, troublée. Et au milieu de ce décor connu, je me suis retrouvée  
 677 mise dans la relation à l'autre que je connaissais si bien : un rapport de dominant/ dominé. J'ai  
 678 eu l'impression de vivre les jours, les semaines suivantes en observateur, en énorme point  
 679 d'appui. D'un côté, ces découvertes, de l'autre côté les habitudes de vie et un énorme écart  
 680 entre les deux m'entraînant forcément à faire des comparaisons et des prises de consciences  
 681 ahurissantes pour moi concernant ma place dans ma vie quotidienne.

682 Tous mes échanges avec mon conjoint, nous amenaient à être soit dominant, soit dominé. Je  
 683 ne pouvais pas sortir de ça. Comment en était on arrivés là ? et surtout comment pouvait-on  
 684 en sortir ?

685 Toute cette envie de se déployer vers les autres, ramenée à une histoire de jalousie, de  
 686 propriété. J'ai pris alors conscience de manière très douloureuse, que depuis toujours, je ne  
 687 m'étais autorisée à aimer que mon père, ma mère, mes enfants et mon mari. Epreuve de  
 688 l'amour, sous quelque forme que ce soit, ne pouvait être qu'une faute. Epreuve des  
 689 sentiments pour sa meilleure amie, pour ses collègues, ses voisins ne se faisaient pas. Je  
 690 culpabilisais depuis des années à les éprouver. Et pourtant, dans le cadre de Chamblay et de  
 691 Lisbonne, j'avais vécu l'expérience que l'amour ne se résumait pas à une seule attitude, à un  
 692 seul ressenti, bien au contraire et que, cela m'avait nourri ainsi que ceux qui l'avaient partagé  
 693 avec moi. Encore une représentation en train de se faire bousculer...

694  
 695 A sa question « ai-je le choix de tes transformations ? », je n'ai pas su répondre. Avais-je eu  
 696 le choix moi-même ? pouvais-je partager ces prises de conscience si personnelles ? allez dire à  
 697 votre conjoint que vous avez expérimenté que l'amour s'exprime sous plein de nuances  
 698 différentes, et qu'il est ainsi possible d'aimer plein de personnes différemment...

699 j'ai réalisé ainsi que je n'avais pas à exiger de lui, qu'il me suive dans mes transformations.

700 Mais alors ???

701 Pouvais-je reculer, revenir dans le cadre, dans les limites, à partir desquelles on pouvait me  
 702 reconnaître ? avais-je changé tant que cela ?

703 Je constatais depuis quelques temps que mes goûts vestimentaires, culinaires etc...  
 704 s'affirmaient. Je savais mieux définir ce que j'aimais ou ce que je n'aimais pas. J'ai enfin  
 705 trouvé la coupe de cheveux qui me plaisait. Mais et alors ? tant mieux ! plus dynamique,  
 706 excitant, une nouvelle femme de bientôt 42 ans !! quoi de mieux après 18 ans de mariage ???

707 La réponse de mon conjoint fût assez claire : un regret de l'ancienne « femme », ou plutôt  
 708 « conjointe », plus dépendante, plus soumise, moins inattendue/surprenante.

709  
 710 Les représentations qui se bousculent. Le poids de la colère d'être incomprise, de la  
 711 culpabilité de bousculer autant.

712 J'avais reçu des informations manquantes qui m'avaient permis de faire évoluer mes  
 713 représentations. J'avais pris la conscience de certaines situations. Quelle valeur allais-je  
 714 accorder à ces prises de conscience, à ce processus en cours ?

715 Allais-je rentrer dans ce qu'on attendait de moi, ou dans cet élan de vie qui se déployait en  
 716 moi ?  
 717  
 718 La définition que j'ai retenue dans les cours de la prise de décision est la suivante :  
 719 « motivation immanente au nom de ce qui est vécu dans l'expérience ». J'ai fait ce choix de  
 720 m'engager dans ma vie avec cette motivation. J'ai redécouvert toutes les nuances de  
 721 l'engagement : dans sa vie, dans ses pensées, dans son sensible, dans la rencontre des autres,  
 722 dans la rencontre de soi.

724 **Conclusion :**

725  
 726 A partir de mon expérience, je constate que :  
 727 Les représentations se construisent à partir de notre environnement, notre culture, notre  
 728 histoire, nos expériences...si les fondations/ la source de ces représentations changent, ces  
 729 représentations peuvent alors devenir vide de sens et perdre de leur emprise. (moins  
 730 imperçues ?)  
 731 Il semble alors possible par un travail de prise de conscience de les remettre en mouvement.  
 732 Le choix est alors possible de les lâcher, de s'y accrocher, ou d'en retrouver de nouvelles...  
 733  
 734 Aujourd'hui, lorsque je m'entends agir/ penser d'une manière plutôt automatique dans mon  
 735 quotidien, je m'interroge sur la représentation que cela comporte. Sur quoi s'appuie-t-elle ?  
 736 Les effets sont alors plus adaptés à la situation du moment...  
 737 Le dernier exemple en date, concerne le choix d'avoir un chat à la maison. « Jamais » avais-je  
 738 dit aux enfants. Il y a 1 mois, une amie est rentrée chez moi avec un chat errant, dans les bras.  
 739 J'ai dit « jamais », puis j'ai pensé « pourquoi ? ». J'ai profité de l'occasion pour dire aux  
 740 enfants qu'il me semblait important d'apprendre à s'adapter et j'ai donc dit : « oui, si  
 741 personne ne le réclame ». Aujourd'hui, Lila est toujours avec nous et nous apporte son propre  
 742 mouvement...  
 743  
 744 Mon expérience m'a appris qu'il est important de s'aimer soi avec sa part individuelle et sa  
 745 part de divin pour se sentir humaine, plus proche de soi et des autres. C'est une question de  
 746 survie. C'est vital pour moi aujourd'hui.  
 747 Peut être une nouvelle représentation à travailler ?  
 748

749

750 **EN RESUME :**

751

	<b>Action</b>	<b>Effets</b>
	Je suis Isabelle avec mes représentations	
1985	Validation de l'existence d'un questionnement.	Démarche psychologique
1998	Je fais, je ressens ce que je fais. Apprentissage du fonctionnement de mon corps (anatomie, physiologie), catégorisation, structuration. Réapprentissage de la part humaine.	Attention à moi, plaisir d'être avec moi. Ma place par rapport aux autres ? peur de me perdre Influence sur mes comportements (moins guerrier)
Fin 2001	Je vis mon corps. Validation de l'existence d'un monde subjectif.	Démarche plus active vers mon ressenti. Rapport à moi-même plus riche
2002	J'habite mon corps. Expérimentation du nouveau rapport dans l'extra-quotidien de mon activité, dans mon quotidien. Je trouve un lieu d'accueil dans mon corps, qui me permet de trouver une distance par rapport aux autres.	Je me découvre dans mes comportements +/- valorisants. Je ressens des envies/élans internes.
2004	Je suis mon corps. Reconnaissance de mes états intérieurs.	Ce rapport oriente/guide mes choix de vie Je m'intéresse à mon histoire de vie. « Le sens à ma vie » porte une signification.
Mars 2005	J'apprends de mon corps Il y a moi au sein de quelque chose plus grand que moi, plus universel. Validation du sensible. Accordage moi thérapeute/ moi quotidien ?	« Je me découvre une place dans la vie, au milieu des autres et je suis dans un processus en déroulement ». Je me sens touchée dans mon individualité profonde. Réflexions sur mes choix, sur mes engagements. Les autres réapparaissent très présents



		<p>autour de moi (découverte d'un espace de rencontre avec les autres)</p> <p>L'impulsion de mes actions/comportements est en moi.</p> <p>Modification profonde de mon champ représentationnel</p>
2006	Prise de décision et mise en action de ce nouveau rapport à moi-même : je fais le choix de rentrer ce processus de vie au sein de mon quotidien.	
?	Retour réflexif ?	

## Voyage et réflexions autour d'une expérience sensorielle

### Découverte d'une représentation

L'homme qu'il en soit conscient ou non, a besoin pour vivre et pour évoluer de se construire des repères, des représentations. Celles-ci, indispensables, lui évitent de reconstruire le monde à chaque moment. Elles vont constituer son monde, un monde personnel fait de rencontres, d'associations de vécus expérimentiels qui sont uniques. Ce monde intérieur va faire la grandeur et en même temps la limite de chacun. L'homme qui est un être en évolution a besoin pour se comprendre et pour se transformer de rencontrer ce monde de représentations. Je ne pouvais pas soupçonner qu'une représentation pouvait se construire à partir d'une identité corporelle.

Mais ce monde, ce monde qui est le mien, comment vais-je pouvoir l'appréhender, le visiter, le saisir ? Par ma relation aux autres, par ma relation à moi-même ?

Et puisque ce monde est moi, depuis quel lieu vais-je pouvoir le comprendre, l'accueillir sans me juger, sans me tromper ?

Y a-t-il un point d'appui intérieur ou extérieur qui va pouvoir me permettre de me distancier de ce qui justement fait ce que je suis ? Car c'est bien là toute la difficulté, le moi qui regarde son moi, du même endroit ce n'est pas évident. Y a-t-il un lieu qui permette cette évidence ?

Et puis la question :

Si inévitable dans nos besoins que sont les représentations pour évoluer dans le monde et dans notre vie, me sont-elles toutes favorables, nécessaires ou bien certaines doivent-elles se transformer ? Et comment ?

C'est donc en m'exprimant dans ce voyage réflexif au sein de l'expérience d'un vécu corporel et sensoriel, que je vais tenter de montrer ce que je suis en train de transformer chez moi actuellement.

Depuis plusieurs mois, un ensemble de tensions se faisait ressentir globalement, au niveau du thorax, des clavicules, des cervicales, base du crâne.

J'avais une sensation très forte que la manifestation de ces tensions prenait son origine dans quelque chose issu d'un vouloir interne de transformation.

Voici comment me parlait mon corps : Mes clavicules douloureuses, compactes, semblaient vouloir, en se densifiant, retenir ou écraser les mots naissant dans la gorge. La cage thoracique offrant un espace étroit, qui, tout en « mettant à l'abri » la zone cœur l'éloignait de ma pensée de ma globalité. Ces tensions paraissaient installées depuis toujours dans la nuque et l'occiput.

Je réalisais, surtout dans les moments les plus en relation dans mon corps, telles les méditations, que même en état de relâchement, ma posture physique interne était assujettie en permanence à ces tensions. Je me surprénais parfois dans une position menton relevé tel le chameau. En même temps que je réalisais en moi cette posture interne, je percevais également le goût de ce que cela m'évoquait, de regarder, selon mes humeurs, les autres et le monde depuis une certaine hauteur.

Certaines personnes d'ailleurs, ne me connaissant pas ou peu, pouvaient en saisir un certain mépris, qui n'était pas issue de moi-même, mais malgré tout, de ma posture qui était bien moi-même. Donc parfois, l'image que je pouvais donner à voir aux autres qui me découvraient n'était pas sans m'apporter quelques inconvénients ou retours désagréables.

Bref ; il n'y avait pas de distance entre cette posture et moi ; elle me constituait dans mon présent comme elle représentait mon historicité. Cependant, je n'avais pas dans mon passé souvenir que, de ces tensions se dégageaient alors la perspective d'un chemin à parcourir avec elles, voir même de découvrir une autre structure intérieure ; mais malgré tout, je me donnais la possibilité, quand je me surprénais le menton relevé, de le ramener vers le thorax, et de pouvoir créer ainsi un alignement différent de mes vertèbres cervicales et de le remettre dans son axe. C'était une sensation très forte qui évidemment ne se donnait pas dans sa réalisation ; cependant très réelle, car parfois, au sortir d'une méditation me procurant une grande détente intérieure, un craquement pouvait se faire sentir à cet endroit du cou. L'effet d'un grand relâchement se diffusait alors dans cette région, mais sans pour autant me faire ressentir l'apparition du nouvel axe tant pressenti, ou de me donner la sensation d'une autre installation en moi-même.

J'étais très conscient de vivre un processus, d'autant plus, que j'avais de plus en plus la perception, au cours de traitement ou de méditation, que toute cette région du cou, gorge et crâne, s'incarnait de plus en plus en conscience par mon rapport au mouvement interne.

J'étais donc identifié à cette posture ; elle s'était construite avec moi. Elle était la réponse de moi-même à mon histoire, à mon environnement. Elle représentait « une stratégie corporelle » de réaction, d'adaptation. Mais je n'en

81 avais pas une conscience, je dirais corporelle, n'ayant pas eu l'information  
82 intérieure d'une autre posture. Mais j'avais la conscience que mon corps me  
83 montrait un chemin de transformation. C'était pour moi le langage à comprendre  
84 de ces tensions, qui ne me semblaient pas être une réaction à quelque chose  
85 d'actuel.

86 C'était la signification immanente à ce moment là de ma vie, que j'avais de  
87 cette prise de conscience de cette tension nouvellement ressentie, au sein d'une  
88 posture installée depuis longtemps dans mon corps.

89  
90  
91 Vivant a posteriori cette époque, c'est-à-dire de maintenant où de  
92 nombreuses expériences et informations m'ont été données à vivre, je peux en  
93 retirer certains éclaircissements :

94  
95 La première chose à mettre en évidence de la perception de cette période  
96 a été la validation que j'en ai faite. Cependant, je n'avais pas encore assez de  
97 données pour la valoriser ou pour la comparer à d'autres prises de conscience. Je  
98 vivais entre mes clavicules, cervicales, crâne, tout un tas de manifestations  
99 perceptives, porteuses d'une nouvelle construction à venir. Elles étaient les  
100 premières manifestations d'un devenir, et je les accueillais comme telles. Je  
101 pouvais m'appuyer sur ces résistances imprégnées d'une signification manifestant  
102 la potentialité de ma personne.

103  
104 La deuxième était la confiance que je mettais dans ces phénomènes  
105 corporels, alors que de leurs éprouvés je n'avais pas encore « relationné » leurs  
106 significations. Je suis très curieux, touché par ce que m'évoque une posture, une  
107 position de mon semblable, de la résonance que cela produit en moi à partir de  
108 cette empathie et de cette conscience sensorielle que je m'applique à  
109 développer ; très concerné par cette intelligence de la vie, de l'adaptabilité dont  
110 fait preuve sans cesse le corps humain. Tous ces échanges le plus souvent  
111 inconscients, ressentis au fond de nous-même sont d'une richesse et d'une variété  
112 infinie, source de connaissance à partir du corps et qui sont les bases,  
113 la nourriture de notre évolution ; mais encore faut-il se les approprier ?!  
114 Mais ceci est justement le thème de cette réflexion : en s'appropriant ces  
115 informations immanentes, nous avons là un matériau propre à nous donner les  
116 moyens de nous transformer.

117  
118 La troisième chose à mettre en évidence est ce fait de connaissance que je  
119 peux dégager a posteriori de l'expérience du vécu de cette posture ; c'est à dire  
120 que je vivais dans une antériorité sans le savoir ; j'en étais généré mais pas  
121 informé. Je ne pouvais aller chercher une solution dans une posture plus neutre

122 puisque je n'avais pas inscrit en conscience sa représentation. Cette position,  
123 «tête-menton relevé vers le haut», trouvait vraisemblablement son inscription  
124 dans une stratégie à aller chercher plus haut une solution ; ou bien à échapper à  
125 quelques situations inconfortables. Peut-être également permettait-elle de croire  
126 pouvoir porter un regard plus panoramique sur le monde ou sur moi même ?

127 Beaucoup d'interprétations peuvent être échaffaudées. La prise de  
128 conscience importante à dégager n'est sans doute pas de développer ces  
129 différentes possibilités, mais plutôt d'essayer d'en analyser les conséquences  
130 internes. Celles-ci seront développées plus loin lors de l'exposé de l'information  
131 manquante.

132  
133 Par l'énoncé de ces différents faits de conscience de ce vécu, que j'essaie  
134 de présenter dans son organisation chronologique, nous en avons déjà retiré  
135 quelques substantifiques informations dans l'élaboration de son processus  
136 interne. Celui-ci va évoluer en une suite d'événements expérimentiels intérieurs et  
137 porteur de nouveauté et d'un sens immanent.

138  
139 Mais avant cette prise de conscience décisive, je vivais une période  
140 désagréable car je me sentais très « chahuté » dans mon intimité.

141 Mes nuits étaient habitées de rêves, voire de cauchemars fréquents et par  
142 la sensation d'en être fatigué et perturbé. Mes réveils me laissaient fatigués  
143 avec une impression très forte de ne pas m'être déposé dans mon sommeil, dans  
144 ce lieu de moi profond et récupérateur. Ceci évidemment m'était arrivé à  
145 différents moments de ma vie, mais à ce moment ci, cela me paraissait central et  
146 me procurait un curieux état d'être flottant.

147  
148 Je ne me sentais plus moi et cela sur une période qui semblait ne pas finir.  
149 A ce moment là, la vie m'a offert de pouvoir vivre une suite de traitements  
150 manuels intensifs, prodigués par «les mains» expertes d'une fasciathérapeute  
151 amie.

152  
153 Nous avons travaillé en priorité la densité, et comme nous disposions de  
154 temps nous l'avons progressivement installé en conscience dans différentes  
155 parties du corps.

156  
157 Ces séances d'une grande richesse m'ont permis une installation beaucoup  
158 plus en profondeur dans ma matière. Je me réappropriais par la même, la  
159 conscience de ma forme dans une densité intérieure plus intense. J'avais  
160 retrouvé le goût de moi et tout le plaisir de se sentir soi en soi et dans sa forme  
161 à soi.

162

163 À la suite de cela, j'ai pratiqué assis des mouvements d'antériorité et de  
 164 postériorité associés à des verticalités, à partir de chaque partie de la colonne  
 165 vertébrale, du sacrum à l'occiput. J'allais de découvertes en découvertes au  
 166 niveau de toutes les tonalités qui s'offraient à moi, n'imaginant pas pouvoir  
 167 encore ressentir à chaque nouvelle vertèbre, la réalité d'un autre espace, le goût  
 168 d'un autre potentiel de liberté différent du précédent. Je réalisais ainsi ma  
 169 présence spatiale à partir du lieu incarné visité.

170  
 171 Chaque étape était un cadeau offert au temple de la compréhension de  
 172 moi-même. Je me sentais alors très incarné dans ma substance et, comme un  
 173 astronaute, je visitais mon espace intérieur. De grands mouvements vers l'arrière  
 174 de la colonne m'ont permis alors de me rencontrer dans une postériorité et  
 175 verticalité basse au sein des lombaires, sacrum et bassin.

176  
 177 Ce fait d'expérience sera la source d'énormes significations car, là, du  
 178 «fond de ma matière», imprégnée du bas, de la racine, du sentiment de terre  
 179 incarnée, va naître en conscience la rencontre d'un élément d'un moi fondateur  
 180 de ma puissance et de ma solidité.

181  
 182 Ce fait de conscience était tout simplement le vécu, le ressenti d'un  
 183 mouvement de base postérieure et de verticalité basse. Ce ressenti n'était pas  
 184 nouveau pour moi.

185 Donc, en quoi ce jour là fut-il différent voire révolutionnaire ? C'es- à-dire  
 186 nouveau ?

187  
 188 Cela provenait de la signification de l'information immanente qu'il portait  
 189 et surtout bien sûr, de sa réception, validation et valorisation à ce moment  
 190 précis.

191 La conscientisation de la valeur de cette expérience s'est énoncée à ma  
 192 conscience parce que j'étais plongé, immergé dans ce vécu extra quotidien ;  
 193 c'est à dire tout de moi était dans une attention soutenue et performative,  
 194 concerné et disponible à ce qui s'offrait dans la sphère de l'immédiateté.

195 Cette perception extraquotidienne m'a permis de capter le signifiant de ce  
 196 ressenti, sa valeur intrinsèque et immanente.

197  
 198 En quoi cette information dite immanente porte-t-elle les secrets de  
 199 l'énigme de la transformation ?

200 Peut-être qu'à ce moment là, tout de mon corps, de ma pensée, désirait-il  
 201 les découvrir ?

202 Que ce processus de l'intelligence de l'évolution de la vie se déroule quand  
 203 le témoin de celle-ci est à sa juste place, c'est à dire en relation de coïncidence  
 204 avec l'éprouvé dans le lieu même où se situe l'expérience.

205 J'ai donc validé en conscience les effets du mouvement arrière et bas dans  
 206 mon bassin, sacrum et en me les appropriant, j'ai pu découvrir les bienfaits de me  
 207 relier à la profondeur organique et sensorielle de ma structure. Je créais un  
 208 contact avec un lieu interne de solidité organique. Je pénétrais ainsi en  
 209 conscience dans ce lieu de l'émergence de cette information immanente; et c'est  
 210 en reconnaissant la valeur essentielle de ce vécu que je lui est donné force de  
 211 transformation.

212 Car cette information immanente était une information manquante;

213  
 214 Quelle était pour moi, la nature de cette information manquante ?

215  
 216 De ce fait de conscience de ce vécu, malgré tout très éphémère, à saisir au  
 217 moment même où il se donne, j'ai pu en retirer le sens qui y était contenu. La  
 218 substance de cette expérience, de cette perception s'est donnée en une pensée,  
 219 une information c'est à dire une connaissance d'un fait nouveau pour moi.

220 Je peux glisser en moi dans une postériorité basse et me poser dans mon  
 221 bassin et dans mes jambes. Ainsi ai-je le fort sentiment d'être installé dans une  
 222 solidité corporelle très incarnée et vivante éprouvée dans une intensité et une  
 223 globalité de la tête au pied.

224  
 225 Il y a bien un lieu en moi où je me sens relié, solide, global et intériorisé ;  
 226 relié parce que cette posture permet à toutes les parties de mon corps d'être en  
 227 relation dans ma présence et intériorisé parce que celui qui observe est autant  
 228 concerné que celui qui ressent ce qui est disponible, là, dans le corps. C'est  
 229 l'accordage d'une conscience dans le sensible de sa matière.

230  
 231 C'est donc une expérience fondatrice à double titre : parce qu'elle me  
 232 permet la relation avec la profondeur de ma structure organique. Il y a un lieu en  
 233 moi où la structure du vivant est la réponse à ma présence ; un lieu où habite mon  
 234 Être.

235 Et fondatrice également, parce qu'elle m'offre les bases d'une  
 236 compréhension nouvelle. Ce fait de connaissance me permet une prise de  
 237 conscience et me fait comprendre que je me mettais dans la posture précédente  
 238 en situation de chercher à l'extérieur de moi ou plus exactement à l'extérieur du  
 239 lieu de moi. Comme si en me projetant hors de moi en haut, je peux trouver la  
 240 réponse pour avancer dans l'existence.fbfref

241

242 Mais cette réponse ne se construit-elle pas seulement par une volonté  
243 mentale projetée, idéalisée, coupée du corps devenu à ce moment là le lieu de  
244 l'oubli ?

245 Négligeant ainsi le savoir du corps, qui comme le dit Ajjuriaguerra « est  
246 l'instrument général de ma compréhension, l'agent et même le sujet de ma  
247 perception » ?

248 L'évidence me frappe...

249 L'évidence devient évidente. Le corps est le lieu de l'affrontement entre  
250 « la réalité » du monde extérieur et le monde des illusions, le poids des  
251 représentations sont ma réalité ; une réalité intérieur crée par « le grand angle »  
252 très limité de ma vision ; un réalité construite.

253 Je perçois que c'est le poids de cette volonté de faire correspondre les  
254 choses à cette vision qui crée la tension dans le corps. Je me rends compte à quel  
255 point, en moi, j'obéis à cette volonté, et surtout à quel point cette façon d'agir à  
256 envahit mon quotidien, mon rapport à l'action. A quel point je peux mettre une  
257 énergie parfois très forte pour obtenir quelque chose qui correspond à mon désir.  
258 Bien sûr, cela peut manifester une qualité intéressante de mettre tout en œuvre  
259 pour arriver au projet désiré. Mais quand est il si ce projet n' n'est pas en  
260 adéquation avec le lieu de soi ? Si la prise de décision ne se prend pas de ce lieu  
261 de l'émergence, de l'information immanente ? Si je ne tiens pas compte de ce que  
262 m'informe toute cette sagesse corporelle contenant le résultat de tout un savoir,  
263 une somme d'expériences qui ont été mise à l'épreuve pendant tout le processus  
264 de la vie depuis son origine pour aboutir à ce que je suis, à ce que je tends à Être.

265 Et tout simplement, que devient mon état intérieur quand je me quitte en  
266 me projetant dans mon action ?

267 Je prends conscience que cet état de vouloir manifesté par cet antériorité  
268 corporelle favorise cette cassure au niveau cervical et résonne dans la région  
269 lombaire sacrum m'apportant tout le vécu précédemment cité.

270  
271 Je prends conscience que cette posture en tension ne s'est pas construite  
272 d'elle-même en dehors de mon système intérieur de compréhension de la vie, en  
273 dehors de mes représentations. Je prends conscience que celle qui me fait me  
274 projeter hors du corps trouve ses racines dans le sens que j'accorde une priorité  
275 à ce qui devrait être plutôt qu'à ce qui est ; et que je donne à mes objectifs, à  
276 mes idéaux, une importance plus grande à mes yeux que l'observation des effets  
277 de ce que je vis dans mon corps. Ainsi donc, je pense plus ma réalité que je ne la  
278 vis.

279  
280  
281  
282

283 Constat frappant...

284 Tellement humain et qui correspond si bien à ce que je vois autour de moi, à  
285 tout ce que je peux lire sur le sujet.

286 Banal à pleurer ?!

287 Mais là ça ne l'est pas !

288 Car je le comprends depuis ce lieu, qui lui, ne peut être banal parce qu'il  
289 s'offre dans ce qu'il est, simplement ce qu'il est et qui me permet de mettre en  
290 relief ce qui justement n'est pas simple.

291 Donc, se profile en moi la suite de cette réflexion. Puisqu' apparaît à la  
292 lumière de ma conscience le poids de ce fonctionnement excessif, de cette  
293 représentation depuis l'éprouvé de l'expérience corporelle ; quelle va être  
294 maintenant la mise en pratique de ma réponse ? Telle est la vraie question !

295  
296 Ce qui est nouveau maintenant c'est que je ne suis pas seul dans ce  
297 processus de transformation ; je peux m'appuyer sur tout le potentiel de ce vécu  
298 sensoriel. Il est mien, il est ma réalité, il est mon chemin et je peux voyager avec  
299 lui. Il transporte le sens de la vie, de mon incarnation qui est en devenir. Je peux  
300 boire à la fontaine de son savoir car il est toujours disponible pour celui qui  
301 regarde à la source.

302 Je me suis rencontré dans le lieu de mon immanence, et j'y ai trouvé de la  
303 cohérence comme il y a une cohérence dans ce que la vie nous offre à vivre. Et  
304 cette rencontre devient l'outil pour me transformer et pour grandir.

## À l'école du sensible : Apprendre l'adaptabilité à partir d'expériences vécues extra-quotidiennes, au service de sa vie quotidienne

Ce mémoire est l'occasion de revisiter le parcours de ma vie d'adulte à l'aube de ma trentre-troisième année. Le projet dont il est question ici, n'est pas de me raconter, mais de créer du sens à partir de mes expériences afin de pouvoir mieux les intégrer, voire donner forme à ma vie. En effet, comme le dit si bien Jean-François Malherbe (1997, p.61) :

*Le sens que se donne une existence n'est réductible ni au sens que lui propose son héritage, ni à aucun sens disponible dans la nature des choses ou de l'histoire qu'il n'y aurait qu'à reconnaître comme préalablement donné. Ce sens est toujours le fruit d'une création. C'est une œuvre d'art. C'est une innovation de la liberté dans le système des contraintes qui sont les siennes.*

Au début de ce travail, un certain nombre de questions se bousculent dans ma tête.

- Y-a-t-il un fil conducteur à ce qui semble en apparence si discontinu ?
- Le sensible constituerait-il ce liant nécessaire à toute vie ?
- La réflexion sur l'expérience extra-quotidienne que nous offre le cadre de travail en somato-psychopédagogie constituerait-elle une voie de passage pour apprendre à transférer dans nos vies personnelles et dans l'accompagnement que nous offrons à nos patients ce que nous apprenons d'une si riche expérience ?

Le défi de ce travail consiste d'une part, à nommer ce que j'ai appris en me formant à l'école du sensible ces cinq dernières années, et d'autre part, à tenter de voir en quoi et comment cette formation a été un facteur de transformation dans ma vie personnelle et professionnelle. Cet exercice prend tout son sens, d'abord par sa forme dans la mesure où nommer mon parcours m'oblige à le valider et à l'assumer ce qui à mon avis est une condition incontournable d'un véritable apprentissage comme d'un accompagnement d'autres humains dans leur cheminement de vie.

J'essaierai donc de me référer à quelques événements signifiants de ma vie en vue d'explicitier en quoi et comment la réhabilitation du corps sensible peut contribuer à la consolidation du sens de cohérence dans une vie. Je ciblerai davantage la formation expérientielle dans ses trois phases : *de réaction, de formation et de transformation* dans le domaine de ma vie privée, dans mon rapport aux autres et plus particulièrement dans ma vie amoureuse.

Il me semble important pour commencer de clarifier les motivations à l'origine de ma reprise des études universitaires.

### 1. De mon retour aux études

En m'inscrivant à la post-graduation de somato-psychopédagogie, j'avais des motivations à la fois professionnelles et personnelles. Ayant terminé l'année précédente mes quatre années de formation de base au Collège Européen de Fasciathérapie en Belgique, je sentais un grand besoin de consolider mes apprentissages pratiques et théoriques, mais surtout d'avoir une plus grande écoute dans mes mains. J'avais ce besoin d'acquérir plus de connaissances et de faire davantage confiance à mes compétences avant d'ouvrir mon cabinet. J'avais déjà à mon insu, l'intuition profonde que cette confiance viendrait davantage de ce que *je deviens* que de ce que *je sais* ou de ce que *je fais*. C'est ainsi que j'ai initié sans trop le savoir le lien entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle et l'urgence de le construire et de le maintenir.

Quand je pense aux impératifs de ma vie personnelle ces dernières années, j'ai comme image d'avoir eu à affronter le défi de faire un vrai saut quantique, dans le sens de faire un grand saut vers l'inconnu et d'avoir à déployer un potentiel jusque là insoupçonné voire même inexistant.

J'ai toujours entrevu le travail du sensible comme une voie extraordinaire de croissance personnelle, dans le sens de croître, de prendre de nouvelles formes, de changer de forme, de se former. Comme nous le rappelle avec justesse Rugira (1999, p.90) :

*La formation est une pratique militante, dans la mesure où elle ne se contente plus d'expliquer le monde, mais cherche à le transformer par le biais de la transformation des sujets en formation en vue de surmonter l'aliénation humaine.*

Dans le même ordre d'idée, le même auteur précise après Garnier (1980, p.117) qu'en se formant, *l'homme se fait, se transforme en transformant le monde dans lequel il vit et agit avec les autres*. C'est ainsi que je peux affirmer avec Malherbe (1997) :

*Que je n'en viendrais jamais à pouvoir me façonner moi-même, si d'autres n'avaient pas commencé le travail bien avant moi et s'ils ne continuaient pas à me proposer les outils pour le continuer.*

Il me semble indispensable à cette étape de ma démarche de revenir aux origines de celle-ci et d'honorer à mesure que j'avance tous ces autres qui sur ma route ne cessent de m'offrir des outils pour m'aider à faire de ma vie une œuvre .

### 2. Des origines de ma démarche

Dans ma vingtaine, j'étais une personne assez joyeuse de nature et plutôt dynamique tout en traversant par moment des crises d'anxiété, plus particulièrement dans les périodes de stress scolaire. La solitude et le silence étaient à l'époque mes bêtes noires, même si les différents contextes de ma vie m'y confrontaient sans arrêt tout en provoquant des angoisses dont j'avais affreusement honte. Comme le disait avec pertinence Danis Bois (2004) dans un de ses cours *plusieurs personnes souffrent de «la phobie du silence»*. Je faisais donc partie de ces nombreuses personnes qui ont peur de *«l'effet miroir»* du

92 *silence. Dans le silence en effet, on se réfléchit à soi-même et le reflet renvoyé ne plaît*  
 93 *pas toujours.*

94  
 95 J'avais développé des stratégies d'évitement assez efficaces pour ne pas faire face aux  
 96 angoisses provoquées par ma confrontation avec le silence et la solitude. Je compensais  
 97 par une grande vie sociale et beaucoup d'occupations diverses. La nouveauté, m'enivrait:  
 98 c'était un peu le remède à mon anxiété, mais par moment elle m'y confrontait plus,  
 99 surtout quand mes stratégies tournaient en instabilité ou encore en agitation. De vingt à  
 100 vingt-cinq ans : trois facultés universitaires, travail à temps partiel durant les études,  
 101 divers comités et associations d'étudiants, organisation d'un projet d'initiation à la  
 102 coopération internationale au Burkina Faso, une année d'enseignement en Irlande du  
 103 Nord, de plus j'ai vécu dans trois villes différentes. J'étais plus qu'occupée, je me fuyais  
 104 dans l'action et la nouveauté sans m'en rendre compte à l'époque.

105  
 106 A l'âge de vingt-cinq ans, je suis partie, ma licence en sciences de l'éducation en poche,  
 107 enseigner le français, langue seconde, dans une école primaire d'une petite ville au fin  
 108 fond de la Louisiane aux Etats-Unis. Cette même année, j'y ai rencontré le père de mon  
 109 enfant, un français travaillant à New Orleans. A peine quatre mois de rencontre, je suis  
 110 enceinte de mon garçon. Amoureuse et naïve, je suis heureuse, je quitte mon travail à  
 111 quatre mois de grossesse pour aller vivre avec lui.

112  
 113 Première expérience de vie à deux et tout ce temps libre à attendre la venue du bébé.  
 114 Dans cette vie à deux, je suis confrontée encore plus à une certaine forme de solitude.  
 115 Pourtant ce n'est pas l'action qui manquait au sein de ce couple. Nos disputes m'ont fait  
 116 vivre des moments de grands désespoirs. Dans ces moments, je percevais un peu mes  
 117 insécurités profondes que j'arrivais auparavant à masquer par mes mille et une  
 118 occupations. Dès la naissance de notre enfant, c'est la guerre qui débute avec le père.  
 119 Nous serons plus en conflit qu'en harmonie pendant les trois prochaines années de notre  
 120 vie commune.

121 Mais, comme nous avons tous les deux sincèrement envie que ce mariage fonctionne,  
 122 nous commençons une thérapie de couple au quatrième mois de vie de notre enfant! J'y  
 123 vais avec la ferme intention de provoquer un changement chez mon mari, sans  
 124 soupçonner que c'est moi que j'allais rencontrer. Au sein de cette aventure thérapeutique,  
 125 je découvre les liens entre ma dynamique maritale et celle de ma famille. Je comprends  
 126 certains «patterns» qui se répètent, mais malgré toutes ces prises de consciences, le  
 127 temps et l'argent investis (quatre mois de thérapie à raison d'une rencontre par semaine  
 128 seule et une autre rencontre avec mon mari), cette thérapie suscite peu de transformation  
 129 chez moi, et encore moins dans la dynamique du couple. Je suis à bout de souffle Je me  
 130 débrouille à vrai dire de la même manière qu'auparavant : le soutien des amies.

131  
 132 Nous déménageons au Pays-Bas pour le travail de mon mari, mon fils a neuf mois. Je  
 133 suis de plus en plus dans un mal-être profond, mais je ne suis pas dépressive (mon  
 134 habilité à la vie sociale et une certaine joie de vivre intrinsèque me sauvent!). Au niveau  
 135 physique, c'est la catastrophe, je suis en permanence fatiguée, je suis littéralement  
 136 épuisée. Je ne me suis pas encore remise de mes six mois d'allaitement à temps plein ni  
 137 d'ailleurs de mon accouchement (soixante-douze heures de travail : infections,

138 déchirement au 3<sup>e</sup> degré, le bébé aux soins intensifs pendant sa première semaine de vie,  
 139 etc.). D'une certaine manière, je ne me reconnais plus, j'ai l'impression d'être  
 140 continuellement en état de survie. Je suis dans un nouveau pays, dans un nouveau rôle,  
 141 j'apprends à être la femme de monsieur, dans un mariage qui me fait plus de mal que de  
 142 bien. Nous continuons de nous disputer énormément. Mon mari travaille comme un fou  
 143 et part souvent en voyage d'affaire.

144  
 145 Je me positionne à cette époque comme une victime. J'ai cette impression d'avoir raté  
 146 quelque chose de gros dans ma vie par ma propre faute. C'est-à-dire que je me sens  
 147 coupable de d'avoir choisi ce mari en quelque sorte! Je suis la victime dans toute sa  
 148 splendeur et trouve beaucoup d'oreilles pour écouter mes plaintes ! Dans ces  
 149 conditions, me retrouver à temps plein à la maison avec mon bébé, moi qui ne suis pas du  
 150 tout du genre « femme d'intérieur », constituait pour moi un grand choc culturel et une  
 151 épreuve certaine. La vie de nouveau me confronte à la solitude qui m'est si difficile!

### 3. De l'expérience d'échec d'un mariage à la rencontre du sensible : une occasion de transformation

152  
 153  
 154  
 155  
 156  
 157 Cette vie conjugale et le contexte de vie s'y reliant ont été dans le parcours de ma vie ce  
 158 que j'ai surnommé ma « *petite catastrophe* ». Mais aussi *ma blessure sacrée*. En effet, ce  
 159 champ de bataille fut pour moi sans aucun doute, un des événements les plus propulseurs  
 160 de ma vie. Ce qui m'amène à réaffirmer avec Danis Bois (2002, p.88) :

*Je ne pense pas qu'on soit victime de son malheur, ni coupable. Peut-être  
 faut-il simplement se demander quelle est la charge affective, psychologique,  
 émotionnelle que l'on confère à l'événement. Car il reste de toute façon un  
 problème : que faire face aux événements qui ne répondent pas à nos  
 attentes et qui pourtant se produisent bel et bien ? Les considérer comme  
 une calamité ou bien comme une opportunité de changement ? Se lamenter  
 ou rebondir ?*

161  
 162  
 163  
 164  
 165  
 166  
 167  
 168  
 169 Bien que mon contexte de vie au quotidien n'ait pas été rose, ces années de ma vie ont été  
 170 remplies de découvertes fabuleuses. C'est grâce à cette vie familiale difficile que j'ai  
 171 rencontré le sensible et c'est parce que c'était vital pour moi de développer mon  
 172 adaptabilité pour ne pas sombrer que j'ai dû apprendre de peine et de misère à m'appuyer  
 173 sur le sensible dans ma vie quotidienne et à mettre en pratique dans ma vie personnelle et  
 174 familiale mes apprentissages en fasciathérapie et en somato-psychopédagogie.

175  
 176 Il est évident pour moi que les outils de la Méthode Danis Bois (MDB) sont  
 177 extraordinaires, d'une puissance de transformation indéniable. Les six dernières années  
 178 de ma vie en témoignent. S'il y a bien une seule chose qui me semble évidente  
 179 actuellement dans ma vie, c'est que la réappropriation de mon corps sensible a contribué  
 180 à la consolidation du sens de cohérence dans ma vie, et m'a rendue définitivement  
 181 résiliente.

182

183 En effet, au cours de cette saga que fut ma première vie conjugale, je suis allée en  
184 vacances d'été au Québec. Une grande amie africaine (chez qui j'étais en visite et que  
185 j'avais rencontré quelques années auparavant à l'Université du Québec à Rimouski  
186 lorsque j'y faisais mes études en sciences de l'éducation) connaissant mes difficultés du  
187 moment, m'a envoyée en fasciathérapie.

188  
189 Au premier traitement, je rencontre le mouvement sensoriel: je sens la douceur, la chaleur  
190 dans mon corps. J'ai l'impression que mon corps se déploie, qu'il devient plus vivant :  
191 mes membres supérieurs s'allongent et je perçois que j'ai très peu de sensations dans  
192 mes jambes et mes pieds, ça vient tout doucement vers la fin du traitement. Je me sens  
193 un peu moins fatiguée après la séance. C'est complètement nouveau pour moi. Ces  
194 millions de petits picotements me font sentir vivante. Mes sensations sont très corporelles  
195 presque sensuelles. C'est la première fois que je me ressens de manière si réelle, si  
196 physique et si douce et que je suis touchée de cette façon dans mon être, touchée de moi,  
197 de la vie dans ma propre profondeur. À mon retour, je bombarde ma copine de questions,  
198 mais j'ai de la difficulté à la croire lorsqu'elle m'explique qu'il y a un mouvement  
199 autonome dans le corps.

200  
201 Quelques jours plus tard, a lieu mon deuxième traitement avec la fameuse  
202 fasciathérapeute dont elle m'a si souvent parlé ! J'ai cette attente de retrouver ces bonnes  
203 sensations. C'est complètement l'inverse, je ne sens rien! Elle me dit de me «déposer»  
204 sur la table et de percevoir les points de contact avec les différentes parties de mon corps.  
205 J'y arrive très peu et encore moins dans le creux lombaire. Je me blâme dans mon fort  
206 intérieur de ne pas retrouver cette chaude douceur. Elle a ses mains sur mon ventre et  
207 c'est à peine si je les sens. (Avec un certain recul, je sais maintenant qu'elle travaillait  
208 sur une énorme immobilité.) Mon souffle s'accélère et c'est le «flash back» : je vois et  
209 je sens la période cruciale de ce long accouchement de mon fils, je revis ses moments les  
210 plus douloureux et les plus paniquants. Ma tête me dit: « Pas encore ça, je croyais que tu  
211 avais fait le travail nécessaire pour intégrer cet événement difficile lors de ta thérapie  
212 aux Etats-Unis!». Je me juge : « Tu es nulle, je croyais que tu avais fait la paix! ». Voilà  
213 que je ressens toute ma culpabilité.

214 Je me sens coupable du déroulement de cet accouchement, coupable de ces trois jours de  
215 cauchemar, coupable de la « presque-mort » de mon nouveau-né. Je m'en veux de  
216 n'avoir pas su écouter mes limites physiques pour bien prendre soin de moi et de cet  
217 enfant dans mon ventre et d'exiger de la sage-femme et de mon mari plus de soins  
218 médicaux à savoir une césarienne. Je m'en voulais d'avoir laissé le pouvoir sur nos vies  
219 entre les mains de mon mari et de la sage-femme. Pourtant c'était mon expérience, au  
220 sein de mon corps à moi. C'était le prix de l'éloignement d'avec mon propre corps, le  
221 prix de l'éloignement de moi.

222  
223 Bien qu'ayant fait plus de quatre mois de séances hebdomadaires en psychothérapie, mon  
224 corps m'apprend que je n'ai pas su faire la paix avec cette tranche de mon passé. Si je  
225 suis juste, je dirais que j'avais travaillé avec ma pensée ces épisodes de ma vie et que  
226 j'étais loin de me douter que mon corps en avait gardé une mémoire si intacte. Tout cela  
227 était encore très à vif, bien que vieux d'un an déjà. J'avais mal autant dans mon corps  
228 que dans ma tête. Je vivais tout ça si intensément et j'en pleurais. La fasciathérapeute,

229 toujours les mains sur mon ventre que je sens d'ailleurs de moins en moins, me demande  
230 de verbaliser ce qui se passe. Dans un immense sentiment de honte, je bredouille ma  
231 culpabilité et des brides de cet accouchement en quelques phrases. Je l'entends au loin me  
232 dire d'accepter ce qui est là, sans le juger, de l'accueillir. Tout cela c'est passé en  
233 quelques minutes. J'étais exténuée après ce traitement comme si un bulldozer m'était  
234 passé sur le corps. J'ai dormi après la séance et me suis réveillée avec cette sensation  
235 d'être plus légère comme si je portais un poids en moins. J'étais encore un peu moins  
236 fatiguée.

237  
238 Quelle expérience! C'est ainsi que j'ai découvert que la psyché était très liée au corps, ou  
239 plutôt qu'elle était d'abord corporelle. Comme le mentionne Danis Bois (2002, p.48) :

240 *Que toute la matière du corps est sensible à notre vie, qu'elle résonne à*  
241 *l'unisson de tous nos états, de toutes nos réactions.*

242  
243 Je n'avais aucune idée de ce qu'avait fait la fasciathérapeute et ça m'intriguait à un plus  
244 haut point. Ma conception de l'être humain venait d'être complètement bouleversée. Moi  
245 qui avais étudié un semestre à la faculté de psychologie et passé trois années à étudier en  
246 sciences de l'éducation où nous avons eu quelques cours de psychologie de l'enfant,  
247 j'étais bouche bée! Le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans nos processus  
248 psychiques. Or, ce corps avait été complètement absent de mes études universitaires,  
249 voire même le grand absent de ma vie et de ma vision de la vie. C'est à peine s'il avait  
250 eu une existence propre dans tout ce jargon universitaire! Une seule séance où mon corps  
251 était au cœur du processus thérapeutique avait suffi à me mettre en contact et à dénouer  
252 ce que quatre mois de psychothérapie intensive n'avaient pas résolu.

253  
254 J'ai reçu trois traitements avec un autre fasciathérapeute avant mon retour au Pays-Bas.  
255 A chaque fois, des poids de fatigue s'envolaient me donnant cette impression de me  
256 rencontrer moi, celle que j'étais hors de toutes mes difficultés de vivre. Je sentais par  
257 moment ces douces vagues comme je les appelais et la chaleur d'être vivante. J'étais de  
258 plus en plus curieuse. Je suis revenue en Europe avec beaucoup de questions et très peu  
259 de réponses. Trois mois plus tard, je me retrouve au premier stage d'une nouvelle  
260 promotion du Collège Européen de Fasciathérapie MDB en Belgique non pas dans le but  
261 de suivre une formation de quatre ans, mais tout simplement pour satisfaire ma curiosité  
262 et comprendre ce qui s'est passé et surtout quelle est cette connexion corps/esprit? A la  
263 fin du quatrième jour de stage, je sentais en moi les germes de la passion pour la vie et  
264 pour ces études poindre. J'avais adoré mes années d'études au collège et à l'université,  
265 mais jamais elles n'avaient su retenir mon attention et mon intérêt pendant quatre jours  
266 consécutifs. Ces histoires de corps commençaient à m'intéresser vivement. A la fin du  
267 deuxième stage, j'eus envie de m'investir pleinement et de poursuivre cette formation de  
268 base.

269  
270 Cette situation de vie très stressante a duré six années. Il y a seulement quelques mois  
271 que le calme est revenu dans ma vie et que je n'ai pas à faire face à toutes sortes de  
272 revirements de situation, de crises et de ne plus avoir cette impression d'être en constant  
273 état de survie. J'ai donc mis trois années à mettre un terme à cette relation de couple  
274 conflictuelle et trois autres années pour régler ce divorce en terre étrangère. J'ai fait face



275 à la situation et j'ai assumé mes choix, ne pouvant quitter le pays avec mon enfant. Nous  
 276 avons même, les deux dernières années, vécu dans des appartements séparés l'un à côté  
 277 de l'autre où mon enfant n'avait qu'une chambre et une porte pour aller chez sa mère et  
 278 une autre pour visiter son père. Cette vie côte à côte fut l'occasion de beaucoup de  
 279 tensions et de petites guerres d'autant plus qu'elle a aussi correspondu à une longue  
 280 période de batailles juridiques dans une langue que nous ne maîtrisions ni l'un ni l'autre.  
 281 Ainsi pendant ces trois dernières années, je croyais que j'allais vivre au Québec dans un  
 282 court ou moyen laps de temps. Ce fut un entre-deux qui n'en finissait plus de s'allonger :  
 283 je n'avais pas de repères extérieurs stables que ce soit au niveau de ma vie  
 284 professionnelle, de ma vie amoureuse ou de ma vie dans la société dans laquelle je vivais,  
 285 croyant toujours partir prochainement, je n'avais pas de projets concrets de vie à La  
 286 Haye.

287  
 288 Ce mariage ne fut pas une grande histoire d'amour et encore moins une expérience  
 289 d'amour, mais une excellente et rude école de la vie qui m'a littéralement transformée.  
 290 Elle a été transformatrice pour moi dans la mesure où la réflexion, les lectures et les  
 291 conversations avec des amies m'ont grandement soutenue. Mais surtout parce que tant  
 292 bien que mal, la gymnastique sensorielle, les introspections sensorielles ainsi que  
 293 quelques traitements de fasciathérapie ont été pour moi d'un appui incontestable, une  
 294 occasion de développer ma potentialité et mon adaptabilité. Je me suis construite malgré  
 295 et par ce parcours de vie pas simple et grâce aux outils de la somato-psychopédagogie  
 296 que ma formation avait mis à ma disposition, grâce au rapprochement de mon corps, à  
 297 l'appropriation du silence et la croissance permanente de mon intériorité.

298  
 299 Au cours de cette expérience, j'ai pu aussi mesurer que je devenais de plus en plus libre  
 300 face aux événements. Mon environnement en constant changement ne diminuait pas en  
 301 terme de stress (extérieur) au contraire, mais mon rapport au stress permanent lui  
 302 changeait visiblement. Je gagnais en solidité. Alors que mon ex-mari faisait une  
 303 dépression avec arrêt de travail pendant cette période, moi je remontais la pente  
 304 tranquillement en affrontant un à un les événements sans « *péter les plombs* » ! Et surtout  
 305 en ayant cette impression d'être de plus en plus moi, et de moins en moins cette victime.  
 306 Au fur et à mesure de mon parcours, j'acceptais cette vie qui était mienne, ma route. J'ai  
 307 même pu par moment vivre une certaine harmonie dans ce chaos.

308  
 309 Le sens de cohérence pour moi vient du fait que malgré le caractère tragique d'une  
 310 expérience, on arrive à l'intégrer à son cheminement de vie comme essentielle ; que sans  
 311 ce morceau de vie, on ne pourrait pas être ce que l'on est aujourd'hui. C'est ce que j'ai  
 312 ressenti face à mon mariage et à ce long divorce au fur et à mesure que je me construisais  
 313 comme sujet en quête de sa forme et de son expression. J'en suis même arrivée  
 314 dernièrement à conclure que je suis heureuse que cela se soit déroulé de cette manière.  
 315 J'ai découvert que l'on peut sentir du bonheur dans nos périodes de malheur, il suffit de  
 316 changer de perspective, de point de vue, de regard sur soi, sur les autres et sur les  
 317 événements. J'ai compris, après coup, que ce processus était pour moi une occasion de  
 318 sortir de la victimisation. Mais, tout cela se fait petit à petit, ça se joue dans l'immédiat,  
 319 mais cela demande du temps, un temps de transformation. Mon amie rimouskoise me dit

320 souvent : *qu'il faut avoir la générosité de donner au temps le temps de nous transformer,*  
 321 *car il travaille pour nous.*

322  
 323 Pour moi, travailler à rendre son corps sensible demande du temps et des efforts. Avec le  
 324 temps, je me rends compte que ces efforts deviennent payant bien plus que tout ce que je  
 325 pouvais imaginer. Mettre en pratique les outils de la somato-psychopédagogie, comme  
 326 la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle, la thérapie manuelle et la réflexion  
 327 autour de nos expériences surtout au sein des relations significatives, est un facteur qui  
 328 enclenche ou déclenche de nouvelles façons de voir sa vie, de voir la vie et même de la  
 329 vivre.

330  
 331 J'ai eu le sentiment de vivre d'une façon un peu plus autonome mon rapport au sensible  
 332 seulement quelques années après le début de ma formation. Si je compare la souffrance  
 333 avant et après, mon rapport au désespoir dans les moments aigus de souffrance psychique  
 334 s'est modifié. Les grands moments de désespoir sans l'appui du corps sensible, sont en  
 335 quelque sorte plus désespérants, plus creux comme s'il donnait sur un vide existentiel.  
 336 Au fur et à mesure de ma pratique et des années à expérimenter le sensible dans ma  
 337 matière, il s'est tissé une solidité et une confiance plus profonde en moi. La vie n'était  
 338 pas pour autant plus facile, mais je résistais mieux aux apâtements de celle-ci. Je n'étais plus  
 339 sans ressource, j'avais des outils pour désamorcer ces bombes et avais une plus grande  
 340 faculté de rebondissement face aux moments de crise. Quoique de plus en plus sensible,  
 341 je me sentais et me voyais plus solide. J'ai aussi appris à vivre de petits moments de  
 342 bonheur avec moi-même dans ces temps de malheur uniquement grâce à ma relation au  
 343 sensible. Certains stages durant ma formation de base étaient des périodes de trêve et de  
 344 grand ressourcement pour continuer ma route quotidienne en ces périodes noires.

345  
 346 Je crois que le plus difficile, pour moi, a été et reste encore la difficulté d'avoir la  
 347 discipline de faire de la gymnastique sensorielle et de l'introspection sensorielle seule et  
 348 sur une base régulière, surtout dans les moments de crise : à savoir les moments de conflit  
 349 avec les autres ou pendant les périodes de découragement face à moi-même. Ne sachant  
 350 pas où j'allais et n'en voyant plus la fin de cette épreuve, j'ai vécu beaucoup de rechutes  
 351 avant d'acquiescer une réelle autonomie. Elle n'est pas encore tout à fait bien intégrée en  
 352 moi. J'avais souvent ce refuge et encore plus au début d'appeler ma mère ou de bonnes  
 353 amies. Cela me procurait effectivement beaucoup de réconfort d'être entendue, mais ça  
 354 ne me donnait pas des assises en moi. Je crois cependant que malgré l'efficacité  
 355 incontestable des outils dont nous disposons nous avons définitivement besoin des autres  
 356 pour avancer dans cette démarche que nous propose la somato-psychopédagogie. J'ai  
 357 constaté que ce travail exige un travail de parole, un travail relationnel au sein d'une  
 358 communauté en devenir permanent. Je m'appuierai sur les propos de Rugira (1999, p.92)  
 359 qui affirme à la suite de Gadamer (1990, p.33) :

360 *qu'il faut apprendre à réfléchir et agir en solidarité ce qui rappelle les*  
 361 *origines latines du verbe «se comporter». En latin comportare veut dire*  
 362 *«transporter dans un même lieu», ce qui pourrait aussi se comprendre*  
 363 *comme une réunification de soi, un rassemblement de son propre être ou,*  
 364 *encore une prise en charge de soi même, l'auteur souligne à fort trait que ce*  
 365 *rassemblement et cette prise en charge sont marqués indéniablement par la*

366 *présence des autres êtres humains avec qui nous existons et qui définissent*  
367 *notre être- au- monde.*

368  
369 C'est un travail *d'autonomisation réciproque des humains*, très beau terme que je me  
370 permets d'emprunter à Malherbe ( 1997, p. 66).

371  
372

#### 373 4. De la rencontre avec l'autre en soi: une expérience de violence 374 physique dans un corps habité

375

376 Ma vie avec mon ex-conjoint, il faut le reconnaître, ; a été placée principalement sous le  
377 signe de la violence verbale et psychologique. Notre dynamique ne nous permettait pas  
378 de sortir de ce cercle vicieux de la violence, mais jamais encore nous n'avions atteint le  
379 seuil de la violence physique. J'avais d'ailleurs beaucoup de préjugés face à ce type de  
380 comportement. La seule expérience de violence physique qu'il m'a été donné de vivre a  
381 eu lieu avec mon ex-mari alors que nous ne vivions plus en couple depuis plus d'une  
382 année. C'était deux semaines avant notre première audition à la cour. Un matin, je sonne  
383 à sa porte pour lui demander de déplacer notre voiture. Ma simple présence a suffi à  
384 activer sa haine envers moi. D'une voix hargneuse, il me dit de sortir mon pied de sa  
385 maison en m'insultant comme il était habitué à le faire. J'ai eu l'impression de sentir un  
386 vent de colère me pousser, comme si son espace péri- et extra corporel me faisait reculer.  
387 Je sentais une énorme puissance dans sa colère et j'étais surprise que ma présence  
388 déclenche tant de violence chez lui. Mais celle-ci a trouvé écho en moi. Le temps  
389 d'entrer chez moi (j'habitais à coté de chez lui) et je sens en moi cette masse de colère  
390 m'envahir. Elle est si énorme qu'elle m'occupe tout entière, je ne suis plus que cette  
391 colère. J'ai cette envie de ne pas perdre, de vouloir gagner à tout prix. Le temps est  
392 suspendu et il n'y a que cette haine qui existe. Par le jardin, je retourne chez lui pour lui  
393 redire de déplacer la voiture. C'est l'escalade et nous nous battons physiquement. Pas  
394 trop fort pour lui (il est grand et costaud), il me donne des coups de pied en freinant sa  
395 force. Et moi sachant que nous allons en cour prochainement et qu'il ne peut pas se  
396 permettre de me faire des ecchymoses, je deviens arrogante et le provoque en lui disant  
397 de continuer et de me faire mal. Je n'ai aucune peur et j'ai même éprouvé du plaisir à lui  
398 donner des coups de toutes mes forces. Au début du combat, j'ai eu cette impression de  
399 grandir, d'être deux fois plus grande et invincible. Dans mon souvenir, cette sensation est  
400 très proche du mouvement sensoriel dans un axe haut/bas. Il s'agit d'une sensation  
401 subjective où mon corps s'allonge et s'épaissit même un peu. Somme toute, une  
402 expérience de puissance plutôt agréable. La bataille n'a durée que quelques minutes se  
403 terminant par des bris de vaisselles. Lorsque je lui ai lancé le saladier en verre croyant  
404 recevoir la grosse poêle rempli d'eau, j'ai été en contact avec toute la rage qui m'habitait  
405 suite à toutes les humiliations vécues auprès de lui, à ma frustration et une immense  
406 souffrance qui petit à petit ne devenait qu'amertume à force d'être niée. J'aurais pu le  
407 tuer d'un simple geste non réfléchi, pure réaction à ce que mon corps percevait dans cet  
408 état de colère, de haine et de peur, et suite à ma détermination de ne plus jamais me  
409 laisser humilier.

410

411 De retour chez moi, je me suis sentie en état de choc. Je me sentais dans une grande  
412 fatigue, je n'avais plus l'impression de tenir debout : je sentais à peine mes jambes, elles  
413 me semblaient molles et sans consistance. J'avais de la difficulté à parler, mon souffle  
414 était coupé et mon diaphragme complètement bloqué. J'avais l'impression d'être au  
415 ralenti : je baignais dans un faux calme. L'image de moi-même s'était émietlée le temps  
416 de cette dispute. Il me fallait me voir autrement, nous voir autrement, réfléchir autrement  
417 la question de la violence. J'avais à la fois de la honte et de la fierté. Je me sentais en  
418 perte de repères, j'étais perdue.

419

420 Cette même journée, je partais en Belgique pour un stage. Un traitement de fasciathérapie  
421 était déjà prévu depuis longtemps. J'avais fait, chez moi, avant de partir quelques  
422 mouvements de base en position assise sans trop d'effet. J'avais encore cette sensation  
423 d'être flottante. Par contre, après la séance de traitement, j'ai senti un réel changement.  
424 Je percevais à nouveau le sol sous mes pieds et mon corps semblait avoir retrouvé une  
425 certaine consistance voire même une épaisseur. Ce n'est qu'après la deuxième journée de  
426 stage que j'ai senti un certain équilibre revenir progressivement en moi, correspondant  
427 sans doute à une réharmonisation des systèmes orthosympathique et parasympathique.

428

429 Je trouve fascinant que nous puissions revisiter une expérience vécue non pas seulement  
430 par une introspection affective, mais aussi en analysant des phénomènes, des faits  
431 corporels. Cela permet une distanciation, une certaine façon d'y percevoir cette même  
432 expérience sous d'autres points de vue. De cette expérience, j'ai appris que je portais en  
433 moi le germe de toutes les horreurs dont l'humain est capable, qui est aussi source de  
434 créativité. Inhibée à outrance, cette énergie avait probablement contribué à faire de moi  
435 une gentille petite fille, qui plus tard deviendrait une femme «*victime des autres et*  
436 *bourreau de soi-même*» comme le dit avec éloquence le titre du livre du célèbre auteur  
437 québécois Guy Corneau. J'ai appris aussi que dans un contexte de crise, dans un élan de  
438 colère ou un état de peur, je pourrais tuer pour sauver ma peau ou mon honneur. Ainsi,  
439 j'ai réalisé que dans une situation extrême, je serais certainement capable du pire.

440

441 En analysant cette expérience, j'ai réalisé que cette fois-là je n'avais pas été une victime  
442 bien que mon corps et mon être avaient été agressé par tant de violence. La violence est  
443 une réalité de la vie, elle existe. Il me semble que ma responsabilité d'humain était de  
444 m'occuper de cette souffrance générée par l'agression de l'autre. Cette prise de  
445 conscience a ouvert en moi un sillon vers la compassion pour tous les êtres violents et  
446 victimes de violence de toutes sortes. Aussi, j'ai pu constater les dégâts causés dans mon  
447 corps sensible par cet épisode de violence. Les effets pendant et après l'expérience de  
448 violence dans mon corps m'ont fait réaliser à quel point la violence est quelque chose  
449 d'énorme à gérer en soi et hors de soi, et de toute l'exigence de cette tâche. Je fais  
450 référence ici à la perception que j'ai eu avec mon corps (ce que je n'aurais pas pu  
451 percevoir sans un entraînement à médiation corporelle) : cette vague de violence  
452 provenant de l'autre que mon corps sensible, ma matière percevait m'a pris littéralement  
453 d'assaut et elle est venue se loger en moi dans mon corps, mes tissus, mes émotions et  
454 mes pensées. Cela demande un effort d'en prendre conscience sur le moment, de  
455 réaliser que cette violence en nous, créer par l'agression de l'autre, ne nous appartient pas  
456 entièrement, bien qu'elle réveille quelque chose qui soit véritablement en nous et qu'elle

457 soit réelle. Sans juger, en prendre soin afin de la valider, de la réfléchir, de la diluer, de la  
458 transformer en faisant du mouvement, en méditant ou simplement en l'observant, ne me  
459 semble pas si simple à faire.

460  
461 Prendre conscience de cette souffrance en moi et lui reconnaître une existence propre  
462 aurait peut-être pu rompre le cercle vicieux de la violence dans lequel nous étions  
463 enfermés depuis si longtemps. C'est à ce moment, que j'aurais pu faire le choix de  
464 ressentir cette souffrance pour m'en occuper au lieu tenter de m'en « débarrasser » en  
465 étant moi-même violente à son égard. Il est clair, pour moi, que j'avais une grande part  
466 de responsabilité dont celle de prendre soin de ma souffrance. De ce fait, il n'y a plus ni  
467 victime ni bourreau. Cette prise de conscience me fait le cadeau d'un grand sentiment de  
468 liberté.

469  
470 Cet épisode de ma vie a été très troublant parce qu'il remettait en cause la morale héritée.  
471 J'ai été élevé au Québec dans des valeurs prônant «la tolérance zéro» face à la violence.  
472 Je constatais, par ailleurs, que cette crise d'agressivité m'a permis en même temps de  
473 mettre au monde une nouvelle femme. Une femme qui assume (bien maladroitement, je  
474 l'avoue ) sa colère, et qui ne se laisse plus faire, qui ne laisse plus entre les mains des  
475 autres le pouvoir sur sa vie. Une femme capable de se défendre. C'était la fin de la  
476 victimisation, le début d'une nouvelle manière d'être au monde et en relation... Mon ex-  
477 mari a donc été obligé d'apprendre à communiquer autrement avec moi puisque je ne me  
478 comportais plus du tout en victime.

#### 481 5. De mon cheminement dans cette post-graduation : un chemin pour 482 se rencontrer

483  
484 Qu'ai-je appris dans ce cursus universitaire ? J'ai participé aux trois premiers stages de  
485 somatologie avec cette ferme intention de perfectionner ma technique et j'ai été confronté  
486 au manque de confiance en moi. En effet, je me dévalorisais, n'étant ni kinésithérapeute,  
487 ni médecin et ayant très peu d'expérience de fasciathérapie en cabinet, je ne cessais de  
488 m'évaluer à partir de critères qui ne me correspondaient pas. J'ai aussi découvert mon  
489 perfectionnisme: je suis très exigeante envers moi-même, *je me juge à partir des critères*  
490 *extérieurs* et sans tenir compte de mon contexte de vie. C'est un cercle vicieux. Je  
491 voulais avoir une grande maîtrise des différentes techniques et une excellente  
492 connaissance de l'anatomie et de la physiologie pour *me faire confiance*. N'étant pas à la  
493 hauteur de mes propres attentes, je voyais seulement ce que je n'arrivais pas encore à  
494 faire où à être dans le domaine de la thérapie manuelle. Je me critiquais sans cesse au lieu  
495 de voir ce que j'avais acquis durant les cinq dernières années à travers ce contexte de vie  
496 difficile qui a été le mien. La trame de fond de ce cursus universitaire est un travail sur *la*  
497 *confiance en soi* et *aux autres*. *La reconnaissance de moi par moi et par extension la*  
498 *construction d'une réelle confiance en la vie*. Ainsi, de stage en stage, j'ai lâché un peu  
499 de mes peurs de ne pas être à la hauteur de mon idéal de thérapeute pour m'accepter telle  
500 que je suis. Au milieu de mon parcours universitaire, une collègue m'a proposé de la  
501 remplacer dans son cabinet de temps en temps. Ce fut une chance extraordinaire pour  
502 développer ma confiance.

503  
504 En parallèle, dans ma vie privée, le début de ce cursus universitaire correspondait au  
505 « pic » de la saga légale de mon divorce. Mon ex-mari et moi, nous retrouvions face à  
506 face dans des entrevues avec un travailleur social néerlandais et devions raconter, dans la  
507 langue anglaise, nos querelles des cinq dernières années en se salissant l'un l'autre.  
508 L'enjeu était la garde principale de notre fils de six ans et la possibilité de changer de  
509 pays avec lui. Ce fut une période de grand stress d'autant que c'était le point culminant  
510 de presque six années de conflit avec cet homme. Je devais donc apprendre à ne pas me  
511 quitter, apprendre la fidélité envers moi, le respect de moi . J'apprenais aussi dans cette  
512 formation à mieux réfléchir sur mon expérience, à la valider et à prendre des décisions et  
513 à me mettre en action à partir de ce que je constatais au sein de mon expérience.  
514 Apprendre à penser par soi-même, être responsable de sa vie, assumer ses choix et ses  
515 non-choix, ses actions et ses non-actions, grandir en solidité et en liberté voici le cadeau  
516 de cette post- graduation. J'ai appris énormément, j'ai agrandi mon champ de  
517 compétences théoriques et pratiques, mais surtout je me suis réellement transformée, et  
518 j'ai participé à la transformation des gens qui m'entourent.

#### 521 6. Oser apprendre à aimer au risque de souffrir : une expérience du 522 sensible

523  
524 À la sortie de la saga qu'avait été ma vie conjugale, il me fallait du courage pour ne pas  
525 fermer mon cœur. Mes apprentissages en somato-psychopédagogie m'avaient permis  
526 d'avoir de moins en moins peur de la solitude. Je dirais même que j'étais de plus en plus  
527 heureuse toute seule et sans raison. Le silence devenait de plus en plus savoureux, de  
528 moins en moins angoissant. Mes blessures passées ne me donnaient aucune envie de me  
529 chercher un autre conjoint. Malgré tout ça, j'ai décidé de prendre le risque d'aller à la  
530 rescousse de mon cœur et d'oser prendre le risque d'être aimé et d'aimer... Il me fallait  
531 oser la nouveauté : oser *«parler d'amour au bord du gouffre»* comme le dit si bien le  
532 dernier livre de Boris Cyrulnick ( 2004 ) sur la résilience affective.

533  
534 Il y a un peu plus d'une année, j'ai vécu une grande expérience amoureuse suivi d'une  
535 très grande peine d'amour. Un homme que j'ai aimé follement une longue année, m'a  
536 trompée et m'a quittée (histoire classique, qui pourtant nous semble si unique quand cela  
537 nous arrive). Lorsqu'il m'a appris qu'il en aimait une autre, j'ai senti au même moment  
538 une douleur au cœur, plus précisément sous une forme de cassure. Il m'est venu en tête  
539 cette phrase typique des chansons louisianaises : « Aïe, aïe, mon coeur fait mal!». En  
540 réfléchissant sur cette expérience, j'ai réalisé quelques mois plus tard à quel point nos  
541 sentiments et nos émotions sont incarnés dans notre matière, que nous les vivons dans nos  
542 tissus même lorsque l'on ne peut pas les voir. Ce qui, pour moi, était de l'ordre de la  
543 poésie où de la figure de style prenait ici un sens très concret. J'avais certes eu d'autres  
544 peines d'amour avant, mais jamais je n'avais ressenti la douleur physique de cette  
545 souffrance psychique. J'avais bel et bien été coupée de mon corps sensible. Cette  
546 expérience m'a fait plonger dans mon cœur physique, ainsi que dans mon cœur sensible.

548 Pour continuer ma petite histoire, la douleur était aiguë. Dès qu'il sortit de ma maison,  
549 j'eus une envie terrible de hurler ma peine. Je ne tenais plus en place. Évidemment, j'ai  
550 appelé « au secours » mes amies, je n'arrivais plus à me sortir toute seule de ma peine et  
551 de ma colère. Je voulais surtout sentir leur réconfort. Je ne voyais pas comment j'allais  
552 pouvoir dormir cette nuit là. Vers minuit, je parle à ma grande amie de Rimouski (celle  
553 qui m'a fait rencontrer la fasciathérapie). Elle m'écoute de tout son cœur, son corps et  
554 son amitié (on se connaît depuis dix ans) pour finir par me dire et je m'y attendais un peu,  
555 va faire du mouvement! Mais c'était la dernière chose dont j'avais envie, le monde  
556 venait de s'écrouler pour moi. Je sentais une douleur, par ce corps maintenant sensible,  
557 qui m'était insupportable. Elle renchérit, on va raccrocher et on va faire tout de  
558 suite l'accordage somato-psychique ensemble, toi en Hollande et moi au Québec. Je  
559 trouve l'idée folle, mais de le faire à deux même à distance, me donne du courage.

560  
561 Au début, je ne sentais absolument rien et mes genoux tremblaient. J'ai pourtant fait  
562 auparavant cet exercice des centaines de fois. La sensorialité m'est revenue petit à petit  
563 et vers le milieu de la chorégraphie, je commençais à percevoir le sol sous mes pieds. Le  
564 calme s'est peu à peu installé en moi et j'ai pu aller me coucher et dormir. Ma copine  
565 m'a prescrit de faire l'accordage somato-psychique matin et soir. La première semaine a  
566 été très difficile, je pensais tout le temps à lui. Les larmes mouillaient souvent mon  
567 visage. Mes séances de mouvements m'offraient de petits répit et amoindrissaient mes  
568 douleurs. Surtout, elles me permettaient de ne pas ajouter à ma douleur des romans  
569 destinés uniquement à entretenir ma douleur. Au début, il m'était si facile de le détester :  
570 on ne fait pas ça à la femme que l'on aime, premièrement on la quitte et puis on va vers  
571 l'autre, mais pas l'inverse! La rage, la colère et le dégoût de l'autre, le réveil de mes  
572 anciennes blessures et de ma non-confiance en l'homme tout cela semait la cacophonie en  
573 moi. Trois jours plus tard, mon amie me suggère cet exercice d'écriture en répondant à  
574 ces quatre questions :

- 575 1. Qu'est-ce que j'ai vécu de nouveau dans cette expérience de couple ? (Qu'est-ce  
576 que ça m'a apporté ?)
- 577 2. Qu'est-ce que j'ai appris de cette relation ?
- 578 3. Qu'est-ce que cette expérience m'a permis de découvrir en moi ?
- 579 4. En quoi et comment cette relation à été une chance, un cadeau de la vie, une  
580 façon de répondre à un besoin à ce moment là ?

581  
582 Ainsi la réflexion et la pratique du mouvement ont transformé mon rapport à cet  
583 événement. J'ai réalisé que ce « goujat », je l'avais profondément aimé et que cette  
584 relation avait été des plus nourrissantes. J'ai aussi pris conscience de tout ce que j'ai  
585 appris sur moi, sur la vie et sur l'amour dans cette relation.

586  
587 De plus, comme me le disait si bien mon amie : *il avait bien le droit de quitter ma vie, il*  
588 *était maître de la sienne. Je n'avais qu'à me réapproprier la mienne pour sortir de cette*  
589 *errance.* La manière dont cela c'était passé n'avait aucune importance, c'était seulement  
590 sa manière à lui et ce qu'il a pu faire à ce moment là. A moi, de prendre soin de ma  
591 peine, de m'en occuper et de la soigner. J'ai donc fait du mouvement tous les jours  
592

593 pendant une longue période. Plusieurs semaines après, mon cœur faisait encore mal. Par  
594 moment, je sentais une pointe d'anxiété sous l'appendice xiphoïde du sternum.

595  
596 Comme je ressentais une certaine paix face à la situation, j'aurais voulu ne plus sentir  
597 cette douleur au cœur et le manque de sa présence. Là commençait pour moi, l'épreuve  
598 de la patience qui n'est pas une de mes qualités. Un grand ami avec qui j'ai aussi étudié  
599 en Belgique, me proposa simplement, lors d'une conversation téléphonique, de ne pas  
600 essayer de mettre la douleur de côté comme je le faisais, mais de plonger dedans ! Alors  
601 je me suis assise, j'ai pris le temps de sentir le sol sous mes pieds et j'ai plongé en moi  
602 avec cette intention d'aller voir cette douleur au cœur, de la toucher. Au début, j'ai vu du  
603 noir, un noir épais, intense et j'avais cette impression de descendre en moi. A ma grande  
604 surprise cette douleur a fondu en quelque sorte. Mais la beauté de cette expérience est  
605 que le lendemain lorsque j'ai amené mon fils à l'école, sachant que son père le reprenait  
606 le soir pour quelques jours, j'ai senti ce petit pincement au cœur, il allait me manquer.  
607 J'avais l'habitude de ne pas voir mon fils pour quelques jours d'affilés sans qu'il ne me  
608 manque. Je savais que je l'aimais, mais je ne le ressentais pas aussi clairement. Ainsi  
609 cette peine d'amour m'a ouvert le cœur. Il serait plus juste d'écrire: l'opportunité de  
610 transformation qu'à été l'expérience de cette peine d'amour a ajouté au sens de cohérence  
611 de ma vie dans mon rapport à l'amour. Pour moi cette expérience bien qu'en soi  
612 désagréable, est arrivée au bon moment et cela m'a permis de contacter mon cœur  
613 sensible.

## 6.1 Réflexion sur la relation amoureuse et le sensible !

614  
615  
616  
617  
618  
619  
620  
621 Quoi de plus mystérieux que l'amour humain : le rapport homme-femme, le désir et  
622 l'attente amoureuse ? Combien de discussions sur le sujet, de livres, de poésies, de  
623 proses et d'essais ? Combien de bonheurs et de souffrances ? Mais aussi des  
624 apprentissages sur soi, l'autre et la vie.

625  
626 Vivre un corps sensible a changé ou transformé ma vie amoureuse. Depuis une année et  
627 demie, j'ai vécu quelques rencontres ; des amours naissants qui ne se sont pas développés  
628 en une relation stable et établie. Ainsi plusieurs mois passés sans la tendresse affective  
629 d'un homme. Il me semble avoir mieux vécu cette absence qu'à d'autres périodes de ma  
630 vie. Les moments de manque affectif se faisaient plus courts et de manière plus espacée.  
631 Les quelques fois où il y a eu un partage d'amour et de tendresse, il m'a semblé être plus  
632 touchée. J'étais plus nourrie par les caresses qu'auparavant, plus comblée en quelque  
633 sorte. Là où je me serais sentie « frustrée » auparavant de ne pas poursuivre les jeux  
634 amoureux plus longtemps, je me sentais bien, heureuse voire même en paix.

635  
636 Ainsi, de vivre une plus grande qualité de présence à mon immédiateté, à l'autre et à moi-  
637 même m'a permis d'expérimenter de nouveaux rapports à ce qui se présente dans ma vie

638 amoureuse. Ma relation à l'absence et « au manque » est transformée. Je peux mieux  
639 saisir toute la beauté des propos de Compte-Sponville (2000, p.73.) à ce sujet :

640 *Si le désir est l'essence même de l'homme, comme disait Spinoza et comme je*  
641 *le crois, comment pourrait-on y renoncer et pourquoi le faudrait-il ? Cesser*  
642 *de désirer, ce serait cesser de vivre ! Il ne s'agit pas de supprimer le désir,*  
643 *mais plutôt de le transformer, de le convertir, d'en libérer au mieux la*  
644 *puissance : désirer un peu moins ce qui manque, un peu plus ce qui est ;*  
645 *désirer un peu moins ce qui ne dépend pas de nous, un peu plus ce qui en*  
646 *dépend... Bref, il s'agit d'espérer un peu moins et de vouloir un peu plus*  
647 *(pour tout ce qui dépend de nous), d'espérer un peu moins et d'aimer un peu*  
648 *plus (pour tout ce qui n'en dépend pas).*

## 652 7. L'évolution de mon rapport au silence

653 Le plus grand de mes apprentissages avec les outils de la somato-psychopédagogie  
654 appliqués à ma vie quotidienne est l'évolution de mon rapport au silence. Sans le savoir à  
655 l'époque de mes vingt ans, j'étais une « phobique » du silence, ce qui je crois maintenant  
656 était à l'origine de mes crises d'anxiétés dont j'ai parlé au début de ce texte. Lorsque je  
657 me retrouvais seule, je vivais souvent de grandes périodes de vague à l'âme liées à une  
658 tristesse apparemment inexplicée. Étant de nature très aventureuse, je me trouvais,  
659 malgré moi, confrontée à cette difficulté lors de mes voyages. Je me souviens de m'être  
660 retrouvée complètement seule trois jours à Grenade lors d'un séjour de deux semaines en  
661 Espagne et d'avoir eu des crises terribles d'anxiété à en avoir mal au ventre. Je ne  
662 pouvais pas être avec moi-même dans un certain silence hors de la routine. Je me suis  
663 rendue compte de tout mon cheminement intérieur lorsque huit ans plus tard, j'ai voyagé  
664 seule cinq jours en Grèce avant un stage. J'ai passé cinq belles journées en ma  
665 compagnie, ne sentant même pas le besoin de rencontrer des gens. Je n'ai vécu aucune  
666 anxiété et n'ai pas eu peur non plus. Je n'avais rien réservé à l'avance et n'avais pas eu le  
667 temps de préparer ce voyage. La route se dessinait pas à pas sans empressement. J'allais  
668 même méditer avec grand plaisir dans les petites églises orthodoxes dans la fraîcheur et  
669 l'ambiance de recueillement. A peine quatre années auparavant, j'avais de la difficulté à  
670 prendre le dîner seule avec mon bébé lorsque son père voyageait ; j'invitais alors des  
671 amies où bien j'allais manger chez elle. Cette réconciliation avec moi à travers la  
672 transformation de mon rapport au silence est une expérience très signifiante pour moi et  
673 je ne peux l'attribuer qu'à mon travail de pratique des outils de la somato-  
674 psychopédagogie.

675 Je crois qu'auparavant, j'existais seulement par le regard de l'autre. J'existais par ce que  
676 je faisais et l'appréciation que l'autre pouvait avoir de moi. Aujourd'hui, je suis parce  
677 que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible  
678 qui me le permet. Ce n'est pas encore constant dans la durée, mes vieux schèmes de  
679 pensée reviennent encore sous forme d'automatisme lorsque je vis des difficultés. Par

680 contre, je les décèle plus rapidement, mais surtout je ne m'identifie plus à ces schémas de  
681 comportement.

682 Malgré tout cela, sachant pour l'avoir vécu à quel point cette pratique du corps sensible  
683 me transforme, je n'ai pas encore suffisamment de discipline pour consacrer  
684 régulièrement vingt minutes d'introspection ou de gymnastique sensorielle. Je le déplore.  
685 J'en ai renouvelé souvent le projet depuis l'an dernier, mais à chaque fois ça bascule  
686 dans les habitudes. Je le fais d'une manière plus régulière lorsque je vis une difficulté.  
687 Sinon lorsque je vais relativement bien, je me donne comme excuse que mes journées  
688 sont trop courtes, que j'ai un millier de petites et grandes choses à faire. Évidemment ces  
689 excuses ne sont pas valables sinon qu'elles portent en elles le signe notoire de mes  
690 inerties. Je compte sur mon rapport au sensible et sur le temps pour être en mesure de  
691 faire l'effort de transformer cette attitude.

692 Par ailleurs, je consacre deux à quatre périodes de gymnastique et d'introspection  
693 sensorielles par semaine. Aussi, depuis quelques mois, je plonge dans mon intériorité de  
694 manière inconstante et voire même incongrue à plusieurs reprises et de manière assez  
695 brève en vacant à d'autres occupations. De plus, au réveil et au couché, allongée dans  
696 mon lit, je voyage souvent en moi au gré de ces petites vagues douces.

729  
730  
731  
732  
733  
734  
735  
736  
737  
738  
739  
740  
741  
742  
743  
744  
745  
746  
747  
748  
749  
750  
751  
752  
753  
754  
755  
756  
757  
758  
759  
760  
761  
762  
763  
764  
765  
766  
767  
768  
769  
770  
771  
772  
773  
774

### Conclusion

L'expérience du sensible dans ma vie quotidienne m'a permis et me permet de me responsabiliser, d'être dans ma vie et de la goûter plutôt que de la laisser couler à mon insu. Cette expérience offre des outils de travail qui me permettent de contacter ma réalité, celle de l'immédiat. Cette formation a été pour moi une véritable école de gestion de l'imprévisible, et de la liberté. Cela m'a offert une distanciation dans bien des situations de vie m'ouvrant à de nouvelles perspectives de compréhension, élargissant la possibilité de mes choix. Par la voie du corps, je peux contacter mon être profond. Ce qui suscite un plus grand respect et une plus grande écoute de soi et des autres. Mes choix sont maintenant plus fidèles à ce que je suis et non pas à ce que je rêvais d'être. Cela n'éloigne pas pour autant la souffrance, la vie est ce qu'elle est avec ses joies et ses peines. Mais cela m'offre des moments de solidité et la capacité de savourer la vie intensément. S'appuyer sur le sensible offre également des moments de trêves qui me nourrissent et m'aident à faire face à la réalité. Cela me donne le courage de m'assumer. Je ne souffre pas moins. En terme de sensation, la souffrance peut même devenir plus aiguë car je suis plus sensible, mais je suis définitivement plus adaptable, plus heureuse, ma vie a incontestablement plus de saveurs.

D'une façon globale, j'ai l'impression que je vis mieux! Je suis plus indulgente face à la vie et à moi-même. Cela fait naître aussi plus de compassion envers l'autre. C'est une démarche qui me demande des efforts d'engagement. Bien que se tisse au fil des expériences une confiance en moi et en la vie, je ressens comme une solidité d'ancrage. Ce n'est jamais acquis. Cela demande une vigilance et une pratique quotidienne voire même une discipline qui est toujours à renouveler dans ma vie. En ce sens, Danis Bois (2004, notes de cours) est plus qu'explicite :

*Essayer de rester le plus possible dans le lieu de l'être me paraît une première solution simple. S'impliquer et s'appliquer une discipline permanente, constante qui nous maintient dans le lieu de l'être, car il y a là une force active qui nous transforme et nous permet de changer de point de vue sur toutes les valeurs qui étaient les nôtres.*

J'ai envie de conclure ce mémoire par un poème en prose que j'ai écrit à la fin septembre de l'année 2004 où j'ai essayé de traduire l'intensité vécu à ce stage et les réflexions qu'il avait suscité à propos de mon expérience spirituelle qui est une expérience d'amour qui parle aussi bien de l'amoureux au sein de ma chair que celui qui est hors de moi.

### Hymne à la vie et à l'amour

775  
776  
777  
778  
779  
780  
781  
782  
783  
784  
785  
786  
787  
788  
789  
790  
791  
792  
793  
794  
795  
796

*J'aimerais danser avec toi, célébrer la mouvance des corps dans cette danse du silence, te surprendre et être la complice de l'émergence de cette vague mystérieuse qui embrasse l'univers. L'éloge de l'humain, la danse authentique des âmes et peut-être une rencontre, un corps à corps mouvant, une sensualité à fleur de peau sans que les corps ne se donnent. Nos corps et nos êtres évoquant la beauté de la rencontre, en ce pas de deux silencieux. Emergence de l'intensité du moment. Toi, moi fondant, baignant dans la suave coulée de vie. Un goût de terre dans le ventre, un goût de mer dans la bouche et la vie chaude dans nos sangs... Je veux sentir la liberté dans tes gestes, ta liberté et ce point de rencontre où nos limites s'embrassent.*

*Je te veux toi dans ta grandeur et ta petitesse. Je te souhaite transparent et nu où les précipices de la rencontre amoureuse s'effacent, sombrent. Te plaire meurt pour laisser au vent les brises de l'entre-deux, un nous simple sans artifice qui se souvient du je. Un nous qui ne craint pas la déception. Une rencontre de l'immédiat où la confiance absolue en sa vie, la vie tue l'attente et assassine la mère du doute et ses vents de contrôle.*

*Laisser glisser hors de moi ton souvenir, le bel oubli qui seul peut laisser place à la neutralité hors de tout vouloir qui enlamera tous les possibles au moment où peut-être nos routes se croiseront... Je veux te quitter de mes rêves pour embrasser la réalité celle qui sera avec ou sans toi !*

## SOMMAIRE

797		
798		
799	Introduction .....	1
800	1. De mon retour aux études .....	2
801	2. Des origines de ma démarche .....	3
802	3. De l'expérience d'échec d'un mariage à la rencontre du	
803	sensible : une occasion de transformation .....	6
804	4. De la rencontre avec l'autre en soi : une expérience de	
805	violence physique dans un corps habité .....	13
806	5. De mon cheminement dans cette post-graduation : un	
807	chemin pour se rencontrer .....	16
808	6. Oser apprendre à aimer au risque de souffrir : une	
809	expérience du sensible .....	17
810	6.1 Réflexions sur la relation amoureuse et le sensible! .....	21
811	7. L'évolution de mon rapport au silence .....	22
812	Conclusion .....	24
813	Bibliographie .....	27

## BIBLIOGRAPHIE

- 818 • Comte-Sponville, A. (2000), *L'amour la solitude*, Edition Albin
- 819 Michel.
- 820 • Bois, D. (2002), *Un effort pour être heureux*, Editions Point d'Appui.
- 821 • Bois, D ( 2004 ), *Le renouvellement de soi*, (à paraître).
- 822 • Bois, D. (2004), *Notes de cours*, Université Moderne de Lisbonne.
- 823 • Corneau G. (2004), *Victime des autres, bourreau de soi-même*, Les
- 824 éditions de l'Homme.
- 825 • Cyrulnick B. (2004), *Parler d'amour au bord du gouffre*, Editions
- 826 Odile Jacob.
- 827 • Gadamer, H.G. (1990), « *Qu'est-ce que la praxis? Les conditions de la*
- 828 *raison sociale* ». In Couturier, F. et al. *Hérmeneutique : traduire,*
- 829 *interpréter agir*. Cap-Saint-Ignace: éditions fides.
- 830 • Garnier, J. (1980), *Penser la praxis*, Paris : Presses universitaires de
- 831 France.
- 832 • Malherbe J.F. (1997), *La conscience en liberté*, Québec : éditions
- 833 Fides.

- 834 • Rugira, J.M ( 1999), *La souffrance comme expérience Trans-*
- 835 *Formatrice* : Récit autobiographique d'inspiration
- 836 phénoménologique : thèse de doctorat soutenue à l'UQAR.

1  
2 **La représentation que j'ai de mes limites**

3  
4 Pour trouver la représentation que j'allais étudier, j'ai cherché si des incidents dans ma  
5 vie permettaient de soupçonner un problème sous-jacent.

6  
7 Voici un exemple

8 Un de mes étudiants vient d'Afrique, très brillant en mathématiques, il semble  
9 totalement hermétique à tout ce qui est technique, or c'est dans ce domaine que j'enseigne.  
10 L'écart entre les savoirs faire pratiques qu'il a à acquérir et ceux qu'il possède est tel, que la  
11 tâche m'a vite paru impossible. Il faudrait des semaines de travaux pratiques supplémentaires  
12 pour pouvoir le mettre à niveau, ce qui ne peut s'organiser.

13 Je me suis donc senti en échec, ma limite de compétence était atteinte, et mon comportement  
14 a été le suivant. Pendant toute l'année dernière, les questions de l'étudiant me mettaient en  
15 colère, car elles étaient tellement éloignées de l'objectif à atteindre que cela me ramenait à  
16 toujours devant une tâche impossible. A chaque fois, je devais refouler ma colère, et j'étais  
17 incapable de l'aider, car dans ma tête, je refusais de passer du temps avec un cas « perdu  
18 d'avance » au détriment des autres étudiants, qui eux aussi avaient besoin de moi.

19  
20 Et puis ce qui est intéressant, c'est que depuis cette rentrée scolaire je suis parvenu à  
21 travailler avec lui. Sa situation ne me met plus en colère. Je me sens capable d'apporter des  
22 solutions, et il progresse maintenant de façon très encourageante.

23  
24 Alors qu'est ce qui a provoqué ce changement ?

25  
26 Pour tenter de l'expliquer, je vais partir de l'incident, analyser mon comportement,  
27 chercher la représentation qui est sous-jacente, puis comment et vers quoi cette représentation  
28 a évolué.

29  
30 **Analyse de mon comportement**

31  
32 Le point commun de ces incidents est qu'à chaque fois la situation me confrontait à  
33 quelque chose que j'aurais du faire mais qui m'apparaissait impossible à faire. Cette situation

34 déclenchait systématiquement de la colère. Or, ce n'est pas le seul fait d'être devant une tâche  
35 impossible qui provoquait cette colère, il y avait autre chose d'associé.

36 Cet autre chose pourrait se résumer en « je suis obligé d'assumer l'incompétence ou  
37 les erreurs d'autres personnes ». Par quel chemin je suis arrivé à ça ? par quel raisonnement ?  
38 Simplement par le constat que si nous n'avions pas eu des difficultés pour remplir notre  
39 formation, nous n'aurions pas accepté des étudiants dont le profil laissait présager des  
40 difficultés. Et pourquoi avons-nous des difficultés de remplissage, c'est parce que l'offre de  
41 formation est devenue pléthorique au regard du nombre d'étudiants et des débouchés. Et là  
42 c'est de la faute des politiques, qui ont construit des établissements sans aucune cohérence  
43 géographique, ni vision démographique etc etc ... Et en écrivant ça, je me mets à nouveau en  
44 colère...

45  
46 Pour résumer, je me trouve confronté à une situation qui me paraît impossible à  
47 résoudre et qui provient de l'incompétence d'autres.

48 On constate qu'il y a deux axes de travail possibles, je vais explorer seulement le premier axe  
49 « une situation impossible à résoudre », en effet dans l'autre axe je n'ai pas le sentiment  
50 d'avoir beaucoup changé.

51  
52 **Ma représentation de « une situation impossible à résoudre »**

53  
54 Dans mes comportements quotidiens, le simple fait d'attacher mentalement l'étiquette  
55 « impossible » à une situation, une action, un problème, me l'a effectivement toujours rendu  
56 impossible. C'est comme s'il y avait le néant derrière « impossible ».

57 Ça a comme effet d'évacuer la chose « impossible », plus de pression puisque ce n'est même  
58 pas la peine d'essayer.

59 C'est aussi l'inverse de possible, et là apparaît comme une frontière entre les deux, une  
60 limite. Autant je ne parviens pas à cerner le mot « impossible », autant il me paraît plus aisé  
61 de parler de limite, en la considérant comme ce qui sépare le possible de l'impossible.  
62 Je vais donc glisser de ma représentation d'impossible à ma représentation de limite.

63  
64 **Ma représentation de mes limites**

65  
66 Le mot « limite » m'évoque dans un sens général, quelque chose que je ne dois pas  
67 franchir, que je dois respecter. De plus, au-delà de « la limite » ce n'est plus à moi, plus chez



68 moi, intervient alors la nécessité de respecter le bien d'autrui, ce qui renforce le caractère  
69 impératif de non franchissement. Aussi, je dois rester dans mes propres limites pour ne pas  
70 empiéter sur autrui. « Mes limites » tracent la frontière entre ce que je peux faire et ce que je  
71 ne peux pas faire, entre possible et impossible, et même si je travaille à les repousser, leur  
72 contour ne dépend pas que de moi.

73 C'est donc un contour qui fluctue en fonction de la situation, du moment et de mon état.

74

#### 75 **Ce qui a changé dans ma représentation de mes limites**

76

77 « Mes limites » c'est aussi ce qui sépare ce que je veux bien faire et ce que je ne veux  
78 pas faire, et dans ce cas, c'est moi qui fixe les limites. Cette notion ne m'était pas étrangère  
79 jusque là, par contre ce qui me paraît nouveau, c'est que j'ai pris conscience que cette forme  
80 de limites volontaires est présente même là où je croyais qu'il n'y avait que des limites  
81 imposées par l'extérieur.

82

83 Et donc, bien sûr je ne suis plus seulement une victime.

84

85 Si je reprends l'exemple de mon étudiant

86

87 Mon raisonnement était, si je veux atteindre l'objectif de niveau imposé par les  
88 programmes, c'est impossible, donc je n'essaye même pas, je suis découragé, je baisse les  
89 bras

90 Mon raisonnement est maintenant, il a droit au même temps de travail avec  
91 l'enseignant que les autres, je lui donne ce temps, et j'y mets le maximum puisque c'est un  
92 cas difficile.

93

94 Il y a une notion de continuité qui commence dans l'immédiateté et qui se termine  
95 lorsque l'objectif sera ou non atteint. Mais ce qui compte c'est d'être resté dans l'immédiateté  
96 d'un bout à l'autre de ce temps. C'est ce qui aura permis de faire tout ce qu'il y avait à faire  
97 de possible pour atteindre l'objectif. S'il n'est pas atteint, c'est qu'il n'était pas atteignable.

98

99 Et vu de cette manière, l'objectif d'amener cet étudiant à un niveau acceptable ne me  
100 paraît plus impossible. Si cela ne me paraît plus impossible, c'est que la limite a été repoussée.

101 Qu'est ce qui a contribué à la repousser ?

102

#### 103 **Qu'est ce qui a contribué à modifier ma représentation de mes limites ?**

104

105 Pendant une séance de natation, parfois je m'intéresse à bien réaliser le mvt de bras,  
106 faire jouer l'épaule correctement, et inmanquablement mon équipier prend de l'avance. Si  
107 par contre je m'intéresse à glisser vers l'avant en me positionnant bien dans le plan de l'eau,  
108 dans la continuité qui va de l'arrière vers l'avant, alors je le rattrape sans effort.

109 Cela me fait faire un parallèle avec la vie, lorsque j'ai un problème et que mon  
110 attention est polarisée par ce problème j'en perds la notion de continuité vers l'avant et  
111 effectivement je n'avance plus, je stagne, je tourne autour de mon problème.

112

113 Quel rapport avec le mouvement interne ?

114 Le mouvement interne porte en lui cette dimension d'au-delà du corps, cette sensation  
115 d'une nappe de mouvement qui commence derrière moi par exemple et qui se prolonge  
116 devant moi. Cette expérience du mouvement interne m'a donné accès à un vécu nouveau de  
117 mes limites.

118 Et donc les impossibilités en lien avec ma limite visible sont remises en question.

119 Ce qui est étonnant, c'est que j'ai toujours pensé (intellectuellement) que je n'étais pas limité  
120 aux contours visibles de mon corps, or il me semble que cette certitude intellectuelle n'avait  
121 pas d'influence sur mes comportements. Par contre le vivre consciemment, en faire  
122 l'expérience consciente apporte la possibilité d'une nouvelle dimension de moi dans tous les  
123 secteurs de la vie. Ça ne veut pas dire que c'est en place dans ma vie en général. Il y a comme  
124 une inertie entre l'expérience et le transfert dans la vie quotidienne.

125

126 L'exemple de la piscine, me montre que si mes limites sont mon corps alors j'avance  
127 lentement, par contre si mes limites sont élargies, il me devient possible d'aller plus vite,  
128 comme si j'avais repoussé mes barrières mentales et que cela me faisait accéder à un autre  
129 possible.

130 Le fait de ne plus me sentir aussi limité me permet d'adopter une autre attitude, ce qui  
131 a d'autres effets. Par exemple pour la piscine, je peux simplement en ouvrant mon horizon,  
132 (passer du corporel à l'extracorporel) avoir une autre attitude, et cela se traduit  
133 vraisemblablement par une autre façon de nager, ce qui fournit d'autres résultats (plus rapide).

134

135

136 **Etapas chronologiques concernant ma nouvelle perception**

137

138 La première fois que j'ai ressenti le mouvement sous forme d'une nappe qui se  
139 déplace, c'était pendant un traitement manuel en qualité de patient. Auparavant je ressentais le  
140 mouvement différemment.

141 Puis cette perception est apparue de façon épisodique pendant mes traitements  
142 manuels, ensuite en Mouvement

143

144 En ce qui concerne ma limite corporelle, je me rends compte que c'est véritablement  
145 la façon dont je pose mon regard dessus qui me la fait percevoir différemment.

146 Ce qui est nouveau c'est la prise de conscience corporelle d'un continuum, d'une  
147 continuité du mouvement interne. Auparavant, je percevais soit le mouvement dans mon  
148 corps, soit le mouvement dans le corps de l'autre, parfois les deux en même temps, mais  
149 comme deux choses séparées, mon mouvement et son mouvement.

150 Aujourd'hui je perçois parfois plutôt une grande nappe de mouvement, et c'est la  
151 même nappe en moi que dans l'autre ou les autres, simplement elle nous concerne tous et  
152 dans l'espace entre nos corps je la perçois comme dans nous.

153 C'est cette expérience corporelle qui modifie mon regard sur ce qui me délimite et sur  
154 ce qui me limite.

155

156 **Comment j'intègre cette nouvelle sensation ?**

157

158 Lorsque j'anime une introspection

159 Depuis trois ou quatre séances de mouvement, pendant l'introspection, je sens cette  
160 nappe de mouvement qui apparaît jusque dans le groupe, puis qui disparaît, c'est fluctuant.  
161 Une fois, alors que cette nappe avait tendance à disparaître, j'ai demandé aux personnes du  
162 groupe de relâcher leur volonté, de détendre leur front, l'intérieur de leur front, et aussitôt la  
163 nappe est revenue. Cette toute petite chose me paraît être une étape essentielle. Car j'ai enfin  
164 un moyen de connaître en direct les effets dans le groupe de mes consignes, de ma présence  
165 etc...et donc à partir de là je peux ajuster mes consignes dans l'immédiateté et non plus en  
166 différé (à partir des informations issues des témoignages après l'introspection). De monologue,  
167 je passe à conversation.

168 Pour l'instant cette possibilité de travail en direct reste très fugace, je l'ai entrevue mais je  
169 n'en ai pas encore de maîtrise.

170

171 Lorsque je fais du mouvement

172 Par exemple lors de la dernière séance de mouvement, deux fois au bout de  
173 transversalités, je me suis rendu compte que mon amplitude n'avait jamais été aussi grande, et  
174 que je flirtais presque avec ma limite corporelle. Sur un plan purement visuel, peut être que  
175 mon amplitude n'était pas plus grande, mais j'avais le sentiment que la frontière entre  
176 l'intérieur de mon bras et l'extérieur était elle-même en mouvement et avait une amplitude  
177 plus grande, et c'est dans l'amplitude de cette frontière que je sens une nouveauté.  
178 Auparavant cette frontière s'arrêtait lorsque mon corps arrivait au bout du déplacement, ces  
179 deux fois la frontière continuait son trajet encore un peu.

180

181 Lorsque je fais de la thérapie manuelle

182 Auparavant j'étais très présent à ce qu'il y avait sous ma main, or je sens que de plus  
183 en plus que je peux être présent sous ma main, mais aussi devant ma main, derrière ma main,  
184 et sur les côtés de ma main. D'une part, cela me donne de nouvelles informations, car mon  
185 regard est moins focalisé, et d'autre part il me semble que je gagne en amplitude, car le  
186 déplacement ne reste plus cantonné à quelque chose d'intracorporel, mais il se prolonge au-  
187 delà et cela m'aide à glisser plus loin sans pour autant y mettre de force.

188

189 Dans mes relations aux autres

190 Avant j'étais dans mon intérieur, avec dans cet intérieur par exemple une morosité, ou  
191 un état de mal être, une anxiété, une préoccupation, une tension ou tout à la fois. Au moment  
192 de rencontrer quelqu'un que ce soit dans mon travail ou ailleurs, c'est depuis cet intérieur très  
193 teinté que j'abordais l'autre, ce qui soit ne me donnait pas envie de communiquer, soit lorsque  
194 j'en avais envie, je me sentais mal à l'aise car mon discours ou mon attitude ne correspondait  
195 pas à ce que j'aurais aimé faire passer à l'autre.

196 Or, j'ai expérimenté récemment, quelque fois, que je pouvais aborder l'autre en  
197 n'étant pas seulement dans mon intérieur, mais aussi à la limite de mon intérieur, à la  
198 périphérie pour être à l'écoute de l'autre et ce mouvement me fait quitter en partie mon  
199 intérieur morose, je m'intéresse alors à l'autre, et j'y prend plaisir, et je peux parler avec, et il  
200 me semble que tous les deux on apprécie, et mon intérieur se transforme et je vais mieux.

201

202           Ce qui a changé dans la représentation que j'ai de mes limites, c'est que maintenant je  
203 me rend compte que certaines de ces limites ne sont plus seulement imposées par la  
204 physiologie, la nature, mais aussi en partie par moi.

205           C'est-à-dire que j'ai construit un certain nombre de ces limites, et qu'elles n'existent  
206 que par ce que je le veux bien. Ce sont des limites artificielles, virtuelles. Et que puisque je les  
207 ai construites, je devrais être capable de m'en affranchir ou de les modifier si elles  
208 m'empêchent de progresser, me font souffrir ou me font faire souffrir.

209           D'autre part en ce qui concerne les limites qui ne seraient pas virtuelles, je n'en  
210 connais que la position correspondant à mes explorations, et je ne sais pas jusqu'où ces  
211 limites peuvent être repoussées.

212           Et enfin je n'associe plus systématiquement la notion d'impossible à la notion de  
213 limite.

214

215

216

## Un travail sur un changement de représentation

### Le cadre

Je voudrais commencer par expliciter une représentation qui a été (est ?) forte chez moi.

R1 : « Je dois faire bien, bien tel que jugé par l'extérieur. Le bien est dans le faire, faire beaucoup, donc être organisé pour faire beaucoup, être efficace. Et si je fais cela, comme c'est ce qui est bien, je dois être content, heureux, car il n'y a pas de raison contraire. Ou plutôt, en faisant comme cela, je serai heureux demain, et je ne peux que dire que je suis heureux aujourd'hui. »

Sur cette base, et avant d'expliquer mes transformations en cours, je vogue vers une représentation que je décrirais (aujourd'hui) comme cela.

R2 : « Je peux écouter mon instinct, mon être (~ce que j'appelle le flux, ~le mouvement peut-être ?). En découlent des moments justes : harmonie, pensée, parole, action, état. Ces moments sont ici et maintenant, dans l'émergence. Ils me concernent en totalité, corps, émotions, esprit. Et le monde étant bien fait (c'est une conviction), ces moments justes pour moi le sont aussi pour la relation que j'ai avec les autres. »

### Des brèches dans R1

Quelles prises de conscience m'ont fait remettre en cause R1 ?

Tout d'abord le sentiment diffus de ne pas être profondément heureux, bien que je réponde mécaniquement / avec des œillères / par peur d'ouvrir le couvercle « oui » à la question « es-tu heureux ? ». Mon instinct me disait qu'il y avait autre chose. Mais en même temps une vie bien pleine, et finalement pas malheureuse, ne me poussait pas à aller plus loin.

Puis ma bonne étoile m'a éclairé un peu, par deux beaux rayons : des amis avec qui nous pouvions échanger sur les questions de sens, remettre en cause les schémas communément admis et avancer un peu ensemble, et la possibilité de prendre une pause – partielle - dans une vie trop remplie. Ce fut la petite brèche par où j'ai commencé à travailler.

Bien formé par R1 (©), j'ai appliqué les mêmes méthodes pour prendre à bras le corps ce nouveau sujet : temps d'ouverture à la connaissance accumulée dans les écrits (il y avait 10 ans que je n'avais pas passé autant de temps à découvrir des champs de savoir inconnus), découverte d'autres axes (nourriture, premier souci du corps par le sport, puis le yoga, pétitement de laisser parler mon instinct, méditation, écoute des enfants – les enfants sont notre véritable maître).

C'est un travail long (commencé il y a 2 ans, doucement, je me sens être au début du chemin), plein de plaisir et de moments difficiles.

Les moments difficiles : Je passe par des moments de creux, où je me sens stagner, qui sont d'autant plus désagréables que j'ai touché des instants d'harmonie. C'est d'autant plus dur que j'entreprends un nouveau chemin où j'ai tout à apprendre en vivant en parallèle des activités à forte reconnaissance sociale et à fort plaisir – mais pas toujours un bonheur profond. J'ai décidé pour l'instant d'essayer de trouver un équilibre entre ces deux facettes de ma vie (ou plutôt une convergence, voire une intégration, mais c'est un travail en cours). Enfin moment difficile parfois avec Susana, mon épouse, car elle doit supporter mon évolution, parfois/souvent un peu gauche, et une remise en cause de nos modes de relation.

Les plaisirs : des moments de profonde harmonie, une relation à l'autre transformée, une nouvelle façon de voir nos enfants.

### Une évolution de proche en proche

Je résumerai cette première étape par

- Une prise de conscience d'un manque, d'une ignorance fondamentale
- L'instinct et l'attrait d'une claire et juste évidence
- Une approche avec les outils qui étaient les miens de la question :
  - approche par la biologie/neurosciences
  - approche par la psychologie
  - approche par la spiritualité (bouddhisme au départ)
  - approche par le corps (sport tout d'abord)

Cette première étape a eu plusieurs conséquences :

- Des expériences d'harmonie permettant de poser quelques « Je suis bien quand... »
- Des premières conséquences positives sur mon comportement
- L'ouverture pour une étape suivante

Elle a permis une seconde étape, caractérisée par une ouverture au courants / approche liés à la spiritualité et au corps. Et progressivement des expériences amenant des convictions, que je poserai à la fin de ce texte.

Et hop, un nouveau jeu de ma bonne étoile et je rencontre Danis dans un café. Il m'invite à un de ses cours, et là l'expérience est bouleversante : je sentais (un tout petit peu, maladroitement,...) le contact avec le corps de l'autre, avec un flux qui se matérialisait dans mon propre corps, dans un sentiment d'harmonie qui était stable durant plusieurs jours – une expérience extra-quotidienne, quoi !

Le chemin vers R2 continue, semé de graines et d'embûches. Je ne suis pas pressé, et je sens que c'est une belle aventure.

Les moments difficiles que j'ai décrits précédemment continuent à se présenter, mais je sens qu'ils font partie du chemin. J'évite aujourd'hui les plus grossiers, mais comme je cerne mieux la nature de ceux qui arrivent, je ne peux pas dire que cela soit plus facile. Je les accepte comme de bonnes sources de progrès.

### Mon ressenti corporel

Le passage par mon corps – donc initié depuis peu – est pour moi une révélation. Ce changement de représentation en cours ne pourrait pas avoir lieu de la même façon – voire pas du tout – sans lui.

C'est tout d'abord une présence, mouvement interne doux et juste, avec laquelle il est bon d'être en relation. Sans rien demander ou attendre d'autre. A ce jour, je la ressens surtout au niveau des tripes, et j'ai plaisir à m'y reconnecter régulièrement, de plus en plus, même 'en société'. Quand le moment s'y prête, elle rayonne, éveillant la zone du cœur et les épaules.

C'est aussi une expression de cette présence dans le geste, laissant, dans les moments de calme, couler l'inclinaison juste, le lent déplacement des bras qui s'impose.

C'est l'harmonie de ce ressenti corporelle avec un état d'être / d'âme. Savoureux, avec une certaine latence dans les moments qui suivent.

C'est un refuge que je connais, où je sais parfois aller quand je ne suis plus 'juste'. Je dis parfois car souvent mes anciens réflexes (faute de l'autre, attitude de l'autruche...) retardent la prise de ce

117 refuge. Mais qu'importe, la transformation est pour l'instant notable. Quel plaisir que de commencer à  
118 pouvoir retrouver ces états de façon (plus ou moins) reproductible.

119  
120 C'est très pratique (☺), car le corps est toujours (avec) moi. Les attentes qui m'agaçaient avant (car  
121 elles me faisaient perdre « un temps précieux » - c'est beau l'aveuglement) sont au contraire des  
122 occasions de me poser calmement avec mon corps. Quelle superbe chance pour le chercheur que  
123 d'avoir son objet d'étude, outil de recherche et de connaissance toujours avec lui !

124  
125  
126  
127

## Les modifications dans mon comportement

128  
129 Au cours de ces quelques années de début de changement de représentation, je me suis comporté  
130 de façon différente. Voici ce que j'ai remarqué :

- 131 ▪ Je pose mieux ce que j'appelle mes « grosses pierres », c'est-à-dire mes actes importants
- 132 ▪ J'ai développé deux outils d'une meilleure perception : un cerveau B (ou méta, qui regarde ce  
133 que je pense) et une écoute de l'instinct/corps
- 134 ▪ Je touche les gens, d'une simple main posée, et j'en suis content
- 135 ▪ J'ai une vision plus unifiée de la vie
- 136 ▪ Je me sens découvrir une chose nouvelle, riche, potentielle, et j'en suis tout frétilant, content ;  
137 l'aventure reprend (comme lors de ma découverte du savoir à l'adolescence), pleine d'Amour
- 138 ▪ Je sens que je pré-touche, et donc vais toucher, une relation à la transcendance

139  
140 Sur tous ces axes, ce sont des progrès dont je suis heureux, mais avec patience et humilité :  
141 ▪ J'ai l'impression d'effleurer une expérience sans fin,  
142 ▪ Je me heurte souvent à mes limites, mais je commence à être conscient de ses moments que  
143 j'appelle 'non-justes' (cette prise de conscience prend parfois un peu de temps) et les accepte  
144 comme faisant partie du chemin

145  
146  
147  
148  
149

## Quelques histoires

150  
151 J'ai envie de poser ici trois histoires qui me sont arrivées récemment, qui illustrent trois faces du  
152 prisme de ce texte.

153  
154  
155

### ... le vélo fait sourire

156  
157 Ce matin, je suis un peu mou, flou, bof, sans raison. Je reconnais cet état, et dois choisir entre deux  
158 solutions :

- 159 ▪ Aller travailler sur l'ordinateur. C'est une fuite, en quelque sorte, qui me permettra de mettre  
160 mon état entre parenthèse durant quelques heures, puis de le cacher derrière le sentiment du  
161 devoir accompli. De plus, ce comportement rentre parfaitement dans la demande de la  
162 représentation R1.
- 163 ▪ Ecouter la petite voix qui me dit « Sors, va faire du vélo », en fait, je suis souvent bien après  
164 avoir fait du vélo.

165  
166 Et hop (signe d'écoute de la petite voix), je pars au bord du Tage, je m'arrête pour faire quelques  
167 positions de Yoga et me poser, assis en tailleur. Je me sens, je sens mon corps, content, bien, en  
168 harmonie avec la nature. En plus de ce sentiment profond, lors du retour à la maison, mes idées et  
169 comportement sont légers, clairs et justes.

170  
171  
172  
173  
174  
175

Et toute la journée est éclairée par ce moment de bien-être. Et je ne suis plus grognon, alors que je  
fais exactement les mêmes choses qui parfois me laissent grognon. Il ne s'agit que d'une affaire de  
perspective, de point de vue – le bonheur existe dans chaque action si on la vit avec bienveillance. Et  
je suis très doué pour me « gâcher » la vie/vue en mettant une mauvaise humeur (bien sûr en rejetant

176 la faute sur quelqu'un d'autre) sur une situation qui ne le mérite pas (de toute façon, aucune situation  
177 ne le mérite).

178  
179

### ... harmonie du moment

180  
181  
182 L'avion décolle, l'ambiance est calme malgré le, ou grâce au, bruit des moteurs. Le soleil levant  
183 traverse les hublots. Un air de jazz flotte dans la cabine.

184  
185  
186  
187  
188

J'en profite pour me poser dans ces trippes toujours accueillantes. Douce présence, je savoure  
l'instant. Ce matin, une sensation de mouvement remonte doucement ma colonne vertébrale, dans  
une ondulation qui m'amène à bouger de façon très légère. Un souffle passe par ma gorge, émettant  
une vibration savoureuse. Des graines d'amour se présentent.

189  
190  
191

### ... méditer parmi les hommes

192  
193 Un matin tôt, dans un café à Barcelone. Je m'assois à une table en formica. Des hommes sont là, à  
194 boire un verre de vin en mangeant un sandwich pour commencer la journée. Je lis un texte de Sri  
195 Aurobindo, qui rayonne en moi. L'esprit calme, je me pose sur mon corps ; le ventre... les mains sur  
196 les cuisses... doux mouvement interne. J'arrête de lire, je sens une douce chaleur interne, montant du  
197 ventre vers la poitrine, je ressens un amour pour tous ces hommes présents. Le temps s'arrête, un  
198 doux sourire me monte aux lèvres.

199  
200  
201  
202

## Quelques convictions – pour la fin (faim ?)

203  
204 J'avais posé il y a quelque temps ce que j'appelle une foi, au sens conviction, évidence. Le corps la  
205 renforce en l'incarnant. Je vais tenter d'en reformuler ici quelques pièces en guise de conclusion.

206  
207

C'est bien sûr ma vision, à ce jour, du sujet ; donc subjective et en évolution.

208  
209  
210

Je ressens comme évident, en toute harmonie avec mon corps, mes émotions et mon esprit que :

211  
212  
213  
214

- Tout homme – voire l'Homme - est fondamentalement bon, au sens 'juste dans l'univers',  
mais il a développé au cours de l'évolution de l'espèce et de sa propre évolution personnelle  
des 'couches' de comportements/états non-justes qu'il peut progressivement dé-tricoter - tout  
ou partie

215  
216  
217  
218

- L'harmonie/le bonheur vient par un cheminement personnel et intérieur, que chacun peut  
entreprendre. Le chemin est long, demande patience et humilité, mais est savoureux.

219  
220  
221  
222

- Chacun son chemin, par le corps, les émotions, l'esprit et un lien au 'plus que soi'

223  
224  
225  
226

Merci

**Devoir sur les représentations**

1  
 2 Quelle est la représentation qui a changé suite à un travail en fasciathérapie ? En quoi et  
 3 comment mon rapport au corps a-t-il modifié mon champ représentationnel ? Quel est le  
 4 processus qui m'a amenée à changer et comment cela a-t-il influencé mes comportements ?  
 5 Quels sont les mécanismes qui m'ont amenée à changer mon point de vue, mon attitude, ma  
 6 relation aux autres, je dirais même à la vie ?  
 7  
 8 Mon expérience me fait dire que *pour moi, il y a « avant la fascia et après la fascia » !...*  
 9 Lorsque je veux expliquer ce que m'a apporté ma rencontre avec la méthode, je dis toujours :  
 10 « *Avant, je voyais la vie en dehors de moi, autour de moi mais jamais en moi. Dès la première*  
 11 *séance de fasciathérapie, j'ai senti la Vie en moi. Ce fut une seconde naissance* ». Cette  
 12 rencontre avec le *mouvement interne* est la toute première expérience qui a changé mon  
 13 rapport à moi et mon point de vue sur la vie que je voyais chez les autres mais pas en moi.  
 14  
 15 Avant cette expérience extra-quotidienne, je ne me rendais pas compte que j'étais dans un  
 16 processus de non-vie, de non-moi. Je savais que j'étais en dépression mais ce n'était qu'un  
 17 mot car cela ne m'empêchait pas de vivre (enfin je le croyais !!!). Je travaillais, je vivais avec  
 18 mon fils « presque normalement »..., sauf que,... presque tous les week-ends, j'étais couchée  
 19 avec des maux de tête et des crises de foie. J'étais suivie par un psychiatre depuis quelques  
 20 années et je me sentais quand même dans un mal être permanent, avec prise de médicaments  
 21 et séjour en maisons de repos. Je pensais que chaque jour était un sursis car j'avais  
 22 l'impression d'avoir la mort à côté de moi, à ma droite. Et chaque fois que je disais au revoir  
 23 à une personne que j'aimais bien, j'avais l'impression que c'était la dernière fois que je la  
 24 voyais. Pourtant, je n'avais pas l'impression d'être triste, car je me souviens avoir passé de  
 25 bons moments avec mes amis à rire et à aimer rire ; parfois peut-être un peu trop pour ne pas  
 26 montrer à quel point j'étais désespérée au fond de moi (les gens dépressifs ennuient beaucoup  
 27 ou mettent mal à l'aise !...). J'arrivais donc parfois à être telle que ce que je croyais que mes  
 28 amis attendaient de moi. ! Par contre, dès que je me retrouvais seule, je sombrais dans les  
 29 fonds obscurs de la dépression. Mon mal être était tel que je conservais des médicaments au  
 30 cas où celui-ci dépasserait ma capacité à supporter la vie ; mais d'un autre côté, je ne me  
 31 sentais pas suicidaire. Je sentais au fond de moi quelque chose de très fort qui se battait pour  
 32 la vie.

33 Je vivais au travers des autres et je croyais que c'était cela vivre. Je me faisais toute petite, la  
 34 plus discrète possible. J'étais toujours en retrait, surtout dans ma famille de pieds noirs  
 35 espagnols, bien sympathiques, mais où tout le monde parle fort et en même temps.  
 36 J'étais dans le « *excusez-moi d'exister* ». Je le suis encore, un peu moins peut-être, mais  
 37 quand même, je me sens toujours insignifiante ou en trop par rapport à d'autres personnes,  
 38 même si je sens bien que ces personnes ne me considèrent pas comme telle.  
 39  
 40 Ce constat ci-dessus, je n'ai pu le faire que grâce à ce qui suit. C'est-à-dire ma rencontre avec  
 41 la fasciathérapie et toutes les formations qui ont suivi (cours, stages, rencontres...) qui font  
 42 que la transformation s'opère depuis, petit à petit.  
 43  
 44 Sur les conseils d'un kinésithérapeute, je suis allée voir une fasciathérapeute qui m'a fait  
 45 asseoir sur un tabouret et m'a fait faire des mouvements, les yeux fermés. La sensation qui me  
 46 reste de cette séance est l'index de la thérapeute qui accompagne un mouvement de  
 47 translation gauche, dans une très grande lenteur. Ensuite, elle m'a traitée sur la table. Je n'ai  
 48 rien senti du tout. Et pendant des années, j'ai dit que je ne sentais rien. Avec le recul, je sais  
 49 que ce n'était pas juste mais j'étais dans le « tout ou rien ». (Je n'ai pas encore toutes les  
 50 nuances entre le tout et le rien...) Curieusement, lorsque je sortais de mes séances, (c'est  
 51 arrivé à plusieurs reprises), quelqu'un me demandait un renseignement, comme si les  
 52 personnes ressentaient cette ouverture que j'avais l'impression d'avoir au niveau de mon  
 53 thorax. Ce fut la première étape : je ne sentais pas dans mon corps mais je sentais les effets de  
 54 chaque séance. Et à partir de ce moment-là, une énorme modification s'est opérée en moi : je  
 55 n'ai plus eu cette sensation de mort à côté de moi. A bien y réfléchir, était-ce la mort qui se  
 56 tenait là ? N'était-ce pas plutôt la vie, ma vie qui attendait de réintégrer mon corps ? Il me  
 57 semble que le fait de ne pas me sentir vivante faisait que je n'attendais plus que la mort de  
 58 mon corps physique... Ne plus avoir cette pensée de mort dans la tête donne une grande  
 59 liberté pour vivre et entreprendre des choses. Aujourd'hui, je sais que je suis une mortelle  
 60 mais ce n'est plus un handicap pour agir, du moins, dans certains domaines...  
 61  
 62 Cependant, il m'a fallu du temps avant de prendre conscience que ces simples mouvements de  
 63 base avaient changé quelque chose de vital en moi. Je me sentais bien après les séances, je  
 64 sentais les effets, puisque je me suis inscrite à la formation au bout de 3 séances. Lorsque j'ai  
 65 pris la décision de m'inscrire, je me suis dit : « *si je ne dois faire du bien qu'à une seule*  
 66 *personne, cela vaut le coup !* ». Je pensais, alors, à mon fils à qui j'avais fait le « cadeau

67 empoisonné » de la dépression. Pourtant, je pensais, tout comme mes collègues de travail, que  
 68 j'étais dans une phase euphorique de la dépression. Et tout comme eux, j'attendais la phase  
 69 dépressive qui n'allait pas manquer de revenir !... Mais non... Je ne suis jamais redescendue  
 70 dans les profondeurs de la dépression, même si quelquefois, j'ai eu des petites baisses de  
 71 régime tout à fait normales, je dirais même physiologiques. Mes collègues de travail, mes  
 72 amis et ma famille ont tous été convaincus des bienfaits de cette méthode qu'ils ne  
 73 connaissaient pas et m'ont tous encouragée à m'engager dans cette voie là. Du reste, en  
 74 constatant que j'avais changé, une collègue est venue me voir un jour pour me dire que je  
 75 n'étais plus la même, qu'elle était heureuse de me voir ainsi car certains matins, elle n'osait  
 76 même pas venir me dire bonjour tellement elle me sentait mal...

77  
 78 Le simple fait de ne plus plonger dans les abîmes de la dépression a été pour moi essentiel. Je  
 79 voyais la vie sous un autre angle, plus coloré, plus optimiste. Ce n'était plus la dépression qui  
 80 était le centre de ma vie mais, la vie était en moi. J'ai arrêté les séances de psychothérapie (3  
 81 fois par semaine), dans l'année qui a suivi. La psychothérapie a d'ailleurs avancé beaucoup  
 82 plus rapidement durant cette dernière année où j'avais mes séances de fasciathérapie en  
 83 parallèle. (Même le psychiatre a vu le changement radical et a très peu insisté pour que je  
 84 continue. Peut-être a-t-il pensé, lui aussi que j'allais le recontacter pour de nouvelles  
 85 séances ?...). J'ai arrêté progressivement les médicaments. Je n'ai jamais plus eu besoin de  
 86 partir faire des séjours en maison de repos. Pour moi, la deuxième étape importante a été ma  
 87 prise de conscience que ce travail, « non remboursé par la sécurité sociale », était bien plus  
 88 bénéfique que tous ces traitements de la médecine traditionnelle. Ils avaient eu, sans doute,  
 89 une certaine efficacité à un moment donné, mais ils n'étaient plus du tout adaptés à mon cas  
 90 personnel. J'ai donc pris, en quelque sorte, ma santé en charge. C'était énorme au niveau  
 91 champ représentationnel, car dans notre pays, tout doit être remboursé !... Et j'étais dans ce  
 92 champ-là !... Je dis souvent que, « depuis que je connais la fasciathérapie, la sécurité sociale a  
 93 fait de sacrées économies !!!... ». Si l'on devait faire une comparaison de mes  
 94 remboursements maladie entre 'avant et après la fascia', le constat serait évident !!!... C'est  
 95 une conséquence que je tenais à souligner.

96  
 97 La fasciathérapie m'a également fait prendre conscience que la maladie était pour moi une  
 98 béquille. Finalement, j'étais reconnue par les autres au travers de mes différentes  
 99 somatisations qui donnaient lieu, parfois à des opérations. L'une d'entre elles m'a, dans un  
 100 premier temps, fait prendre conscience que je me détruisais à petit feu. Ce qui me fait penser

101 que lorsque j'ai rencontré la méthode, mon corps était prêt à accepter cette aide extérieure,  
 102 mais non plus une aide médicale classique. J'ai l'impression que mon corps n'attendait que ce  
 103 toucher pour revivre. N'est-ce pas là une intelligence sensorielle ? Je n'ai pu que constater  
 104 que cette méthode était bonne pour mon être et donc je lui ai fait une confiance aveugle. Je  
 105 sentais que tout ce qui était dit s'emboîtait avec ce que je ressentais au plus profond de moi.  
 106 Si je n'avais pas eu cette sensation, si je n'avais été que dans ma tête (ma tête n'était pas  
 107 vraiment convaincue), je me serais sauvée à toutes jambes. Qu'est-ce qui me fait dire cela ? A  
 108 l'époque, je me faisais traiter sur table et je faisais des stages de 2 jours. Dans ces stages, il y  
 109 avait de la méditation et on faisait du mouvement fondamental. Je n'étais absolument pas  
 110 « branchée » méditation et le mouvement fondamental ne me plaisait pas car je ne sentais pas  
 111 le mouvement interne. J'avais l'impression de faire n'importe quoi. Je me souviens que dès  
 112 que l'on devait bouger, j'étais mal à l'aise. Je me sentais ridicule. (Se montrer devant les  
 113 autres, même les yeux fermés, quelle panique !)... Et pourtant, je restais car je sentais qu'il y  
 114 avait quelque chose de profond, de juste, d'essentiel dans cette méthode et que même si ce  
 115 mouvement fondamental me stressait, je tirais quand même des bienfaits de la méthode en  
 116 général.

117  
 118 J'ai également fait les stages « *danse de vie* ». Et là j'ai vécu une expérience, comme une  
 119 preuve que je ne me trompais pas. Déjà, durant le stage, j'avais l'impression d'être un  
 120 « chaudron », où j'étais, à la fois, contenant et contenu. Quelqu'un de plus grand que moi,  
 121 d'une puissance incroyable, (le Principe Actif ?), malaxait, ma matière avec une cuillère non  
 122 matérialisée (on aurait dit de la ouate, d'une certaine densité, qui s'appliquait à  
 123 « débroussailler » ma matière !); Une présence incroyablement puissante et douce ! Pour moi,  
 124 c'était, comme une évidence, un gros travail de nettoyage de mon intérieur. Puis, lors d'une  
 125 méditation (où, d'habitude, je ne sentais rien), j'ai ressenti au niveau du cœur et du dos,  
 126 comme un brassage (de la même matière que précédemment), d'une douceur telle que j'avais  
 127 les larmes qui coulaient ; ce n'était pas des larmes de tristesse mais des larmes de joie intense  
 128 tellement c'était délicieux. J'ai ressenti une dilatation. J'étais dans l'Amour à l'état pur, dans  
 129 sa plus grande dimension (peut-être, l'Amour universel ?). C'est comme si j'étais dans une  
 130 autre dimension. Pour mettre une petite note d'humour, autre dimension où « tout le monde, il  
 131 est beau, tout le monde, il est gentil ! ». Sur ce plan là, il n'y a pas tous les problèmes que  
 132 l'on rencontre dans l'amour humain où « je t'aime, moi non plus ! ». L'Amour est total,  
 133 global, tellement différent de tout ce que je connaissais... Dans cette expérience, je n'ai pas  
 134 eu de doute quand à la réalité du Principe Actif (que, personnellement, j'appelle souvent

135 autrement, sans connotation religieuse. D'ailleurs j'aime beaucoup l'expression employée par  
136 Danis « spiritualité laïque »).

137 Ce n'est que 10 ans plus tard, lors d'une méditation dans le désert, que j'ai pris conscience,  
138 que cette expérience était venue me faire comprendre :

139 - ma façon de considérer l'amour, façon idéaliste et irréaliste que le quotidien  
140 aurait terni,

141 - que « *l'Amour qui remplit est universel et est différent de l'amour humain  
142 dans ce qu'il a de limité !* »,

143 - mais que je peux le recontacter dans certaines conditions privilégiées !, pour  
144 peu que je le veuille vraiment !...

145 - Et, surtout, la lourde responsabilité que je faisais endosser à une certaine  
146 personne qui a fini par 'fuir' !

147  
148 Par contre, une nouvelle étape s'est présentée à moi, avec une nouvelle représentation qu'est  
149 l'attente. J'ai eu longtemps l'attente d'une autre manifestation. C'est la raison pour laquelle je  
150 disais que je ne sentais rien : j'attendais le grandiose et, en même temps, j'en avais peur. Peur  
151 de quoi ? J'ai fait un arrêt sur image et apparemment, j'étais toujours à côté de ce que je  
152 devais ressentir. Cependant, le processus de transformation suivait son cours...

153  
154 Les résistances que je rencontrais ne m'ont, cependant, pas empêchées de m'engager pour les  
155 3 premières années de formation. J'espérais bien qu'au bout de ces 3 années je sentirais ce  
156 que sentaient les autres (aujourd'hui, je me dis : « *mais qu'est-ce que j'imaginai que les  
157 autres sentaient ?* »). Quelle ne fut pas ma déception de voir que très souvent, je ne savais pas  
158 ce qui se passait sous mes mains ! J'essayais de me faire confiance, mais les premières années  
159 ont été éprouvantes. Cependant, je me dis que malgré toutes ces difficultés, heureusement que  
160 la méthode était là, car l'année de mon certificat, au mois de mai, est survenu un événement  
161 familial extrêmement pénible. J'aurais pu être complètement anéantie et retomber dans la  
162 dépression. Le travail de fascia m'a permis de surmonter la souffrance et de retrouver un  
163 équilibre assez rapidement ; mais à ce moment-là, je ne le réalisais pas. C'est aujourd'hui que  
164 je prends conscience de l'ampleur de ce travail de construction, de solidité, de capacité à  
165 m'adapter.

166  
167 La 4<sup>ème</sup> année sur l'*articulaire* je l'ai passée dans une mauvaise humeur « magistrale ». Mes  
168 deux copines avaient de la constance à me supporter ! Mais quelque chose avait changé.

169 J'osais être et dire ou montrer mon mécontentement, chose que je n'aurais jamais osé faire  
170 auparavant, sauf avec un ou deux membres de ma famille. Ce fut une autre étape où la

171 représentation de la place que j'ai, commençait un peu à changer. ; Pour moi, le conflit était  
172 synonyme de rupture définitive, donc de rejet. J'avais peur de perdre ceux que j'aimais. Ce fut

173 le début de conscience sur le fait que j'avais une place, que je pouvais donner mon opinion  
174 sans avoir peur de l'irréversible. J'étais, quand même, dans l'exagération, au niveau du 'oser

175 dire'. Je devais apprendre la diplomatie... Diplomatie que je n'ai toujours pas lorsque la corde  
176 sensible d'une blessure est touchée ! Certaines personnes, pas habituées à ce que je

177 m'exprime, ont été très surprises !...

178 De plus, « J'en avais marre de la formation » et j'avais l'impression d'avoir loupé quelque  
179 chose ou d'avoir été trahie par tous mes espoirs. Je stagnais.

180  
181 Pour la 5<sup>ème</sup> année, ma colère était retombée, mais je ne me sentais pas à la hauteur pour  
182 passer l'examen de fin d'année. Et comme pour me donner une excuse, (inconsciemment,  
183 certaines mauvaises habitudes reprenaient le dessus !), fin juillet 1999, je suis tombée de ma  
184 hauteur : je me suis luxée l'épaule droite, d'où immobilisation et rééducation et surtout, pas  
185 d'examen de fin d'année ! Je n'ai pas fait exprès de tomber mais, je pense qu'inconsciemment  
186 je me suis trouvée une 'belle' excuse... pour ne pas passer l'examen mais aussi pour mettre  
187 quelques mois de distance avec la méthode (chose que j'avais envie de faire à la fin de la 3<sup>ème</sup>  
188 année). Je suis revenue au bout de six mois car je n'arrivais pas récupérer l'amplitude de mon  
189 épaule. En trois séances, les douleurs sont parties et mon amplitude est revenue... Je suis très  
190 consciente que la guérison aurait été beaucoup plus rapide si je m'étais fait traiter en  
191 fasciathérapie, dès le début. Mais sans doute, avais-je besoin de faire cette expérience !

192  
193 Une autre étape, qui s'est déroulée progressivement, a été ma prise de conscience sur ma  
194 participation à ce travail intérieur. Au début, j'étais vraiment dans l'attente que l'on fasse  
195 quelque chose pour moi, que l'on s'occupe de ma santé. Je m'allongeais donc sur la table et  
196 j'attendais le bien-être du traitement. Je ne me prenais pas en charge. Et je ne comprenais pas  
197 qu'il y avait des choses à comprendre. J'ai fait beaucoup de stages mais je ne tirais pas  
198 vraiment de compréhension de tout ce que je vivais. J'étais bien et pour moi c'était déjà  
199 beaucoup. Mais penser qu'il y avait quelque chose à comprendre était hors de ma  
200 compréhension. Etant donné mon niveau d'étude initial, je me suis toujours considérée  
201 comme « *non intellectuelle* » donc incapable de comprendre. J'avais donc un blocage  
202 intellectuel et il n'est pas réellement levé. Je ne tirais pas toujours d'enseignement de mes



203 expériences pourtant positives, en ce qui concerne les diplômes que j'ai eus tout au long des  
 204 années. Tout était prétexte à me dévaloriser : « j'ai eu de la chance, on a été indulgent avec  
 205 moi... ». J'ai pourtant eu beaucoup de chance car beaucoup de personnes (dans le milieu du travail,  
 206 amical ou familial) m'ont énormément aidé à essayer de changer cette vision négative de moi-  
 207 même. Mais je ne les croyais pas. Ils m'aimaient bien...  
 208 Par contre, avec le dernier examen en date, (CAP d'esthétique), j'ai enfin reconnu que je  
 209 méritais de l'avoir. J'ai suivi des cours par correspondance et fait un stage pratique de 6  
 210 semaines. J'ai eu de très bonnes notes et de très bonnes appréciations que j'ai validées et que  
 211 j'ose exprimer dans ce travail. J'ai travaillé de façon intense durant une année et c'est  
 212 vraiment la première fois que je me valide pour un diplôme, pas difficile en soi, mais pas  
 213 facile psychologiquement car « très scolaire ».  
 214 Je note donc une modification, concernant ma valeur. Et, aujourd'hui, je m'ouvre à la  
 215 compréhension. La représentation sur ma capacité de comprendre et la façon de me  
 216 percevoir, est en train de changer. Si je ne comprends pas tout, je comprends suffisamment  
 217 pour y trouver un enrichissement personnel ou matière à réfléchir, notamment sur mes  
 218 erreurs. Une représentation encore plus forte me tient encore prisonnière, c'est que les autres  
 219 savent mieux que moi, sentent mieux, sont mieux que moi. Sûrement quelque chose à voir  
 220 avec « être parfaite sinon je suis nulle », « ne pas faire d'erreur ». Certains réflexes sont  
 221 encore bien ancrés. Mais malgré tout, ce qui a changé, c'est que j'en ai la conscience et que je  
 222 pense être prête à changer cette représentation. Paradoxalement, quand je fais une expérience  
 223 extra-quotidienne, (par exemple faire une présentation orale), je vais commencer doucement,  
 224 puis je vais « être, à peu près, à l'aise » et à un moment donné (pourquoi ?), je vais me  
 225 « saboter » comme pour ne pas réussir ce que je suis en train de faire ! Cette réaction est  
 226 presque systématique, ce qui m'handicape et m'angoisse énormément notamment dans mes  
 227 pratiques.  
 228  
 229 Malgré ce constat, j'avançais à petits pas. Les outils de la méthode toujours en évolution  
 230 m'ont aidée à changer progressivement de point de vue. Une autre constatation est une  
 231 meilleure adaptation à ce qui est nouveau. J'étais plutôt quelqu'un de statique et je n'aimais  
 232 pas l'imprévu ! Donc, cette méthode me bougeait non seulement par l'action du mouvement  
 233 interne mais également par son évolution. Dès qu'il y avait quelque chose de nouveau, je me  
 234 sentais déstabilisée pendant un moment (cela me faisait ressortir de la mauvaise humeur), puis  
 235 je m'adaptais. Aujourd'hui, l'adaptation est beaucoup plus rapide !  
 236

237  
 238 Durant des années, mon avancée s'est faite dans la cécité, car je ne réalisais pas toujours  
 239 l'ampleur du travail qui s'opérait en moi. Mais à certains moments, je constatais que j'avais  
 240 évolué dans ma façon de voir les choses et je me disais et je me dis toujours : « *Tiens, cela je*  
 241 *ne l'aurais jamais fait ou dit, quelques mois ou années auparavant* ». Je ne vois pas le  
 242 changement au moment où il s'opère mais après coup. Je sais que cette méthode m'a  
 243 redonnée une part de confiance en moi. Je dis une part car cela ne se reflète pas toujours dans  
 244 mes actions.  
 245  
 246 Cette méthode m'a redonné une part de confiance en moi, elle a levé une certaine ignorance  
 247 que j'avais par rapport à mon corps. Elle m'a redonné le droit à la vie et elle me donne de  
 248 l'espoir, puisque grâce à la modifiabilité, je constate que l'on peut changer à tout âge, ce qui  
 249 est rassurant quelque part quand on a dépassé la cinquantaine !... Ma notion de perception  
 250 n'est plus par rapport à la souffrance mais par rapport à la sensation d'être, d'exister. Ce qui  
 251 est exquis. Car j'aime sentir que mon corps est vivant. Là encore, c'est une nouvelle étape.  
 252 Reconnaître ce qui se passe dans mon corps, le valider et me réjouir de ressentir ces différents  
 253 mouvements. J'aime bien cette sensation de « force tranquille » qui se manifeste parfois en  
 254 moi. J'ai commencé à faire de grands progrès au niveau de mes sensations avec le toucher  
 255 psycho tonique et en faisant des étirements dans la lenteur. Les étirements m'ont donnée  
 256 accès à la sensation de la modulation tonique que l'on perçoit d'abord à un endroit puis qui se  
 257 propage peu à peu à la globalité du corps. Je l'ai constatée d'abord dans mon corps puis dans  
 258 celui des autres personnes. Avant, les expériences ne m'enrichissaient pas ou peu ; avec celle-  
 259 ci, j'ai tiré profit de ce que je vivais et j'ai validé mon éprouvé.  
 260  
 261 Aujourd'hui, je peux dire que je sens parfois le mouvement interne, même si ce n'est pas le  
 262 « *grand mouvement de l'Univers* » mais je sais que c'est grâce à ces petits mouvements que je  
 263 suis vivante. Mon cœur a longtemps fait de la résistance à certains mouvements durant la  
 264 méditation, sûrement par peur, ainsi que ma gorge. Je sais également que je fais encore de la  
 265 résistance aux choses nouvelles même si j'ai fait beaucoup de progrès sur ce plan là.  
 266 Aujourd'hui, quand on me propose quelque chose de nouveau, je n'ai plus de mauvaise  
 267 humeur au fond de moi, juste un petit pincement d'appréhension et tout de suite je me dis que  
 268 cela peut être bon pour moi, que je vais apprendre quelque chose de nouveau, que si j'ai une  
 269 difficulté, j'aurai toujours de l'aide et matière à travailler.  
 270

271 Avec cet apprentissage, c'est le processus de vie et de transformation qui s'est mis en route.  
 272 Ce processus respecte le corps. Il s'adapte à la capacité d'intégration des informations  
 273 nouvelles par le corps. Je me rends compte que ces quelques résistances à la transformation  
 274 contribuent à ralentir le processus. Est-ce la représentation de la transformation qui me fait  
 275 peur et quelles sont les informations manquantes qui pourraient m'aider à changer ce point de  
 276 vue ?  
 277  
 278  
 279 Il y a donc toute une partie de mes changements qui se sont opérés naturellement dans ma vie  
 280 quotidienne sans que j'en sois pleinement consciente. J'en ai fait le constat, à posteriori. Tout  
 281 ce travail d'intériorisation, de thérapie, de gestuelle et de pédagogie m'a donnée plus de  
 282 conscience. Il m'a aidée à me poser des questions, à réfléchir sur certaines réactions, certaines  
 283 façons de penser. Quand je me sens étriquée ou mesquine, je suis tout de suite consciente que  
 284 je ne suis pas dans le bon lieu... Et je n'ai qu'à me mettre en méditation ou faire du  
 285 mouvement pour retrouver de la sérénité, quand je me sens plombée. Mais cela demande un  
 286 effort. Et ce n'est pas un réflexe « systématique » que de penser à me mettre au travail pour  
 287 sortir de situations inconfortables où je me sens parfois engluée, (par exemple).  
 288  
 289 Une autre constatation est que mon corps intègre, dans un premier temps, l'expérience mais la  
 290 pensée ne suit pas. Elle reste dans les vieux schémas. Il y a un décalage entre les deux. Je me  
 291 surprends à dire des choses qui ne correspondent plus du tout à ce que je ressens... Jusqu'à  
 292 une nouvelle prise de conscience, et c'est à ce moment-là que le changement devient  
 293 opérationnel.  
 294  
 295 Depuis environ un an, je commence à mettre un peu moins de résistance au changement et au  
 296 fait que la transformation passe aussi par la compréhension de ce qui se fait et de ce que je  
 297 peux mettre en œuvre pour modifier ce qui est problématique dans ma vie. Encore une fois, je  
 298 peux dire que grâce à la méthode, cette période, que je pourrais qualifier de très difficile, se  
 299 passe de façon presque « normale ». Même si j'ai parfois des raisons d'être triste, je constate  
 300 que je suis heureuse de vivre, comme cela, sans raison.  
 301  
 302 Depuis le début de la pratique de cette méthode, j'avais un but qui n'était pas très clair. Je me  
 303 disais, « je veux aider les autres » ou « je veux aller en moi et mieux me connaître pour d'aller  
 304 vers les autres », ce à quoi on me répondait parfois, qu'en allant vers les autres, on peut aussi

305 se rencontrer soi... (Ceci pour me faire comprendre que je pouvais commencer à pratiquer  
 306 d'une façon plus officielle ce que j'avais appris). Mon but s'est clarifié à Chamblay : mettre  
 307 tout en œuvre pour « *rencontrer le plus grand que moi afin de me découvrir dans mon*  
 308 *potentiel et découvrir les autres dans le leur* ». J'aimerais tellement faire ou dire ce qui est  
 309 juste, au moment juste, dans l'empathie juste !  
 310  
 311 A travers les différentes expériences que j'ai vécues, depuis 13 ans, je constate un profond  
 312 changement dans ma façon d'envisager la vie et l'importance de la place du corps dans cette  
 313 transformation. Pour moi, maintenant, la vie a du relief, un relief physiologique, loin des  
 314 phases euphoriques et dépressives d'autrefois. Je constate que tous les éléments du puzzle de  
 315 ma vie (positifs et négatifs) ont un sens, et que tout se met en place, progressivement et au  
 316 moment juste. Que chaque petit pas a un sens et enfin que ma vie a un sens. Je croyais que  
 317 l'on naissait, on vivait « tant bien que mal » et on mourait ! Quel chemin parcouru grâce à  
 318 cette formation continue ! Un de mes objectifs est de continuer à apprendre de cet  
 319 enseignement qui m'a donné accès à la vie, pour atteindre, si possible, à travers d'autres  
 320 expériences, mon but final...  
 321  
 322  
 323  
 324  
 325  
 326  
 327

## En quoi et comment le rapport au corps a-t-il modifié mon champ représentationnel?

### Université Moderne de Lisbonne 2005/2006 Rencontre avec le Mouvement...

Le monde des représentations, de leurs changements et de leurs évolutions est la base même de la méthode. C'est le passage obligatoire permettant de faire grandir le Mouvement interne et donc la personne.

J'ai rencontré le Mouvement interne voilà déjà 17 ans! Ce jour là, lors de mon premier stage en kinésithérapie, j'ai ressenti qu'une révolution moléculaire était en train de se produire dans mon corps! Un mélange de peur et de curiosité s'animait alors en moi. Pendant huit longs jours, j'ai été confronté à mes représentations c'est-à-dire à mes connaissances anciennes du corps humain, de la vie et de la place de l'Homme dans le monde; et ces nouvelles sensations qui s'ouvraient vers une nouvelle dimension, la sensation que ce mouvement serait peut-être le fil conducteur entre chacun? Malgré ces sensations d'ouverture sur la Vie, je ne pouvais accepter au premier abord que mes anciennes représentations étaient erronées, que tout ou partie de ce qui fondait jusqu'alors ma vie n'étaient pas vrai. Mais plus je repoussais cette sensation sur chacun de mes patients, plus elle montait en moi comme une évidence incontournable. J'ai été alors spectateur et acteur d'un véritable balais qui se passait en moi, dans mon corps et dans ma tête: « voici une nouvelle sensation que tu ressens dans ton corps et sous tes mains, pour la conserver, voilà la représentation que tu dois faire grandir ou changer, et voilà la nouvelle. Que fais- tu? Acceptes tu la nouveauté? »

Le huitième jour, je décidais de laisser faire cette sensation et de voir si ses effets soulageraient mes patients. Mais même si l'acceptation et le respect était déjà en moi, je ne pouvais donner qu'une partie de liberté à ce ressenti, le cloisonnant essentiellement dans le corps car dans mes représentations du moment, cela ne pouvait être autrement. Cette idée me confortait, me rassurait. Je me posais la question rationnelle me permettant de rester en contact avec une partie de

mes anciennes représentations ( m'apportant ainsi sécurité et réconfort) à savoir « si cela ne marche pas, je ne me pose plus de question sur cette sensation pouvant sortir de mon imagination, si cela fonctionne, alors je serais devant l'incontournable et donc de laisser faire et lui attribuer toute ma confiance et mon respect. »

Deuxième révolution: cela a marché!

### Évolution avec le Mouvement

Premiers pas vers mon fondement sur le fonctionnement du changement de mes représentations.

Pendant les quatre années suivantes, j'ai laissé s'exprimer en moi ce mouvement que j'appelais simplement Energie. Plus je laissais vivre en moi les sensations que je ressentais dans mes patients, plus mon corps se modifiait ou me réclamait la modification. D'abord en s'exprimant par ressenti, puis comme si une voix me dictait la conduite à tenir : lâche cette épaule, lâche ton ventre, lâche cette pensée, cette idée...et plus je lâchais et plus je ressentais où j'étais, ce que je faisais, ce que je travaillais, ce que je libérais...je me retrouvais en permanence confronté à des représentations nouvelles et devait alors changer mes anciennes représentations pour laisser la place à la nouveauté. Le mécanisme de ces changements se mettait en place à l'intérieur de moi. Au départ, je prenais cela comme un jeu sans prendre réellement conscience que ces changements modifiaient mon rapport aux choses de la vie, aux autres et à moi-même. Je sentais que je prenais plus de recul par rapport aux difficultés quotidiennes, plus d'assurance aussi, mais je ne me posais pas la question de savoir si je devais ou pas effectuer ces changements. Cela me paraissait naturel !

Au début, sur les premières représentations, le jeu était facile. Puis au fur et à mesure, la difficulté s'installait car les représentations touchées étaient encore plus ancrées en moi. Elles étaient issues de mon éducation, de mes croyances, de mon vécu, de mes propres acquis, de mes connaissances innées; alors que les premières étaient issues de connaissances transmises, apprises mais pas vraiment vécues ou plutôt qui n'ont pas encore eu le temps de faire leurs preuves.

Mon premier changement était de lâcher prise sur mon enseignement, mon esprit cartésien. Tout s'expliquait, tout était explicable...par les Sciences, humaines, physiques (et chimie), mathématiques, qui représentaient pour moi le nerf de lance de notre société, le ciment de la

63 civilisation...mais paradoxalement, j'étais toujours ouvert aux nouvelles découvertes ou pensées  
 64 philosophiques ce qui m'a permis sans doute d'accepter tous ces changements et de ressentir cette  
 65 Energie. C'est alors que j'ai réalisé qu'être cartésien n'était pas de vivre au travers des connaissances  
 66 acquises mais de laisser l'espace à la nouveauté...les grandes découvertes ont été réalisées par des  
 67 savants habités par une dimension supplémentaire...une soif de nouvelles connaissances dans la  
 68 recherche.

69  
 70 Pour permettre les modifications de mes représentations, j'ai dû accepter les modifications  
 71 dans ma matière afin de laisser la place à une nouvelle façon de concevoir les choses. Et là, j'ai eu  
 72 des tas d'exemples qui sont venus alimenter cette nouvelle pensée: le sourcier avec sa vieille baguette  
 73 de bois venu trouver de l'eau chez mes parents; de me poser des questions sur cette Energie: quel est  
 74 le phénomène qui me fait dire que telle ou telle personne je la sens plus qu'une autre? D'où provient  
 75 cette vague de chaleur que je sens dans mon corps, lorsque je me penche sur des questions  
 76 métaphysiques comme l'univers et sa dimension? La place de la Terre, de l'Homme dans tout cet  
 77 espace? De l'infiniment grand dans l'infiniment petit? D'où provient cette voix qui inspire les  
 78 paroles que j'écris et que je mets en musique? Quel est donc ce phénomène étrange qui se produit en  
 79 chacun quand on tombe amoureux? Pourquoi j'ai sans cesse le titre d'un jeu télévisé dans ma tête qui  
 80 revient comme un refrain: la tête et les jambes, la tête et les jambes...?

81 C'est alors que j'ai découvert que pour grandir et laisser grandir cette Energie, je devais faire place à  
 82 davantage d'ouverture dans mes pensées comme je le faisais déjà dans mon cœur. Et là tout s'est mis  
 83 à fusionner, toutes les questions que je me posais ainsi que les exemples concrets. C'est alors que de  
 84 « la tête et les jambes » je suis passé à « la tête et le corps » et donc, rendu évident, que deux  
 85 dimensions existaient: celle du corps et de l'esprit.

86 Mais voilà! D'autres questions sont arrivées: où vais-je ? existe-t-il une thérapie, un courant  
 87 de pensées avec lesquels je peux grandir dans ces sensations? Y a-t-il d'autres personnes qui  
 88 ressentent cela?

89

### 90 **Rencontre avec Danis BOIS...**

91

92 Au terme de ces quatre ans, mon ressenti m'indiquait que j'étais prêt à aller voir ce qui se  
 93 faisait, l'ostéopathie, pas ma voie; la médecine chinoise, peut-être... Puis je suis tombé sur une

94 publicité de la méthode Danis Bois, la Fasciathérapie et comme les choses ne se font pas par hasard,  
 95 j'ai été présenté à Eve Berger et par son intermédiaire assisté à un stage de Fasciathérapie.

96 Troisième révolution: la découverte d'un enseignement sur ce que je ressentais. Je posais alors pour  
 97 la première fois le nom de Mouvement Interne sur l'Energie. J'ai ressenti un très fort réconfort de ne  
 98 plus me sentir isolé, seul, et de pouvoir mettre des noms, des explications sur mes sensations où  
 99 l'enseignement tiré de ma propre école.

100 J'ai vu pour la première fois le Mouvement dans le corps de l'autre mais aussi dans le mien!  
 101 Jusque là, je savais où j'allais parce que guidé par mon ressenti, mais désormais je pouvais voir le  
 102 Mouvement à l'intérieur du corps.

103 J'ai vécu aussi un moment d'une extraordinaire puissance, mêlant beauté et peur. Pendant un  
 104 travail, je me suis senti partir et là le noir total, je ne voyais plus aucune lumière, tout était noir puis  
 105 froid (j'avais la sensation d'être mort car dans le noir et dans le silence) et tout à coup une boule  
 106 jaune est apparue et a éclaté en des milliers de petites lumières jaunes... un sentiment de paix m'a  
 107 alors envahi, et je suis revenu à moi le cœur battant très vite cause d'un mélange de peur et de beauté  
 108 de cette expérience extra-quotidienne, intemporelle.

109 Cette nouveauté m'a fait peur au début car si on peut atteindre cette dimension, existe-t-il une limite?  
 110 Et dans mon corps ? C'est là que j'ai vraiment compris que le Mouvement, que cette découverte de  
 111 cette Energie sans limite, allait pleinement conditionner ma vie.

112 Je devais modifier encore mes représentations, mais lesquelles, que devais-je changer? je devais  
 113 créer encore plus d'ouverture de pensées, continuer à nettoyer les certitudes, les préjugés qui, comme  
 114 je le sentais, me fermaient l'esprit et donc l'épanouissement de mes sensations.

115 Les réponses se sont présentées au fur et à mesure que je grandissais dans le Mouvement.

116 Là encore mes connaissances en musique, mais aussi dans le sport, m'ont permis d'accéder à ces  
 117 ouvertures. Comme depuis le début de cette aventure, j'ai pris comme habitude, de sensation en  
 118 sensation, de jeu en jeu, (comme un canevas me servant de trame, de marche à suivre pour la  
 119 nouveauté, la future sensation) d'aller chercher dans mon vécu, dans mes expériences, ce qui pouvait  
 120 m'amener une sensation équivalente. Ainsi je m'expliquais le phénomène en m'appuyant sur ce  
 121 vécu, donc quelque chose d'apparemment concret. Ceci permettant d'installer des similitudes dans  
 122 les sensations. Comme dans la musique ou le sport (escalade, trial, judo), j'allais chercher plus loin  
 123 pour tirer du vécu de ma matière et l'amener à une pensée rationnelle plus grande, devenant ainsi  
 124 cérébrale et donc entrant dans le canevas cognitif.

125 L'inter relation corps- esprit venait de prendre place dans mon expérience du Mouvement.

126 Malheureusement, et heureusement, à cause d'éléments extérieurs, j'ai dû prendre la décision  
127 d'arrêter la formation en Fasciathérapie par respect pour son fondateur et les personnes qui  
128 l'entouraient mais aussi par respect du Mouvement.

129  
130

### 131 **Rencontre avec Moi-même...**

132

133 De nouveau seul avec le Mouvement, avec mes sensations et les modifications nécessaires,  
134 j'ai traversé plusieurs étapes capitales et déterminantes pour mon Evolution (personnelle et  
135 professionnelle). Sur l'instant difficiles à vivre, mais avec le recul du temps qui passe, une grande  
136 joie et une grande paix m'anime...

137 Le champ de mes représentations a été bombardé créant dans mon Être intérieur un véritable  
138 bouleversement de ma matière, elle était trouée, fracturée. Mais, ce qu'il y a de paradoxal, c'est que  
139 j'ai toujours eu la sensation d'être dans la stabilité parce que vrai dans mon vécu, gardant toujours à  
140 l'esprit la priorité à l'ouverture! Et je me suis senti accompagné sur ce nouveau chemin, sur ce  
141 nouveau cap de vie: le mien!

142 Pour traverser ces épreuves, le Mouvement m'a apporté réconfort et confiance. J'ai reçu  
143 certaines informations venant de signes qui enrichissaient ma vie. Une question essentielle pour  
144 travailler sur soi et rester dans l'ouverture: que dois je comprendre à travers ceci ou cela, à travers  
145 telle ou telle personne, à travers tel ou tel évènement.? Et que dois je en faire?

146 Par exemple, une association basée sur deux représentations: l'affectif et le travail. Ici, le  
147 mouvement m'a armé pour faire face à la représentation de la colère laissant ainsi la place à  
148 l'Amour, à la compréhension, et au pardon en fonction de la situation que je vivais.

149 A force de travail, j'ai reconstruit ma vie professionnelle sur un schéma classique en créant  
150 un cabinet mélangeant les soins de kinésithérapie et la fasciathérapie.

151 Puis sur un ressenti, et ensuite conforté par mon expérience, j'ai voulu aider les gens à  
152 accéder à cette dimension que m'apportait le Mouvement. J'ai donc créé une société avec un  
153 ensemble de soins sur le corps pour aider les personnes à s'ouvrir à d'autres représentations, à un  
154 relâchement profond et au lâcher prise de leur matière permettant de court-circuiter le cérébral qui  
155 crée des barrières au Mouvement et finit par couper les gens de leur sensibilité profonde et de les

156 détourner de leur cap de vie.

157 Ces deux expériences professionnelles m'ont permis de réaliser mes représentations  
158 profondes: humaines, commerciales, relationnelles conduisant à ma représentation de réussite sociale  
159 reçue...

160 Durant toutes ces années, j'ai traversé plusieurs tempêtes: financières, affectives,  
161 relationnelles entraînant de grandes douleurs dans ma matière. J'aurai pu tomber dans la facilité,  
162 dans la normalité et réagir avec violence et colère. Mais j'ai eu la sensation que ce n'était pas la  
163 bonne voie! J'ai réalisé que la pensée a le pouvoir de dépasser le non- sensible.

164 Restant dans l'ouverture et la confiance, j'ai surmonté ces épreuves et pu continuer à faire  
165 grandir les sensations nouvelles qui naissaient de ces confrontations psycho- physiques.  
166 J'ai appris à être indulgent avec moi- même.

167 Le mouvement qui en sortait était toujours plus grand, puissant, chaud, épais et savoureux tant  
168 pendant un travail personnel que pendant les traitements de mes patients.

169 Au terme de ce travail dans ma matière, mes nouvelles représentations ne correspondaient  
170 plus au schéma existant. La nouveauté était traduite par une volonté profonde de revenir à la  
171 simplicité qui nourrit pleinement la vie. Mon vrai cap de vie s'ouvrait devant moi. Je devais alors  
172 mettre en place le schéma qui lui correspondait. J'ai cessé la société et continué mon cabinet de  
173 kinésithérapie par respect pour ma clientèle, jusqu'à ce que je trouve mon successeur et puisse me  
174 consacrer exclusivement au Mouvement.

175 Ne trouvant pas ce successeur, je me posais les questions : pourquoi? Que dois je comprendre? Et là,  
176 je compris que je devais me couper affectivement de mon cabinet de kinésithérapie, car il  
177 représentait beaucoup plus qu'un travail, il était le fruit de nombreuses heures d'implication et de  
178 labeur. Le Mouvement me demandait plus: le lâcher prise et l'acceptation. Lâcher ces représentations  
179 pour accéder à ce nouveau cap. Je qualifierais cet instant d'**intermédiaire**, véritable temps de  
180 latence, instant de genèse ou de mutation de l'ancienne vers la nouvelle représentation. Je me  
181 retrouvais devant un exemple que je donnais toujours à mes patients: l'instant d'apprentissage du  
182 vélo, du premier départ sans les petites roues:

183 « Vous êtes sur le vélo, on vient de retirer les petites roues, vous vous voyez chevauchant votre  
184 destrier à deux roues pour aller voguer fièrement, empli de liberté dans le corps et l'esprit, dans le  
185 cœur et dans les yeux. Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur la pédale relevée sous votre pied fort!  
186 Et là, si vous laissez la place au doute, tout bascule! Vous sentez vos images de liberté se

187 « floueter», vous vous sentez envahir par la peur, vous vous retrouvez face à vous-même et face à  
 188 vos représentations. Deux solutions vous sont alors offertes: j'appuie ou je n'appuie pas?  
 189 Dans le premier cas, vous sentez une vague de chaleur vous traverser, c'est le sentiment de liberté  
 190 qui s'exprime en vous, vous n'avez envie que d'une chose, appuyer sur la pédale... mais la peur  
 191 vous frêne et vous empêche d'appuyer!  
 192 Alors vous basculez dans le second cas, vous êtes obligé de faire un travail sur vous, lâcher des  
 193 représentations anciennes ( rester sur vos acquis qui rassurent et confortent vos choix de vie) pour  
 194 vous permettre d'atteindre la nouveauté: la liberté, de déplacement, de choix, d'envies.  
 195 Le plus difficile dans le lâcher prise est la prise de conscience qu'il existe un point fixe dans le passé,  
 196 dans ses représentations! Le point fixe est là, bloquant littéralement l'esprit, l'emprisonnant,  
 197 l'enfermant et pourtant on a l'impression qu'il n'existe pas. Plus il est ancré et moins on le voit. Il  
 198 crée comme un voile entre la vision vrai de soi et celle qu'on a et qu'on pense être vraie. » J'utilise  
 199 cet exemple car la plupart des patients l'on vécu et se revoit le faire.  
 200 Comme il est dit, « même si cela fait longtemps que tu n'as pas fait ceci ou cela, c'est comme le  
 201 vélo, ça ne s'oublie jamais! »  
 202 La personne ressent cette expérience au plus profond d'elle, même si cela fait longtemps...le temps  
 203 ici n'a pas d'importance pour cette mémoire imprimée, stockée, gravée dans la matière et non pas  
 204 comme d'autres expériences qui ne sont que floquées c'est- à- dire qui ne laisse qu'une empreinte  
 205 dans la matière mais qui peut se désagréger au fil du temps...comme une mémoire tirée de  
 206 l'expérience non alimentée par des vécus fréquents, finit par perdre du volume (floqué) et disparaît  
 207 en ne laissant qu'une pellicule mémoire qui sera réactivée ( plus difficilement) à force d'expériences  
 208 répétées dans le même domaine d'activité. Pendant ce temps de latence, vous êtes confrontés à un  
 209 défilé des anciennes et des nouvelles représentations vous laissant pour chacune d'elles, le choix  
 210 d'accepter les nouveautés ou de rester sur les représentations bien installées, donc sécurisantes,  
 211 réconfortantes car comprises déjà éprouvées, donc bien acquises!  
 212 La difficulté, la confrontation, le manque ou l'absence d'ouverture crée en soi une douleur immense  
 213 apparaissant sous forme de nœuds dans le ventre, dans la gorge, pouvant conduire même aux pleurs  
 214 de son Moi profond qui est troublé, déstabilisé, le tout finissant par embrouiller l'esprit et le ressenti.  
 215 **Rester dans l'ouverture ( de ses pensées, du cœur...) aide à apaiser les peines et les douleurs**  
 216 **permettant ainsi de rester dans l'objectivité de ses choix... de conserver le recul nécessaire à**  
 217 **cette objectivité, afin de ne pas subir les influences du psychique qui reposent sur les anciennes**

218 **représentations, et fondent ses pensées sur les acquis.**  
 219 Cet apaisement est assuré par une vague de chaleur qui s'anime en vous, créant ainsi un sentiment de  
 220 paix ayant un effet de désinfectant, de pansement ou plutôt d'emplâtre car couvre, soigne et est  
 221 assimilé ensuite par la matière, alors que le pansement ne fait que recouvrir apportant réconfort,  
 222 protection mais isole l'intérieur de l'extérieur et vis versa!  
 223 Comme sur le vélo, vous passez à l'acte, vous faites le pas en avant. Vous vous sentez alors porté,  
 224 transporté vers vos nouveaux choix.  
 225 Chaleur, liberté, grandeur, puissance, légèreté, joie et rires vous envahissent!  
 226 J'ai donc appuyé sur la pédale. Seul, sans successeur, j'ai fait confiance au Mouvement et me suis  
 227 donné entièrement à ma thérapie manuelle. Je me suis senti porté par un élan de Mouvement de vie.  
 228 Et là, clin d'œil de la Vie, tout s'est ouvert à moi.  
 229 Dans les jours qui ont suivi, un successeur s'est présenté et a repris mes patients en kinésithérapie.  
 230 Ma clientèle en thérapie manuelle a doublée sans intervention de ma part, mes peurs financières ont  
 231 disparu. J'ai été demandé à Paris où une nouvelle clientèle et une nouvelle approche thérapeutique  
 232 s'ouvrait devant moi. J'ai pris conscience qu'avec ces derniers changements de mes représentations,  
 233 une nouvelle dimension thérapeutique m'était proposée.  
 234 Grâce à toutes ces modifications, il était enfin l'heure de reprendre contact avec Danis BOIS.  
 235 Les choses ne se faisant jamais à moitié, au même moment, à Paris, Danis faisait une conférence où  
 236 je l'ai retrouvé...et me voilà parti à Lisbonne!  
 237  
 238 **Du Ressenti au Verbe...**  
 239  
 240 Parachuté dans ce stage, par habitude de protection, j'ai conservé une certaine retenue.  
 241 Dès les premiers mots évoqués par Danis, le doute a laissé place à l'écoute.  
 242 Au fil des heures d'enseignement, je me suis mis à boire ces verbes qui sont venus alimenter et poser  
 243 des mots sur ce que je ressentais, appliquais en traitement, et dans ma vie: droit à la diversité,  
 244 respect, cohérence, le Mouvement est au cœur de notre potentialité, directive informative, etc ...Une  
 245 véritable danse des mots m'envahissait, sentant être touché au plus profond. Un travail dans ma  
 246 matière commençait. Rien n'est hasard, force des choses et par choix, j'ai fait un baccalauréat de  
 247 philosophie: la boucle vient d'être bouclée! Je revenais encore une fois vers une source qui m'a  
 248 nourri autrefois et aujourd'hui deux enseignements venaient de fusionner...

249 Puis vint le premier travail sur le corps, et la découverte du nouveau toucher. Le travail se fait  
 250 beaucoup plus dans la globalité. Travailler l'immensément petit par un toucher de plus en plus  
 251 grand...un nouveau changement de mes représentations commençait!

252 Je devais concevoir de lâcher la sécurité que me donnait le toucher fin, précis d'une zone bloquée,  
 253 pathologique, afin d'accéder à ce nouveau toucher plus global, donc plus à même de considérer la  
 254 personne dans sa globalité.

255 Avant ce stage, je me trouvais souvent en dialogue avec la matière de mon patient,  
 256 m'indiquant la cause, l'origine de sa problématique grâce à un toucher plus ample, issu d'une  
 257 empathie plus grande laissant ainsi le maximum d'espace à l'expression corporelle de la matière. La  
 258 nouveauté est plus dans l'épaisseur qui amène davantage de considération et nécessite plus de silence  
 259 chez le praticien. Je devais en même temps changer de point de vue dans mes méthodes de travail car  
 260 je devais désormais travailler en symbiose avec la méthode et non plus tout seul...

261 Par habitude, ces changements me sont parus naturels.

262 Au fur et à mesure que le stage s'écoulait, le travail dans ma matière s'amplifiait. J'ai passé  
 263 trois nuits dans un bal des représentations. On me montrait: « voilà ce qu'est la nouvelle  
 264 représentation et ce qu'elle t'apporte, et voici ton ancienne représentation et ce que tu vis ...»

265 J'avais la sensation de revivre le balais d'autrefois, je me retrouvais à l'origine de mon aventure avec  
 266 le Mouvement. Dans l'instant, mes choix ont tous été pour le Mouvement et je l'ai suivi sans peur ni  
 267 doute. J'ai laissé grandir en moi ces nouvelles sensations et me laissais guider comme à ma naissance  
 268 dans le Mouvement.

269 Serait ce une renaissance dans la connaissance, empli de mon expérience libérée des anciennes  
 270 représentations? La liberté, maître mot de ce bal! Vers quelle liberté veut il me guider?

271 Quand ces nouvelles informations sont arrivées, jamais le doute ne s'est installé mais la peur de  
 272 comment l'adapter à ma vie afin de rester cohérent, en respect de mon nouveau cap de vie?

273 Comme en traitement, j'utilise la Neutralité active et l'empathie afin d'être mon propre thérapeute.  
 274 Je suis passé par le temps de réception de l'information, puis par le temps de la compréhension  
 275 (temps de latence, d'acceptation, de maturation et d'évolution de ces nouvelles pensées )et par  
 276 l'assimilation et la mise en place dans ma vie.

277 La formation me permet de poser des mots sur ce que je fais et donc d'oser aller plus loin dans mon  
 278 ressenti. J'ai toujours laissé exprimé l'ouverture de mes acquis, afin de continuer à grandir dans le  
 279 Mouvement.

280 C'est le fruit de mes premières années d'expérience car je pensais que la nouvelle sensation ( dans le  
 281 toucher, le ressenti) et l'explication logique qu'elle m'apportait pour aider mes patients et moi-  
 282 même, était la vraie sensation. Jusqu'au jour où une nouvelle sensation, articulée sur la première,  
 283 venait prendre sa place.

284 Je laissais le champ libre à cette nouvelle représentation en me disant « voilà où tu en es  
 285 aujourd'hui, je respecte le Mouvement et fais de cette nouveauté ma nouvelle expérience et  
 286 l'expérimente tous les jours davantage jusqu'à la suivante issue elle-même de cette expérience et de  
 287 l'espace de liberté que je lui laisse. »

288 A la sortie de ce bal, j'ai eu la sensation qu'un tome de ma vie venait de se terminer, que la  
 289 dernière page était tournée. Je suis aujourd'hui dans un total renouveau laissant place pleinement à  
 290 l'expression de mon expérience et de mon nouvel enseignement. Je sens que de nouvelles ouvertures  
 291 se sont créés dans ma matière. Depuis le stage, je suis sans cesse traversé par des courant épais,  
 292 chauds de Mouvement venant me nettoyer et m'épanouir.

293 Il ne restait plus qu'à mettre en application ces nouvelles représentations dans ma vie privée.

294 Ma grande inquiétude était comment la mettre en place? Est il possible, compatible de vivre  
 295 pleinement le mouvement en ayant une vie de famille aussi remplie que la mienne? Est-ce que ces  
 296 questions sont issues du Mouvement lui-même ou est-ce que c'est la représentation que j'en ai? Pour  
 297 vivre pleinement le Mouvement, est-ce que je dois être libéré de mon couple pour gagner en liberté?  
 298 Dois- je ou puis-je modifier ces représentations, ces fondements actuels? Dans quelle direction veut-  
 299 Il me mener? Quelles sont les possibilités qui me sont offertes? Etc...

300 Face à ces multiples questions sans réponse dans l'instant, je ne pouvais pas rester dans ce tourbillon  
 301 qui me remettait en selle sur mon vélo...j'ai alors pris la décision de laisser venir à moi les réponses  
 302 comme en traitement, de me mettre en état de neutralité active mais de façon permanente en restant  
 303 dans la confiance du Mouvement et d'attendre l'instant de réception des données, issues du résultat  
 304 du travail de ma matière. Le plus difficile est de rester connecter en permanence. L'envahissement  
 305 du monde extérieur, des représentations anciennes, des nouvelles, peuvent créer un mélange  
 306 tourmenté, agité mettant un processus de déstabilisation vous amenant à la déconnection, donc vous  
 307 retrouver en danger par perte de recul, de clairvoyance, vous empêchant de prendre les bonnes  
 308 décisions, de faire les bons choix.

309

310 La simplicité, le calme intérieur retrouvés, j'ai vécu, dans les jours qui ont suivi, une

311 expérience aussi belle que puissante: marchant d'un pas soutenu dans notre belle capitale, j'ai été  
 312 soudainement baigné dans une cascade de Mouvement qui m'obligea à ralentir le pas à tel point que  
 313 je n'arrivais plus à avancer! Je sentis une chaleur immense m'envahir créant en moi un mouvement  
 314 lourd, épais, doux et rassurant avec une couleur d'abord blanche, puis bleue puis au fur et à mesure  
 315 qu'il m'habitait, entraînait dans chacune de mes cellules, je n'arrivais plus à percevoir mon squelette,  
 316 mes viscères, ma consistance anatomique.

317 Je ressentais et visualisais un mouvement de plus en plus épais et lent devenant jaune doré  
 318 qui venait de remplacer la totalité de mon intérieur, qui me remplissait pleinement créant une **Unité**  
 319 **intérieure.**! Puis, de la relation à mon Moi profond, la sensation est passée dans ma relation avec le  
 320 monde qui m'entoure. J'ai senti le Mouvement sortir de mes pores, de mes yeux, me donnant  
 321 l'impression d'occuper une place d'au moins dix mètres d'envergure. C'est la première fois que je  
 322 vis cela dans la rue...et pendant une heure!

323 Une fois ces sensations posées, j'ai eu l'impression d'être en unité avec TOUT CE QUI EST et font  
 324 de moi ce que je suis, d'avoir le sentiment d'Amour somme de tous les sentiments ( haine, colère,  
 325 jalousie, amour, amitié, tendresse, compassion...).

326 J'ai eu l'impression d'être arrivé à un aboutissement de tout ce que j'ai traversé me permettant de  
 327 comprendre pourquoi j'ai du vivre, éprouver ces épreuves: ce moment m'est apparu comme **la**  
 328 **conclusion logique de mon Vécu!**

329 C'est peu de temps après que j'ai eu une première donnée. Mon couple a été construit sur une  
 330 histoire extra- ordinaire, aucun de nous deux n'attendait quelque chose de précis en l'autre, mais  
 331 quelque chose de grand nous attendait! Puis j'ai constaté que tout le travail engagé depuis des mois  
 332 était en train de laver aussi mon couple des épreuves qu'il a du traverser et qui nous ont encore  
 333 rapprochés, soudant la liaison. Une communication profonde s'est renforcée, animée par de longues  
 334 soirées philosophiques portant les discussions dans les plus petits recoins de l'intimité, de la pudeur,  
 335 des peurs de chacun, portant le débat au-delà du basique train- train quotidien. Nous étions en train  
 336 d'ajouter une nouvelle dimension dans l'extra- quotidien de notre relation. La communication,  
 337 véritable ciment de toute compréhension de l'autre, réharmonise le rapport à l'autre. Au fil de ces  
 338 conversations, un nouveau canevas s'est mis en place, renouant avec le canevas que nous avions  
 339 auparavant (mais déformé et même oublié par les contraintes et obligations), laissant la place à la  
 340 liberté dans le Mouvement, à deux vers le même cap de vie.

341

342

343 Par ailleurs, la plus grande nouveauté a été de constater un changement important dans mon  
 344 comportement. En effet, j'ai réalisé qu'avant le stage j'ai toujours appuyé les nouvelles sensations  
 345 sur mon expérience personnelle. Désormais, par l'harmonie de ma vie professionnelle et privée, une  
 346 nouvelle représentation se présente: **le Laisser Faire!** Je n'ai plus ce besoin de m'appuyer sur du  
 347 vécu. Je me laisse pleinement guider par le Mouvement, je ne ressens plus de résistance au  
 348 Mouvement. Quel soulagement! Quel gain de liberté intérieure! Dire que depuis des années je le  
 349 prône à mes patients, que j'ai mis en application pour grand nombre de dossiers de ma vie, mais  
 350 jamais sur le fondement même de ce qui m'anime. J'ai réalisé que c'était la réponse que j'attendais:  
 351 Laisser Faire! Le Mouvement est un farceur au grand sens de l'humour. Et tout en prenant  
 352 conscience de cela, je me mets à rire de bonheur.

353

354

355 **...Libéré...**

356

357 De ces sensations qui amènent aux changements de représentations, de cet épanouissement qui en  
 358 naît, des ces expériences qui nous nourrissent, le seul Maître à bord est le Mouvement. Une seule  
 359 condition, lui laisser suffisamment d'espace d'ouverture pour qu'il puisse nous permettre de nous  
 360 exprimer pleinement, suffisamment de liberté pour qu'il nous aide à grandir libre dans nos corps,  
 361 dans nos têtes et donc dans nos vies.

362 Pourquoi ne pas respecter cet espace de liberté puisqu'il nous laisse libre de choisir, d'accepter le  
 363 changement ou de rester figés dans nos représentations, nos idées reçues, nos préjugés?

364 La Vie, n'est- elle pas une perpétuel mélange de sensations, d'idées, créant ainsi un échange et donc  
 365 un mouvement circulant entre tous et tout?

366 Rien n'est statique à condition de le décider!

367 Tout est temporaire à condition de le vouloir!

368 Les changements dépendent de soi dans l'Acceptation...

369

370

371 **Pour débiter ces lignes, je tenais à remercier les personnes, les événements de ma Vie**  
 372 **qui m'ont permis de naître, grandir et m'épanouir.**



373 **Les pages qui vont suivre représentent pour moi la conclusion d'un premier tome de ma**  
374 **vie dans l'apprentissage du Mouvement.**

375 **Jusqu'ici, ma Voix Intérieure m'a toujours guidée sur un chemin totalement empirique.**  
376 **Comme si je devais rester vierge de connaissances livresques, pour ne tirer que de moi la**  
377 **substantifique moëlle de mon expérience.**

378 **Depuis quelques mois, je sentais la demande se modifier. Confiant, j'attendais ce moment.**

379 **Répondre à la question posée dans ce travail m'amène, pour la première fois, à résumer**  
380 **les années passées depuis ma rencontre avec le Mouvement afin d'expliquer les nombreux**  
381 **stades d'évolution grâce aux changements de mes représentations**

## 1 PREAMBULE

2  
3  
4

5 En suivant la lignée des pédagogues où l'apprentissage est  
6 centré sur l'apprenant (Altet) ou apprendre, c'est réfléchir à l'action  
7 (Dewey) en se situant dans la thérapie du champ de Lewin où il  
8 avertit qu'il ne peut pas y avoir d'apprentissage sans changement  
9 de la représentation de la réalité.

10

11 Mon vécu est devenu ma source d'apprentissage.

12

13 De quel vécu s'agit-il ?

14 Qu'est-ce qui pouvait être mis à réflexion dans mon vécu ?

15 De quelle réflexion parle-t-on ?

16 Quelle partie de moi pouvait s'élargir, s'agrandir, s'enrichir à  
17 d'autres regards, d'autres points de vue ?

18

19

20

21 Pour aller dans cette réflexion, le préambule fut ce paradoxe :  
22 regarder mon intimité sans m'identifier à elle. C'était bien ce que je  
23 ressentais et en même temps je le mettais à l'épreuve, je  
24 l'éprouvais totalement.

25

26

27

28 Cette pratique demande une neutralité active. Neutralité bien que  
29 totalement impliquée, je laisse la place à une réflexion nouvelle  
30 inattendue en vue d'apprendre autant de l'inconcevable que de  
31 mes mécanismes comportant des représentations personnalisées  
32 et mes représentations interprétatives.

33

34

35

## 36 .EVENEMENT

37

38 Cela m'est arrivée au début 2<sup>ème</sup> année de ma formation, dans une  
39 pratique manuelle. J'étais avec une amie, j'écoutais la mouvance  
40 de son bras.

41 Quelqu'un est venu m'aider. Au départ je ne comprenais pas sa  
42 proposition, je me suis laissée faire, je me trouvais alors dans un  
43 autre champ perceptif.

44

45 Je demandais en fin de séance, à mon amie, ce qu'elle avait  
46 ressenti par rapport à l'intervention de la personne, elle m'a  
47 répondu de ne pas s'être sentie respectée . Le lendemain j'avais  
48 un bleu à l'endroit où il avait appuyé sur mon bras pour me faire  
49 aller où il pensait que c'était juste.

50

51 A cette époque, j'étais entre deux opinions. Je débutais alors je  
52 donnais plus de crédit à quelqu'un qui 'savait' et en même temps  
53 dans moi, quelque chose ne disait : "non, écoute-toi."

54

55

## 56 REFLEXIONS

57

58 Qu'est-ce que peut être le savoir de quelqu'un?

59

60 Une somme de connaissance ?, de savoir-faire ?, de savoir  
61 être ? accompagnée d'une ribambelle de croyances et d'idées non-  
62 revisitée ( les ignorances )?

63

64 La question que je me posais était : **comment me situer devant**  
65 **cette intervention ?**

66

67

68 En fait,  *dans un dialogue, je ne me positionnais pas nettement de*  
69 *moi à moi, j'apprenais sans me rendre compte que je passais par*  
70 *mes propres idées valeurs.*

71 En l'occurrence ici j'étais très attentionnée à ce que ce soit le  
72 mouvement de la personne qui s'exprime, c'était un moment de  
73 libre pour la personne, j'apprenais d'elle.

74 Et la personne qui aidait, nous à fait une proposition différente.

75

76 A l'époque je n'avais pas assez  *de connaissances de la méthode*  
77  *dans le sens de pas assez de vécu c'est à dire de rencontre avec*  
78  *l'imprévisible qui amène vers nouveauté, pour évaluer ce qui s'est*  
79  *passé réellement.*

80  *Quand je dis évaluer, j exprime expliciter simplement les faits par*  
81  *exemple : j'ai senti cela au niveau de l'os, il y a eu une résistance,*  
82  *une hésitation, nous étions en point d'appui et à la sortie du point*  
83  *d'appui c'est à dire après l'effondrement quand une nouvelle*  
84  *direction ou nouvel état d'âme se créent.*

85

86

## 87 COMMENT JE PROCEDAIS ?

88

89 Mes représentations portaient sur: est-ce que la personne se  
90 sentait bien pendant et après le traitement ?, qu'est-ce qu'elle avait  
91 découvert comme sensation d'elle ?

92

93 **Dans le mot sensation mon regard portait plus sur l'état** que  
94 sur le mouvement qui avait amene cet état, le mouvement était  
95 pour moi une succession d'état sans que je puisse décrypter les  
96 faits qui me mettaient dans cet état.

97

98 Un je suis triste ou je suis bien était une émotion première.

99

100

101

## 102 DEROULEMENT DE MES CONSTATS

103

104

## 105 DECOUVERTE DE MON CORPS RESSANTANT

106

107

## 108 LES VOIES DE PASSAGES A MA PERCEPTION

109

110

**La rencontre avec l'intériorisation sensorielle.**

111

**M'asseoir tranquillement et fermer les yeux et découvrir.**

112

113

114 La première découverte fut **l'appui le repos que m'apporta le**  
115 **silence, puis de cette qualité est née un rapport intense.**

116

117 J'aimais le silence, mon rapport avec lui était moins complice et  
118 surtout je ne l'entendais pas dans moi, je ressentais ses effets :  
119 j'étais plus calme dans les endroits calmes.

120

121 Ma relation naissante au silence, me faisait entrevoir une autre  
122 façon d'agir, un agir nouveau, une possibilité de réflexion avant  
123 l'action . Je me rendais compte que quand je perdais cette relation,  
124 j'avais l'impression qu'un automatisme reprenait le dessus.

125 J'ai d'abord découvert une stabilité entre mes deux oreilles, puis  
126 cette stabilité me permis une meilleur écoute de ce qui se passait  
127 c'est adire ce qui se déroulait dans l'instant.

128 Puis petit a petit cette écoute se transforme en présence.

129 Est-ce le fait de valider cette écoute qui l'a transforme en  
130 présence ?

131 En même temps que le silence apparut **la luminosité.**

132 Elle me chauffait dans mon crane et des parties de mon corps se  
133 mettaient a danser, a s'allumer.

134 Cette clarté agrandit mon horizon.

135 Je vois plus loin et plus précis, les détails se dessinent, les  
136 couleurs sont plus intenses. Au début la luminosité n'était pas  
137 constante, puis j'ai remarque qu'elle soutenait un questionnement.

138 Est-ce la luminosité qui m'offre se questionnement, ou est le fait de  
139 me questionner qui me relie a cette luminosité ?

140

141 Enfin l'apparition d'une **animation lente dans mon corps** m'offrit  
142 **la possibilité** de m' entendre, de me voir, de me ressentir  
143 différemment. Ce corps, a qui je demandais tant , avait sa propre  
144 autonomie, sa propre volonté, sa propre émotion.

145

146

147 **Puis est venue la notion de localisation.**

148

149

150

151 La prise en compte à part entière des parties de mon corps fut une  
152 étape importante.

153

154 La reconnaissance des diverses émotions dans moi m'interpella.  
155 Mon cœur n'agissait pas au même sollicitations que mes intestins.  
156 Ils pouvaient communiquer ou pas. Cette tonalité est en amont de  
157 l'émotion que je peux ressentir à d'autres moments.

158 La découverte des différents fascias et de leur implication m'a  
159 étonnée. Le fascia duremierien m'offre une vigilance sereine, le  
160 fascia axial profond me met dans une plénitude :je suis partante  
161 quand au myofascia il est l'interprète de mes rebondissements

162

163 Le fait de pouvoir localiser cet état qui devenait alors une tonalité  
164 et de pouvoir démultiplier ces tonalités donna corps a cet état. Mon  
165 corps devint l'auteur de mes états.

166

167 Etre dans un même volume unifié d'une tonalité, avec chaque  
168 parties de mon corps en accord ou pas est devenue un repère, un  
169 point de départ à la discussion.

170 Comment se fait-il que cette saveur n'est pas la même à droite  
171 qu'à gauche ? Puis je découvrais un volume global d'une tonalité

172 différente qui permettait de préciser mon état du moment, vis a vis  
 173 d'une situation.  
 174  
 175 Je découvrais alors que je pouvais avoir des pensées divergentes  
 176 sans me dissocier de moi, par exemple je pouvais aimer partir de  
 177 chez moi et aimer revenir chez moi sans que se sois un dilemme.  
 178  
 179 Chaque partie de moi contenait une nuance qui influait sur la  
 180 tonalité finale.  
 181  
 182 Là encore c'était l'état mais maintenant l'état de toutes les parties  
 183 mon corps qui était mon fil conducteur avec en plus comme  
 184 référence toutes les parties de mon corps que je découvrais petit à  
 185 petit.  
 186  
 187  
 188  
 189 Puis vint **la notion d'orientation** et avec elle **la notion de**  
 190 **séquence**  
 191  
 192  
 193  
 194 La perception dans moi de l'orientation est née avec la  
 195 **découverte du mouvement linéaire.**  
 196 Cet axe mouvant me permit de me poser dans mon action, dans la  
 197 direction que j'étais entrain d'effectuer.  
 198  
 199 Quand j'allais vers l'avant cela n'avait pas le même goût que  
 200 quand j'allais vers l'arrière en portant l'attention au même endroit  
 201 par exemple les tibias.  
 202 L'orientation a commence a mettre de l'ordre dans tous ces états.  
 203 Je devenais en même temps que mon corps l'auteur compositeur  
 204 de mes états.  
 205  
 206  
 207 Cette tonalité n'apparaissait que dans un certain rythme.  
 208 Cette rythmicité m'apprenait soit a accélérer, soit a étirer le temps.  
 209  
 210 Des nouveaux rapports ceux sont créés .  
 211 Un qui m'orientait vers une fluidité d'action, un qui m'offrait une  
 212 direction.  
 213  
 214 La fluidité me permit de découvrir mon amplitude du moment.

215  
 216  
 217 Cela me permet d'affiner mes choix et mes moments de décision si  
 218 quand j'allais vers l'avant la tonalité était moins délicate, j'attendais  
 219 qu'un mouvement me pousse vers l'avant.  
 220  
 221 J'ai eu des moments de conflit entre une envie de faire un pas et  
 222 une sensation qui me disait de faire l'inverse. Je me pliais en  
 223 général à la sensation pour l'étonnement que cela m'apportait  
 224 Grâce aux mouvements linéaire et circulaire, je vivais mon  
 225 orientation mais qu'elle ne fut pas mon étonnement quand mon  
 226 geste se prolongea au delà des limites de mon corps.  
 227 J'acceptais que le mouvement linéaire continu, il passait par moi  
 228 mais je ne pouvais pas envisager de me l'approprier jusqu'au bout  
 229 de ma perception. Et encore moins que tout mon geste puisse se  
 230 développer ainsi. Occuper tout cet espace sans un sens profond  
 231 m'arrêter.  
 232  
 233 C'est plus tard **avec la notion d'immobilité** que j'ai  
 234 commence a laisser vivre cette physiologie. Je définis l'immobilité  
 235 comme la présence au mouvement naissant de l'immobile.  
 236  
 237 Le fait de percevoir dans moi et dans les autres en même temps a  
 238 tout simplifie. Je me posais dans l'immobilité et j'observais émue  
 239 cette délicatesse en mouvement qui m'enseigne.  
 240  
 241 Mon intérêt a d'abord porte sur la qualité puis sur la précision. La  
 242 question de l'espace n'exista plus , elle ne m'appartenais pas :  
 243 c'est un cadeau de l'ephemere dont je momentanément  
 244 dépositaire. Mon engagement dans la précision et la qualité l'a  
 245 remplace.  
 246  
 247 **DECOUVERTE DE MON CORPS AGISSANT**  
 248  
 249  
 250  
 251 Puis est venu **le travail du mouvement codifié.**  
 252  
 253 Evidement mon corps ressentant était présent dans « cette  
 254 aventure » Mon attention se nourrissait : d'un je me découvre  
 255 mutant en je découvre .  
 256

257 Le fait de vivre séparément les notions: d'orientation, de cadence,  
 258 d'amplitude et de séquence m'ouvrait vers d'autres paramètres à  
 259 prendre en compte.  
 260  
 261 Cet enchaînement physiologique m'a montré mes erreurs de  
 262 fonctionnement. J'apprenais d'enchaînement en enchaînement un  
 263 nouveau langage, des nouveaux starters: d'actions, de réflexions,  
 264 des détails qui changent tout comme une ouverture ou une  
 265 fermeture de la main qui donne des tonalités différentes et un  
 266 tonus d'action ou de réflexion plus rapide.  
 267  
 268 La rencontre avec la physiologie du corps en mouvement me  
 269 permis de donner un sens à mes états, un sens et pas une  
 270 interprétation  
 271 Je dirais même sens à l'état c'est comme si j'apprenais ce que  
 272 voulais dire: avancer ou aimer. Un rapport à ce nouveau langage  
 273 s'installait et en même temps la vigilance qu'il fallait pour laisser  
 274 l'état se développer, m'étonner, m'enseigner.  
 275  
 276  
 277 Cela me fit découvrir les effets qu'un geste juste peut créer sur  
 278 l'environnement **Comment le fait de laisser place à la**  
 279 **physiologie influence le rapport à l'autre ?**  
 280  
 281 Comment la nuance amène un respect, une précision ,une  
 282 information, sur lesquels l'autre et soi-même pouvons nous  
 283 appuyer.  
 284  
 285  
 286 Dans mes surprises il y a eu **la notion de lenteur**.  
 287 Comme le silence la lenteur me donna un autre regard sur  
 288 l'action., j'ai le temps d'envisager, de découvrir ,de ressentir  
 289 d'expérimenter, d'apprendre...  
 290  
 291 Quel étonnement que de vivre que dans une transversalité de  
 292 bassin , je peux faire un ou deux ,trois aller retour de bras sans me  
 293 presser ,en ayant tout mon temps et même avec la sensation que  
 294 plus il y a d'aller retour , plus le temps se déploie.  
 295 Moi qui avait limité mes activités de peur de n'avoir pas le temps ,  
 296 un autre possible naissait. C'est là que le mot enrichir a pris sens:  
 297 je peux toujours enrichir d'un détail, d'une action, d'une réflexion ,  
 298 d'une question jusqu'à l'infini et cela est offert par mon rapport à la  
 299 lenteur.

300  
 301  
 302 **Comment un mouvement se dévoile ?**: entre-t-il profondément  
 303 au cœur de la matière ?, s'expande-t-il ?, l'organisation est-elle  
 304 très précise à découvrir ? est-t-il très épais ?,est-il est bleu ?...  
 305  
 306 Quel silence crée-t-il ?, qu'elle luminosité apparaît ?  
 307  
 308  
 309 Comment le corps l'accompagne soit avec l'attention ou avec la  
 310 pensée ou avec la gestuelle?.  
 311 Qu'est ce que j'apprends de ce moment ? au niveau de la  
 312 physiologie ou de la relation ou de la difficulté.  
 313 **DECOUVERTE DE MON CORPS PENSANT**  
 314  
 315  
 316 **Au fur et à mesure de ma présence aux détails**  
 317  
 318 c'est à dire la prise en compte à part entière des parties de mon  
 319 corps de la physiologie de mes différents mouvements internes au  
 320 sein de mon tonus et des effets produits.  
 321  
 322 Je m'oriente simplement vers d'autres pensées. Ces nouvelles  
 323 attentions nées en moi, m'emmenées vers d'autres  
 324 questionnements.  
 325  
 326 Je n'avais plus d'idée générale ou même de préférence sur  
 327 certains sujets tel que l'avortement, sujet auquel il y a encore un  
 328 an ou deux j'aurais eu plusieurs pensée en même temps mais pas  
 329 accordées.  
 330 Par exemple une qui aurait dit c'est au cas pas cas et en même  
 331 temps j'aurais ressentie un pincement au cœur vis à vis de l'enfant  
 332 à naître.  
 333  
 334 Alors qu'aujourd'hui je me dis qu'est ce que j'apprend de  
 335 l'évènement ? qu'est ce qui change en moi après cette  
 336 information ?qu'est que j'envisage qui n'existait pas avant cela ?  
 337  
 338 Je ne dis pas que je suis devenue insensible mais je laisse entrer  
 339 beaucoup plus d'informations venant de l'extérieur grâce à cette  
 340 **présence a mon intériorité** (les détails de mon corps en empathie  
 341 avec ce qui est en train de se passé).Il s'effectue un échange  
 342 conscient entre perception-ressenti et perception-pensée. Cette

343 perception-pensée est nouvelle, avant je pensais, mais je  
 344 n'associais pas la pensée et la perception. Je connaissais les  
 345 effets de ma pensée chez l'autre et les effets de la sienne sur moi,  
 346 mais delà à être dans le lieu ou émerge ma pensée et le percevoir.

347  
 348 Je pouvais décrire mon ressenti, je ne pouvais pas décrire ma  
 349 pensée.

350  
 351  
 352 Ce qui m'étonne dans mon récit **c'est la place de mon amie** qui a  
 353 été révélatrice de ma difficulté.

354 Je me rends compte aujourd'hui que je ne me mobilisais pas pour  
 355 un proche ou quelqu'un que j'appréciais de la même façon que  
 356 pour moi .

357 Mes représentations dépendaient du contexte et de l'intensité. Par  
 358 exemple j'étais plus patiente et plus attentive a la souffrance de  
 359 l'autre mais pas forcément a sa douleur ;la j'étais plus dure pour  
 360 moi et paralysée pour l'autre jusqu'à ne pas vouloir admettre son  
 361 ressenti.

362  
 363  
 364 Au fur et à mesure que se dévoile dans moi cette présence à  
 365 l'intensité de la vie, la divergence de fonctionnement envers l'autre  
 366 m' enrichit.

367  
 368  
 369 Cette ouverture aux pensées, aux réflexions des autres et en  
 370 même temps cette présence à moi m'ont permis : de me  
 371 positionner dans mes envies, d'évaluer mes possibilités de  
 372 pensées, de réflexion autour de ces pensées et d'actions possibles  
 373 autour de ces réflexions, tout en prenant en considération les  
 374 pensées, les réflexions à la possibilité d'action de l'autre.

375  
 376  
 377 **DECOUVERTE DE MON ETRE**

378  
 379  
 380 Un fait nouveau de **ma présence à mon être** (pour moi c'est à  
 381 mon intériorité dans la rythmicité du temps qui s'écoule ou du  
 382 temps suspendu).

383

384 *C'est l'intensité* que prend tout aussi bien une pensée qu'une  
 385 réflexion, qu'une action et en même temps que l'intensité, se  
 386 dessine ma place, ma place auprès de l'autre.

387  
 388 **Je me pose la question de la perte momentanée de repères.**  
 389 J'ai parfois comme le regard étonné voire atterré puis mon  
 390 attention se pose sur cet étonnement et un processus se met en  
 391 route.

392  
 393 Est-ce que tout est questionnement ?  
 394 Est-ce que le fait de percevoir est-il la source du questionnement ?  
 395 Est-ce que la perception n'est-elle pas, en elle même, une pensée  
 396 qui s'incarne en projet ?  
 397 Est-ce que la non perception n'est-elle pas, en elle même, un  
 398 moteur vers l'incarnation de la pensée ?  
 399 Qui décide de cette transformation ?  
 400 Je peux décider de valider un constat.  
 401 Je peux réfléchir sur un fait.  
 402 Je peux me souvenir d'un état.  
 403 Tout cela m'amène a une motivation immanente.

404  
 405  
 406 **Je peux évaluer en temps réel** dans qu'elle proportion il a besoin  
 407 de moi et j'ai besoin de lui pour créer.  
 408 Quel objectif avons nous ensemble? Quel est notre projet? Quel  
 409 est mon intention? Est-ce dans mon intention j'ai une  
 410 prédominance ou est-ce que je suis prête à tous les possibles? Si  
 411 j'ai une prédominance quel bénéfice j'en retire?ou qu'elle est-elle?  
 412 Est-ce une résistance qui met en relief un point douloureux qui  
 413 n'est pas réévalué ,une incompréhension encore vivante dans  
 414 laquelle je vais pouvoir poser mon attention ?

415  
 416 Quel est le contexte? Qu'est-ce que j'ai compris de ce que désire  
 417 l'autre? Dans quelle intention est-il? Y a-t-il une information qui me  
 418 manque ou que n'a pas la personne?

419  
 420 J'ai appris à laisser une place pour mon ressenti, pour un  
 421 questionnement d'une éventuelle action et pour un dialogue avec  
 422 mes pensées, mes envies du moment. Cette place est double :elle  
 423 est mienne et celle intime de l'autre.

424  
 425 J'ai découvert une nouvelle intimité :celle d'un dialogue profond  
 426 avec moi même qui ne pouvait être validé que par moi.

427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467

**Le fait de valider cette part active :**

la perception de ma pensée, de ma réflexion et l'action, me donne le sentiment d'appartenir à la création d'un moment, à la réalisation du projet et en même temps cette validation met en relief la richesse de l'autre dans sa façon d'être .

Dans nos discussions j'évalue dans quelle proportion il a besoin de moi c'est à dire de : ma perception de voir, ou, d' appréhender la situation ou de ma présence physique pour créer ensemble.

L'échange devient un moyen pour créer.

Cette validation laisse la liberté à l'autre: je découvre et je crée ma propre vie et en même temps il découvre et il crée sa propre vie ,les divergences servent à nous enrichir mutuellement. Nous ressortons avec un nouveau positionnement chacun et qui n'a pas forcément la même orientation ni la même amplitude ni la même qualité mais elles sont nées de la même séquence voir des mêmes sous-séquences ( attentions conjointes aux ressentis à la physiologie et aux pensées).

Je me rend compte que cette façon d'agir a changé **la place de mon projet.**

Avant j'étais tractée par l'idée que je me faisais de mon projet. Aujourd'hui je sais qu'il est profondément en moi Avec cette attention portée sur mon ressenti aussi bien qualitatif que quantitatif et évolutif, mon projet va se fondre à ma vie. Ne perdant plus d'énergie à contrôler ce qui est a découvrir, je découvre ma vie et celle des autres d'une façon plus sereine.

QUELLES ETAIENT MES REPRESENTATIONS ?

REPRESENTATION PAR RAPPORT A L'AUTRE ET A MOI

468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500  
501  
502  
503  
504  
505  
506  
507  
508  
509  
510

**Qu'est ce qui faisait que dans une relation alors que j'étais engagée, je ne remettais pas le point de vue de l'autre en question ?**

*Je pense que je l'identifiais à son point de vue. et que je m'identifiais au mien*

J'avais peur en discutant son propos de l'influencer de l'orienter et d'être influencée.

Je ne connaissais pas les possibilités qu'offre la perception de soi. La part réflexive dans moi était limitée, elle était plus portée par des choix de vie que par ma vie. Je m'explique : si je décidais une action il y avait ce qu'elle impliquait .Cela existe encore mais je discute, je découvre cette implication au fur et a mesure...

J'avais peur que cette divergence de point de vue nous éloigne de notre relation.

Alors qu' aujourd'hui je découvre d'autres façon de penser avec plaisir. Ce qui m'intéresse c'est ce qui amène la personne à penser cela. Qu'est-ce qu'il a découvert dans lui que je ne connais pas dans moi? Cette divergence peut nous enrichir et donc rendre la relation plus intense .

Je n'avais pas beaucoup de moyens d'explicitier mon propos. Il était soit intuitif, soit il me plaisait c'était plus une valeur, soit c'était une sensation concrète mais pas un éprouvé.

Aujourd'hui je peux expliciter d'où me vient ce propos aussi bien avec la qualité qu'il y a dans mon corps qu'avec la réflexion qu'elle contient, voire le questionnement qui surgit.

Je pouvais difficilement remettre en question mon propos dans l'instant. C'est comme si je perdais mes repères, je me sentais fragile.

Alors que maintenant, je me sens sensible à la venue d'une nouveauté.

REPRESENTATION PAR RAPPORT A L'ICONNU

Ce qui a changé, c'est **la place de l'inconnu.**

511  
 512 Avant, c'est comme si je m'effaçais devant l'inconnu ou que  
 513 j'existais sans lui.  
 514  
 515 Maintenant je l'accueille consciemment. Je lui laisse la place.  
 516 J'accepte qu'il sache pour moi. Je découvre ce qu'il m'enseigne...  
 517  
 518 Cet équilibre entre mon intention et mon intentionnalité, entre mes  
 519 envies et les propositions qui me sont faites, entre mon attention et  
 520 l'attentionnalité que je reçois et qui me comble, entre mes actions et  
 521 ma vie, a **déposé dans moi un dialogue confiant du présent du**  
 522 **passé, de l'avenir.**  
 523  
 524 Je découvre ma vie.  
 525  
 526 Quand je dis ,je découvre ma vie, je dis : je l'a laisse venir a moi et  
 527 j'apprends.  
 528  
 529 J'aime cette sensation d'un grand mouvement qui vient de l'avant  
 530 et qui me traverse ou celle ou j'ai l'impression d'être suspendue,  
 531 en attente je sens alors dans moi un ordre nouveau qui se crée,  
 532 une autre façon d'aborder le monde, les autres, la réflexion.  
 533  
 534 L'inconnu a pris corps : c'est **le mouvement** qui naît de  
 535 l'immobilité.  
 536  
 537 Il est à la fois le connu et l'inconnu, le rapport et la nouveauté,  
 538 l'imprévisible et ce qui me guide.  
 539  
 540 Le mouvement s'est petit à petit transformé en une présence à  
 541 mon attention, à mon intention , à mon corps, aux autres, à la  
 542 présence, ce qui simplifie beaucoup ma vie .  
 543  
 544  
 545 REPRESENTATION PAR RAPPORT AU TEMPS  
 546  
 547  
 548 **Est ce que j'aurais pu aller plus rapidement dans mes**  
 549 **découvertes ?**  
 550  
 551 Je ne crois pas ,chaque étape était l'aboutissement d'une  
 552 réflexion, d'un constat ,d'un manque.  
 553

554 Le fait d'évaluer, grâce à la perception du mouvement ressenti et  
 555 pense, m'a permis d'avancer, de reculer, de regarder de chaque  
 556 côtés, en haut, en bas, sans perte de sens profond. Le fait de  
 557 valider mes étapes me permet de découvrir et le déroulement qui  
 558 s'est opéré en moi et le fonctionnement, la place de mes  
 559 découvertes.  
 560 Le fait de redonner la place à cette profondeur qu'offre le  
 561 mouvement m'a permis de m'ouvrir à de nouveaux regards me  
 562 concernant et concernant les autres ; et j'ai un nouveau rapport à  
 563 ma vie,.une nouvelle présence.  
 564  
 565  
 566  
 567 **Ouverture**  
 568  
 569 Avec le travail de l'attention posée dans le silence la luminosité et  
 570 l'animation, j'ai découvert mon mouvement linéaire qui compose  
 571 avec mon mouvement circulaire, j'ai découvert une onde de  
 572 rythmicité qui amene la simplicité et les détails . Les orientations  
 573 se dessinent et se précisent d' une localisation d'un espace dans  
 574 l'immédiateté  
 575  
 576 Cela m'a permis de valider mon écoute, ma perception de mon  
 577 ressenti, de mes questionnements. Cette validation m'a permise  
 578 d'être mon projet de le positionner comme évolutif et sans limite.  
 579  
 580 **Comment l'information manquante prend sens en moi ?**  
 581  
 582 C'est toujours une confrontation cognitive .  
 583 Soit j'entends une information qui redonne du mouvement a ma  
 584 réflexion, par exemple sur la notion de mystère, la première fois  
 585 que j'ai entendu :il n'y a pas de mystère seulement des choses a  
 586 découvrir, ma représentation du mystère comme chose sacre dont  
 587 je ne devais pas avoir accès, c'est transformée.  
 588  
 589 Soit dans mon observation de moi a moi je découvre une  
 590 incohérence telle que de me dire j'aime cette personne et pourtant,  
 591 je ne positionne pas de façon constructive quand elle cautionne sa  
 592 difficulté comme étant un fait inchangeable..  
 593  
 594 Soit dans mon questionnement je laisse l'amplitude aller jusqu'à  
 595 terme, et la question du départ change d'orientation.  
 596



597 Soit dans une intériorisation je rencontre une nouveauté qui  
598 m'interpelle et qui déclenche une réflexion.

599

600 **Quand l'information manquante prends sens en moi ?**

601

602 Il y a souvent une luminosité différente, un changement  
603 d'orientation dans ma pensée ou de profondeur une sensation,  
604 dans un silence plus vaste plus épais, de quelque chose qui se  
605 crée.

## INTRODUCTION

Présenter un travail sur le thème des représentations sollicite inmanquablement le domaine privé, voir intime, puisque nos représentations sont à la base de la plupart de nos comportements.

Depuis que j'ai commencé la formation en somato psychopédagogie j'ai appris à reconnaître mes traits de personnalité, à repérer mes stratégies gagnantes et perdantes, à me situer en tant qu'individu dans les différentes sphères ou fonctions : intime, affective, sociale, professionnelle.

Grâce à cette catégorisation j'ai pu cerner tous mes fonctionnements et avoir une part active et consciente sur les « éléments perturbateurs » existentiels.

Nous verrons au cours de l'exposé qui va suivre, comment à travers l'expérience à médiation corporelle, nous pouvons améliorer notre rapport à nous mêmes, aux autres et à notre environnement.

La qualité de ce « rapport aux choses » est intimement liée au développement de l'intelligence sensorielle, qui selon D.BOIS est un processus évolutif de l'intelligence reposant sur les expériences cognitives et corporelles.

Il ne s'agit pas de l'intelligence émotionnelle ou intelligence inter personnelle, une des 7 formes d'intelligence définies par GARDNER, qui reste utile à découvrir au début pour se situer par rapport à ses émotions.

Nous connaissons tous, les difficultés de s'épanouir en tant qu'individu sur différents plans, comme chacun le sait, quand les états basiques ne sont pas stabilisés : émotions, affectivité...

Pour en revenir au rapport que nous avons à nous mêmes, aux autres à nos actes, il concerne évidemment les représentations que nous avons des choses, du monde. Par exemple, un citoyen qui connaît la mer uniquement par des cartes postales n'aura pas la même représentation qu'une personne née à côté.

De façon plus générale, nombre de personnes ont très tôt une idée de leur vie future et parfois cet idéal de vie reste un rêve et ne devient jamais réalité, ce qui peut engendrer des souffrances si la personne ne change pas d'idée.

Dans les représentations communes et déterminantes pour la plupart des humains un thème récurrent s'impose c'est le thème de l'amour, l'affectivité.

Tout à tour chanté, galvaudé, exploité par la littérature, les médias, l'amour me paraît au cœur du développement de l'être, et c'est ma représentation de l'amour que j'ai choisi de « passer au crible »...

1\* définition du champ représentationnel choisi

2\* la confrontation à d'autres auteurs

3\* l'analyse du point de vue de la S.P.P

4\* le travail corporel

47

1\* THEME DE LA REPRESENTATION :

49

Le point de vue que j'ai choisi de traiter l'amour, l'affectif, et en particulier l'état amoureux, l'amour qui naît entre deux êtres.

La représentation première que j'avais de ce type d'amour :

Au départ, je pensais que l'amour venait de « l'autre » et que cet amour devait durer toujours, rejoignant la croyance la plus exploitée de la littérature romanesque celle du prince charmant, de l'alter ego etc..

C'était pour moi une donnée fondamentale.

L'amour- toujours : ce sont les événements de la vie qui m'ont fait changer cette représentation.

59

2 \*LA CONFRONTATION A D'AUTRES AUTEURS

61

Qu'est ce que l'amour ?

Un sentiment, une émotion, une potentialité ?

Existe t'il un état d'amour physiologique originel et précurseur d'autres types d'amours ?

On peut d'après la littérature, aimer différemment : aimer le chocolat, la mer, sa mère, la campagne, un homme...

Il existe des amours « allant de soi » qui ont un sens plus universel : aimer ses parents, ses enfants etc..

Le plus complexe est à mon sens l'amour qui n'a pas de filiation à la base, celui qui fait couler beaucoup d'encre et de larmes est bien l'état amoureux.

71

Définitions du Larousse :

\* Sentiment très intense, attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes.

\* Mouvement de dévotion, de dévouement qui porte vers une divinité, un idéal une autre personne.

77

Dans mon enfance on ne parlait pas d'amour, c'était une notion implicite, il n'y avait pas d'effusions, pas de marque de tendresse, rien de visible dans la forme.

On commençait à évoquer ce sentiment lors des premiers émois amoureux.

Cette évocation était tellement chargée de tant de non dits, d'inconnus, de tabous qu'il en décollait souvent un sentiment de honte. D'autant plus que l'état amoureux

bouleversait notre état intérieur en nous faisant vivre tant d'émotions nouvelles et de

pensées les plus contradictoires ...

84

85 Une sensation d'intense euphorie qui à tout âge donne une sensation de « nouvelle  
 86 enfance », qui selon H.BERGSON est vécu dans le sentiment profond.  
 87

88 L'amour je l'ai toujours senti comme un état originel, une force attribuée par la vie à  
 89 chaque être vivant et en même temps à « toute chose vivante » les animaux, les arbres, la  
 90 nature en général ..

91 J'ai eu très tôt, une attention particulière, une empathie naturelle avec les choses, les  
 92 gens, la nature, qui à la fois exerçait une force attractive sur moi et en même temps me  
 93 donnait une sensation interne de « puissance ». Tout me devenait possible, évident, dans  
 94 ces moments là.

95 Dans les rencontres importantes j'ai toujours eu un « goût préalable » du caractère  
 96 fondamental de l'événement. F. Albéroni (dans le choc amoureux) évoque un  
 97 « sentiment du destin » dans l'amour à l'état naissant. Pour lui « dès qu'il tombe  
 98 amoureux, l'être le plus simple et le plus démuné est obligé, pour s'exprimer d'utiliser un  
 99 langage poétique, sacré, mythique »..

100 J'éprouve une résonance particulière qui se traduit par une amplification des sens auditif,  
 101 visuel, une perception amplifiée de l'espace.

102 Ces perceptions cognitives sont associées à des sensations corporelles activées.

103 Pour PLATON (428-348 av JC) il y a une hiérarchie dans le corps humain et le dualisme  
 104 platonicien sépare les passions qui viennent du corps et qui s'opposent à la recherche du  
 105 bien « le moyen d'être le plus près possible de la connaissance est d'avoir le moins possible  
 106 commerce avec le corps ».

107 ARISTOTE (384-322 av JC) considère que les « affections de l'âme » sont toutes liées au  
 108 corps.

109 Pour A. FERNANDEZ-ZOILA l'affection est au sens premier « en latin afficere : mettre  
 110 dans une certaine disposition (bonne ou plus souvent mauvaise) affaiblir ».

111 Aujourd'hui l'affection est traitée en manière d'être affecté, l'affectivité : « attachement,  
 112 une amitié de cœur ». Il va plus loin en ajoutant « la notion d'être affecté au sens d'être  
 113 touché, d'être en disposition de réceptivité à l'égard d'un sentir qui s'ouvre ».

114 Pour Heidegger la notion d'affection, être affecté renvoie non pas à l'affectivité, mais au  
 115 sens « sentir de l'être sentant ».

116

117 Question :

118 Qu'est-ce que représente l'amour pour l'homme, pour la femme ?

119 Les représentations les plus communes :

120 Chez la femme :

121 • le romantisme amoureux

122 • amour-toujours

123 • l'aspect fusionnel de l'amour

124

125 Quand la femme s'exprime sur son état amoureux sur sa relation à l'amour, l'homme  
 126 évoque souvent une attitude romanesque, « fleur bleue ».

127 Je peux témoigner que c'est une constance pour les femmes à 98% de parler de l'amour  
 128 ainsi.

129 Les hommes, dans la mesure où ils acceptent de se confier sur le sujet à une femme,  
 130 évoquent le plus souvent un phénomène d'attraction physique, de séduction intellectuelle,  
 131 quelques témoignages parlent de lâcher prise, de s'abandonner, de se sentir libérer ...

132 Comment vivre cette « chose » magnifique à deux, quand les points de vue de l'un ou de  
 133 l'autre divergent tant ?

134 Antonio DAMASIO évoque en parlant de l'amour « une alchimie » hormonale.

135 Cet aspect biologique est évoqué par d'autres en lui ajoutant des critères de durée : dès  
 136 qu'il n'y a plus ce phénomène d'attraction l'amour s'éteint.

137 La femme dans la notion de durée évoque souvent : « l'amour – toujours »

138 Pour l'homme c'est le plus souvent son engagement dans la relation de couple ou de  
 139 mariage qui doit durer, il évoque moins le sentiment.

140 Il semble néanmoins que pour la plus majorité des femmes c'est le quotidien qui « tue »  
 141 l'amour. La femme a le sentiment de ne plus s'appartenir dans la plupart des cas, souvent  
 142 au bout de quelques années il semblerait qu'elle perd sa féminité au regard de son  
 143 conjoint. La féminité ? la masculinité

144

145 L'identité sexuelle est elle prédominante dans le rapport amoureux ?

146 Même si la notion de couple est évidente dès qu'on parle d'amour, je prends le parti de  
 147 traiter les deux séparément, puis qu'il semble que le couple constitué est le lieu même où  
 148 l'amour entre deux êtres perd le plus souvent de son intensité.

149 Le couple occidental actuel est basé sur des fondements religieux judéo-chrétiens et le  
 150 statut des conjoints n'est pas égalitaire dans le mariage civil..

151 Même si la tendance d'aujourd'hui est de préconiser une forme d'égalité entre l'homme  
 152 et la femme, il n'y a pas si longtemps, la femme était considérée comme irresponsable et  
 153 le mariage était une sorte de passation de la tutelle du père à la tutelle d'un époux.

154 Il ne s'agit pas pour moi de relancer un vieux débat, de préconiser la parité en toute chose  
 155 mais peut être de suggérer le droit à la différence qui pourrait déboucher à une belle  
 156 complémentarité ?

157 Ce rapport inégalitaire prend il sa source au niveau de l'identité sexuelle elle-même ?

158 Pour un homme accéder à une identité masculine est selon des points de vue divergents  
 159 pour certains une donnée biologique et pour d'autres une construction idéologique.

160 Pour la femme il semble que contrairement à ce qui a été longtemps cru il lui est plus  
 161 facile de s'identifier en tant que femme par le fait du continuum biologique.

162 L'embryon est sexuellement bipotentiel pendant environ 5 semaines, la différenciation  
 163 sexuelle commence environ vers le 40<sup>e</sup> jour.

164 Pour l'homme la différenciation est aussi éducative :

165 • sois un homme

166 • un homme ne pleure pas doit être fort..

167 C'est comme si la masculinité se construisait dans une forme d'opposition à la féminité,  
 168 en réaction à elle. Pour E. Badinter (XY de l'identité masculine) : « la masculinité est  
 169 davantage une réaction qu'une adhésion » et citant A. ADLER : « l'avènement de la  
 170 masculinité passe par une protestation virile ». (Il ne s'agit pas ici de déterminer des  
 171 relations de cause à effet, mais d'essayer de comprendre les points de vue de chacun et

172 l'évolution dans un contexte temporel et spatial de la notion de couple et de ses 2  
 173 protagonistes.)  
 174 La différence des sexes est très variable d'une société à une autre, mais toutes pratiquent à  
 175 un moment donné une ségrégation sous la forme de groupes de même identité.  
 176 Dans les rites initiatiques pratiqués dans certaines sociétés africaines, en Nouvelle Guinée, il  
 177 s'agit de « décontaminer » l'homme de la femme par des pratiques de séparation de  
 178 l'homme de sa mère et de la femme en général le temps de l'initiation. Ces rituels souvent  
 179 très violents et cruels doivent aider le jeune garçon à « gagner » sa masculinité.  
 180 Plus proche de nous au fin fond de nos provinces, prenons l'exemple de la Bretagne :  
 181 quelques contemporains ont encore en mémoire l'exclusion de la femme par rapport à ses  
 182 menstruations dans certaines circonstances : il était interdit à une femme d'assister à une  
 183 cérémonie religieuse tant qu'elle n'avait pas eu son « retour de couches », elle était  
 184 considérée comme impure !  
 185 Il est vrai qu'il n'y a pas si longtemps les petites filles subissaient leurs règles sans en  
 186 connaître la raison. La jeune fille atteignait l'âge adulte en ne connaissant rien de son corps  
 187 , la plupart du temps la sphère génitale était un « no man's land » pour elle. Son sexe était  
 188 un territoire réservé à l'homme. Il fallait aussi compter avec la peur d'être  
 189 enceinte : suprême honte pour la famille.  
 190  
 191 Que représente la sexualité ?  
 192 Il existe des traditions dans ce domaine :  
 193 Certaines sociétés ont des rites initiatiques , en Orient les petites filles étaient initiés à leur  
 194 future sexualité par les femmes plus âgées du village ou de la tribu. Les pratiques  
 195 homosexuelles , la masturbation ne sont pas ne sont pas jugées pratiques illicites à  
 196 certaines époques comme ce fut le cas longtemps, en Occident . D'autres utilisent la  
 197 sexualité comme moyen d'accès à la spiritualité comme le Tao de l'art d'aimer en Chine...  
 198 La sexualité est encore aujourd'hui très mal vécue par beaucoup. Même si les mœurs ont  
 199 tendances à aller vers une expérimentation « tous azimuts » par la prolifération des clubs  
 200 d'échangistes , les rencontres à multipartenaires...  
 201  
 202 Les tabous , les non dits , les croyances toutes les représentations possibles n'expliquent pas  
 203 clairement ce sentiment particulier qui paraît pourtant fondamental dans la vie de chacun.  
 204 Pour F. ALBERONI « l'erreur que fait chacun de nous lorsqu'il tombe amoureux : celle  
 205 d'imputer l'expérience extraordinaire qu'il est en train de vivre aux qualités de l'être aimé ..  
 206 C'est la nature de l'expérience extraordinaire que nous vivons , qui rendent différent et  
 207 extraordinaire la personne aimée ».  
 208  
 209  
 210 Que dit la littérature ?  
 211 Il faut remonter à l'Antiquité au V<sup>e</sup> siècle av JC à la période de la tragédie grecque , pour  
 212 qu'émergent les sentiments , la vie intérieure chez l'humain. Jusque là « l'homme était  
 213 dépourvu de cette intériorité qui caractérise l'homme moderne » (Histoire de la  
 214 psychologie de JF BRAUSTEIN et E PEWZNER).

215 Les « monologues » chez Euripide expriment la complexité des sentiments : « la peinture  
 216 de la douleur et des passions est désormais au cœur de la tragédie » , l'homme se  
 217 démarque de la volonté divine « du caprice des Dieux » et se sent plus responsable  
 218 individuellement . (Histoire de la psychologie)  
 219  
 220 Il faut attendre le XVII<sup>e</sup> siècle environ pour que les sentiments perdent un peu de leur  
 221 aspects négatifs , inutiles ou compromettants dans le développement de la personne .  
 222 Plus proche de nous, avant l'éclosion du mouvement romantique au milieu du XVIII<sup>e</sup>  
 223 siècle, se dessine un courant puissant faisant l'éloge du sentiment , de la sensibilité.  
 224 BUFFON 1707/1788 : science de la nature, amour de la nature, exaltation des sentiments  
 225 la mode est aux effusions, aux élans du cœur.  
 226 ROUSSEAU exprime les contradictions d'une âme sensible « on dirait que mon cœur et  
 227 mon esprit n'appartiennent pas au même individu ».. « je sens tout et je ne vois rien ... il  
 228 faut que je sois de sang froid pour penser »..  
 229 Les romantiques célèbrent la sensibilité longtemps contenue : le sentiment religieux, de la  
 230 nature, l'amour.  
 231 SPINOZA :  
 232 « par sentiment j'entends les affections du corps, par les quelles la puissance d'agir de ce  
 233 corps est augmentée ou diminuée, aidée ou contenue, et en même temps les idées de ces  
 234 affections »  
 235 « l'amour est la joie accompagnée de l'idée d'une cause extérieure »  
 236  
 237 Les divers courants philosophiques ont permis peu à peu l'élaboration de pratiques  
 238 psychothérapeutiques qui ont donné un statut aux émotions en général.  
 239 Il a fallu attendre le 20<sup>e</sup> siècle pour que se vulgarise la psychologie. Jusque là, les questions  
 240 existentielles n'étaient pas une préoccupation principale , le quotidien de la plupart des gens  
 241 se résumait à gagner les moyens de sa propre subsistance.  
 242  
 243 L'amour , le couple , une question existentielle ?  
 244 L'amour est plus souvent évoqué à partir du moyen âge. Souvent sous une forme de  
 245 libertinage : les histoires « d'alcoves » sont nombreuses et ces petites histoires ont  
 246 « cimenté » la grande histoire dans toute la planète.  
 247 Quelque soit la tradition socio- religieuse des différents pays du monde au fil du temps et  
 248 encore aujourd'hui, la notion de relation de couple s'arrêtait à l'obéissance pour la femme  
 249 . Le mari devenait une sorte de tuteur après le père, la femme étant considérée comme  
 250 irresponsable. Les couples se formaient en fonction de critères matériels et selon la  
 251 formule consacrée « l'amour viendrait après »  
 252  
 253 Pour MASLOW « le manque d'amour est une maladie déficitaire comme le manque de  
 254 sel ou avitaminose »..  
 255 Il ajoute : « on peut se demander si le développement d'un être humain est possible sans  
 256 cela »...  
 257  
 258 La problématique de l'amour viendrait donc d'une confusion des genres.

259 Il ne faut pas confondre le besoin existentiel de l'amour de chacun d'entre nous et  
 260 l'expérience de l'état amoureux qui naît d'une rencontre avec une autre personne.  
 261 L'aspect fusionnel et absolu ne serait il pas une interprétation de ce besoin d'amour vital ?  
 262 Pour MASLOW « le besoin d'amour représente le besoin de combler un manque »..  
 263 Nous passons tous par différentes étapes qui nous découvrir nos sens, notre corps,  
 264 développer des points de vue.  
 265 A FERNANDEZ-ZOILA fait la distinction « entre l'aimer et le sentir ... tout se passe  
 266 comme si le sentir , au delà des sensations primitives , neurologiques et sensorielles avait  
 267 été une construction humaine lentement élaborée autour de ce qui fut appelé la  
 268 sensibilité ».  
 269 Il faut parfois beaucoup de temps pour prendre du recul et tirer du sens des expériences  
 270 amoureuses et comprendre que l'amour est quelque chose en soi un potentiel de  
 271 créativité.  
 272 Il faut du temps pour apprendre à aimer , à s'aimer ?  
 273 Comme beaucoup d'autres, j'ai vécu des rencontres intense , passionnelle , unique qui ont  
 274 duré quelques semaines...quelques heures ...parfois des années... et parfois il suffit d'une  
 275 relation de quelques jours pour vous révéler totalement à vous même et vous réconcilier à  
 276 la vie...  
 277 F. ALBERONI « l'amour s'inscrit dans le temps présent ... toute notre vie physique et  
 278 sensorielle se dilate, s'aiguise ».Pour lui dans l'amour naissant « se manifeste une façon de  
 279 penser métaphysique » et cet état de transfiguration est lié au fait que « dans l'état  
 280 naissant nous pensons, nous ressentons, nous évaluons d'une façon radicalement  
 281 différente ».  
 282 On pourrait rapprocher cet état naissant de l'amour au « contact vital , de l'ordre affectif  
 283 en relation avec les forces vives de l'élan personnel » décrit par MINKOWSKI .  
 284  
 285 3 \*ANALYSE DU POINT DE VUE S.P.P :  
 286 Le bilan cognitif ou les prises de conscience :  
 287 Tout ce qui vient d'être exprimé est une deuxième formulation .  
 288 Mon intention première en choisissant le thème de l'amour était de conforter mes  
 289 propres représentations en découvrant des similitudes chez d'autres auteurs .  
 290 Dans la relecture de la 1<sup>re</sup> formulation j'ai noté une tendance à vouloir trouver des preuves  
 291 pour alimenter mon point de vue avec une certaine insistance, comme si je me refusais à  
 292 remettre en question ce point de vue.  
 293 Dans mon existence , j'ai toujours aimé apprendre , la nouveauté , mais cette notion sur  
 294 l'amour , c'est comme si j'y tenais autant « qu'à la prunelle de mes yeux ».  
 295 Néanmoins en me confrontant à différentes lectures , ma théorie a commencé à  
 296 « s'émousser » .  
 297 Par exemple , dans ma recherche sur l'homme , la masculinité , celui que je rendais  
 298 responsable de tous les maux , j'ai pu apprendre que contrairement à ce que je pensais la  
 299 féminité est plus évidente à vivre que la masculinité...  
 300 Est ce que le sexe masculin ou féminin a une importance en amour ?  
 301 quand on sait qu'au début l'embryon dispose des deux sexes pendant 40 jours !...

302 Cette première phase de confrontation avec d'autres points de vue m'a permis de statuer  
 303 sur les miens et j'en ai tiré un plus grand confort psychique.  
 304 Ce premier recul par rapport à une situation très émotionnelle m'a permis d'adopter une  
 305 attitude plus constructive : comment évoluer dans ce travail de recherche et qu'il devienne  
 306 constructif , pédagogique.  
 307  
 308 Le premier fait qui me parut évident , il ne s'agissait pas de se mettre en opposition pour  
 309 progresser.  
 310 La deuxième prise de conscience fut que d'un point de vue plus général , les choses en  
 311 étaient là , de toute évidence , par le fait même de l'évolution humaine dans un principe  
 312 probablement universel , commun à tous.  
 313 Le troisième fait constructif fut de me situer dans une lignée d'humains en évolution ,  
 314 rompant avec une tendance à l'individuation, qui dans ce cas d'étude n'est pas utile.  
 315 Ces prises de conscience simultanées m'ont apaisée, j'ai cessais de m'extraire à tout prix de  
 316 quelque chose dont je suis intimement convaincu d'avance.  
 317 J'ai senti rapidement l'amplitude de ces nouveaux points de vue .  
 318 Du fond du cœur je remercie tous nos prédécesseurs de nous avoir tracer le chemin vers la  
 319 lumière , à notre tour de fournir de nouvelles opportunités pour l'évolution de ceux qui  
 320 vont venir...  
 321 La confrontation culturelle , nous l'avons vu, m'a été bien utile pour pouvoir élargir mon  
 322 champ représentationnel.  
 323 Mon point de vue de départ venait d'une interprétation d'un état intérieur et en y  
 324 réfléchissant bien , la difficulté pour changer ma représentation venait aussi de cette  
 325 interprétation. Il ne s'agit pas de renier une sensation interne , mais il me fallait la resituer.  
 326  
 327 4\* L'EXPERIENCE CORPORELLE :  
 328  
 329 L'apaisement mental m'a permis de redécouvrir toute une part d'intériorité à laquelle je  
 330 n'avais pas eu accès jusqu'à présent .  
 331  
 332  
 333  
 334  
 335  
 336  
 337  
 338  
 339 Je réalise que mon point de vue sur l'amour avait insidieusement « enrobé » nombre de  
 340 mes fonctionnements conditionnant mon rapport aux autres.  
 341 Il y avait une « affectivité » dans mon relationnel en général , professionnel compris :  
 342 une sorte de propension à chercher que l'on m'apprécie.  
 343 Ce qui me mettait dans une attitude systématique d'attentions « attentionnée » vis à vis  
 344 de l'autre , de rapport de service , d'envie constante de faire du bien avec une délectation

345 qui n'avait d'égale que le manque d'attention que j'avais à l'égard de moi même et de ma  
 346 vie.  
 347  
 348 Je me laissais affecter par l'attitude, l'opinion des autres, cherchant un renforcement  
 349 affectif à l'extérieur et en même temps un paradoxe, je ne me laissais pas toucher à  
 350 l'intérieur, vivant mes émotions en différé.  
 351  
 352 \* Le formatage des sensations :  
 353 C'est par la formation médicale, que j'ai appris le corps humain. J'étais alors une jeune  
 354 adolescente sans expérience.  
 355 Si bien que j'ai appris à écouter les sensations corporelles en termes de symptômes.  
 356 Chaleur = fièvre ; froid = hypothermie..  
 357 La tachycardie n'était pas associée à une émotion, une joie par exemple.  
 358 Toute manifestation corporelle inédite était suspectée de pathologie. Pendant 20 ans  
 359 quand « j'écoutais mon corps », la moindre sensation, je l'interprétais en terme de  
 360 problématique, plutôt qu'en langage corporel. J'en concevais peu à peu une attitude  
 361 d'inquiétude vis à vis de toute manifestation corporelle imprévisible, ou inexplicable dans  
 362 l'instant.  
 363 Face aux émotions en général, j'adoptais en général une attitude de « verrouillage » .  
 364  
 365  
 366 \* Le rapport au mouvement interne :  
 367 Lors de la formation en fasciathérapie, la base de l'enseignement est l'écoute du corps :  
 368 Le sien, celui du patient. Les sensations corporelles sont en quelque sorte, le langage  
 369 corporel.  
 370 Les différentes sensations, le ressenti du mouvement interne sont autant de critères du  
 371 vivant dans le corps et ils permettent de catégoriser un état de santé, un état d'être de la  
 372 personne..  
 373 Je me familiarisais peu à peu avec un nouveau statut des sensations ressenties dans le corps  
 374 tout en conférant à la présence du mouvement interne une preuve de bonne santé.  
 375  
 376 Je le ressentais en introspection, en thérapie manuelle et gestuelle, je lui donnais une  
 377 fonction thérapeutique qui me mettait en relation d'empathie avec l'autre et aussi en  
 378 relation avec le tout. Je pratiquais les disciplines de la S.P.P afin de me perfectionner dans  
 379 ma pratique de thérapeute.  
 380 Je notais bien à chaque stage de formation, après une séance de thérapie, dans mes  
 381 moments d'introspection cette saveur de bien être de plus en plus évidente et se  
 382 prolongeant dans le temps, mais je sentais aussi un décalage permanent, un goût  
 383 d'insatisfaction.  
 384 Quand le mouvement interne se manifestait en dehors de ces moments d'écoute  
 385 programmés, c'était la panique !...  
 386 J'ai fait cette prise de conscience lors de l'apprentissage de l'accordage somato psychique.  
 387  
 388

389 L'état interne qui en a découlé avait une saveur d'une telle quiétude, un goût de plénitude  
 390 de soi, de totalité, encore inconnu.  
 391 Plus exactement, ce goût si particulier avait une certaine similitude avec mon goût de  
 392 l'amour.  
 393 Le mouvement interne a eu un autre statut pour moi alors, j'ai pris conscience qu'il  
 394 unifiât mon corps à mon esprit, qu'il était aussi le lien avec quelque chose de plus  
 395 profond en moi. Dès lors, j'ai ressenti l'envie profonde de « déposer les armes », je n'avais  
 396 plus envie de me battre ...  
 397 Ce fut une période très éprouvantes, j'avais perdu mes repères :  
 398 - je ne retrouvais plus mon attitude de battante.  
 399 - je ne pouvais, ni n'avais plus l'envie de faire des projets.  
 400 - je me sentais très vulnérable, je collectionnais les épisodes douloureux, les  
 401 moments d'angoisse, la fatigue ...  
 402 Parfois j'avais l'impression que mes patients se portaient mieux que moi...  
 403  
 404  
 405  
 406 Mon comportement a changé et j'ai commencé à vouloir maintenir un équilibre neuro  
 407 végétatif, en ayant recours très souvent à la thérapie manuelle, au mouvement de  
 408 l'accordage et je me suis entraînée à rééduquer mon attention en introspection, ayant  
 409 constaté une discontinuité dans cette perception.  
 410 Lors d'une séance de TM il me fut donné de comprendre un de mes fonctionnements qui  
 411 à lui seul déterminait toute ma capacité affective : je sentis une sorte de « maîtrise » de ma  
 412 part dans le traitement, ma collègue me fit un contre pied, un point d'appui formidable.  
 413 Tout en me guidant verbalement, elle put par une accélération dans les rythmes des points  
 414 d'appui me faire « lâcher » la maîtrise que j'avais sur mes états d'âme. Très rapidement,  
 415 j'ai eu une sensation totalement nouvelle : je sentis dans mon corps comme une grande  
 416 vague d'émotions que je n'arrivais plus à contrôler. Ce fut le commencement d'une  
 417 nouvelle ère pour moi, j'allais découvrir l'éprouvé.  
 418 A dater de cette période j'ai adopté une conduite de travail corporel régulier.  
 419 La thérapie manuelle pour :  
 420 - le mouvement interne et l'équilibre neurovégétatif  
 421 - l'accordage somato psychique par le travail tonico psychique  
 422 L'introspection quotidienne :  
 423 - travail des instruments internes  
 424 - le travail de discrimination des pensées  
 425 Après chaque introspection, je prenais des notes afin de catégoriser ce que j'avais perçu.  
 426 Il est très important de noter ou de verbaliser ce qui est ressenti, afin que cela devienne réel  
 427 et tangible.  
 428 Je noté notamment que certaines crispations corporelles correspondaient à des tensions  
 429 psychique et des préoccupations récurrentes. Chaque fois qu'une zone se relâchait, je  
 430 constatais la résolution d'une problématique.  
 431 Le mouvement gestuel :  
 432 - accordage gestuel

433 - équilibre du tonus  
 434 Grâce à cette conduite, j'ai constaté que je me maintenais dans un équilibre somato  
 435 psychique. J'ai pu mettre de la distance avec des comportements inadéquats pour mon  
 436 équilibre émotionnel et affectif, et simultanément découvrir en moi de nouvelles  
 437 capacités, un nouvel espace de liberté de ressenti, de penser, d'action. Peu à peu le  
 438 relâchement a pris le pas sur l'état de tension intérieur et je me surprénais à vivre des  
 439 moments de grâce et de plénitude, de présence totale à moi même que je n'avais jamais  
 440 vécu auparavant. En même temps, une subtile douceur, un sentiment de paix  
 441 m'envahissait de plus en plus souvent et je me surprénais à être heureuse sans raison  
 442 particulière. Un état comparable au sentiment amoureux.  
 443 L'amour ne serait il pas le goût de la présence totale à soi, à son être profond ?  
 444 Cette perception me semblait contagieuse, dans mes rapports aux autres qui me  
 445 paraissaient plus proches, je me sentais touchée plus profondément par les autres plus  
 446 tolérante pour leurs « imperfections » je cessais une forme d'exigence à mon égard.  
 447 Le besoin de fusion, je le ressentais désormais comme une juste proximité, une  
 448 « articulation » où chacun a son espace vital : l'empathie.  
 449 Nombreuses questions vinrent m'habiter :  
 450 - Ces différentes manières d'aimer que la vie nous offrait : filiale, état amoureux,  
 451 amour de la nature, ne seraient ils pass l'apprentissage d'un rapport à quelque chose  
 452 de plus grand que soi, au divin ?  
 453 - Et si l'amour était le goût de « la souvenance », le fil conducteur qui nous guide  
 454 vers cet état ultime de l'être humain : être relié à lui même, aux autres, au tout ?  
 455  
 456 \* A la découverte de l'éprouvé :  
 457  
 458 La gestion des émotions :  
 459 Le fonctionnement qui consistait à shunter mes émotions disparut . A partir de ce  
 460 moment là quand j'étais touchée, je sentais immédiatement une réponse organique, par  
 461 la manifestation de mon mouvement interne et je me familiarisais peu à peu à ces activités  
 462 internes sans chercher à les contrôler.  
 463 Je pense que c'est la première étape vers la compréhension de son être profond.  
 464 Cette intelligence interpersonnelle est nécessaire à découvrir d'abord et à développer  
 465 ensuite.  
 466 L'émotion physiologique est la première phase de l'éprouvé corporel, mais si elle pas suivi  
 467 du sentiment organique, elle peut rester à un état plus « primaire », une sorte de pulsion  
 468 qui se traduit peu à peu par un envahissement émotionnel rendant le vécu de l'émotion de  
 469 plus en plus difficile.  
 470 A . FERNANDO- ZOILA considère que « les émotions sont au cœur même de la chair  
 471 sensible et du tout de l'homme dans les affectivités... elles amènent vers une ouverture  
 472 vers plus de sentir » Il dit également qu'elles « peuvent aussi barrer la porte au sentir et  
 473 pour longtemps, faisant croire qu'elles sont déjà par elles mêmes du meilleur sentir ».  
 474 Etablir un rapport d'attention à nos émotions est le premier pas vers un ressenti plus  
 475 profond qui ne procède pas lui sous forme réactive, sans la réflexion, sans tirer le sens de  
 476 cette émotion . Il ne s'agit pas pour autant de la réflexion habituelle qui met en jeu le

477 savoir, les représentations ... il s'agit d'une pensée libre qui émerge de l'expérience  
 478 sensorielle.  
 479 Et si les effets d'être affecté, de se laisser toucher résultaient d'un contact avec la réalité.  
 480 Personnellement, j'ai pu observer l'intelligence du processus quand il fonctionne  
 481 librement .  
 482  
 483  
 484  
 485 L'émotion libérée :  
 486 Un exemple, un événement imprévisible se produit : un jour on vient m'avertir du décès  
 487 brutal de mon voisin .  
 488 Avant même que j'ai pu avoir la moindre pensée, j'ai ressenti un mouvement rapide  
 489 traverser mon corps en un instant.  
 490 Il m'a fallu voir le défunt etc... intégrer la nouvelle, quelques heures après, j'ai senti toute  
 491 une activité interne au niveau neuro végétatif, gérer les effets de cette émotion.  
 492 L'émotion se ressent plus dans une réaction immédiate au moment de l'événement .  
 493  
 494 Les états d'âme :  
 495 Les états d'âme correspondent plus à des émotions engrammées et se révèlent à nous sous  
 496 la forme de différentes tonalités lors d'introspection par exemple ou dans la réminiscence  
 497 de souvenirs . Ce sont des états qui envahissent le corps dans ces moments là et ils portent  
 498 en eux leur signification .  
 499 J'ai pu en constater le déroulement en faisant un travail d'auto biographie.  
 500 A un moment donné je sentais un mouvement important dans mon corps, comme des  
 501 grandes vagues et en émergeant elles déclenchent des réactions cathartiques en chaîne,  
 502 avec un certain nombre de pensées correspondant à l'état d'âme.  
 503 Il est possible aussi que l'effet se produise à partir de pensées qui surgissent du passé avec  
 504  
 505 une gestion organique des états d'âme de la matière corporelle.  
 506  
 507 l'art thérapie en S.P.P :  
 508 En art thérapie S.P.P, nous avons une pratique qui consiste à travailler sur les émotions en  
 509 reconnaissant le type de tonus qui leur correspond.  
 510 Par exemple :  
 511 la colère ne produit pas les mêmes effets toniques dans le corps que la tristesse.  
 512 Cette pratique permet aussi de reconnaître les états intérieurs, notre thymie .  
 513  
 514 Une autre pratique consiste à se mettre dans « la peau » d'une personnalité, par exemple  
 515 les traits de personnalité les plus courants :  
 516 Narcissique, obsessionnel, soumis etc...  
 517 J'ai personnellement été très surprise en vivant le personnage du « soumis » de ne sentir  
 518 aucune affinité avec cette posture, alors que je croyais avoir une typologie de soumission.  
 519 Il est clair que notre corps est le théâtre de notre vie, l'expérience corporelle nous dévoile  
 520 à nous même aussi clairement qu'un livre ouvert.

521  
 522 L'éprouvé :  
 523  
 524  
 525  
 526 Gérer ses émotions ce n'est pas les maîtriser , les retenir .  
 527 On peut apprendre à les reconnaître, en les vivant dans leur intensité et repérer dans leur  
 528 colorisation des traits de notre identité .  
 529 Apprivoiser nos sens demande une attention, une écoute particulière sans laquelle le  
 530 rapport risque d'être conflictuel , non constructif.  
 531 Pour D. BOIS c'est le rapport que nous avons à l'événement, à soi, aux autres qui est  
 532 important dans la résolution d'une problématique ou dans la formation expérientielle.  
 533 Ce rapport d'attention « attentionnée » est éduicable en développant nos instruments  
 534 internes : l'attention , l'intention , l'empathie , le mouvement interne, l'éprouvé, la  
 535 lenteur ...  
 536 Ces instruments internes, une pratique S.P.P qui se travaille beaucoup en introspection,  
 537 sont à la base du processus de l'intelligence sensorielle qui développe la capacité d'un  
 538 rapport qualitatif à soi, aux autres, à l'environnement.  
 539  
 540 C'est la première étape qui mène vers une autre capacité de rapport à ce que nous  
 541 ressentons : l'éprouvé.  
 542  
 543 L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple , mais en  
 544 même temps nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons  
 545 du sens . C'est à dire que l'événement va être formateur pour nous et va engendrer une  
 546 transformation de notre champ représentationnel , en l'élargissant de nouveaux points de  
 547 vue ce qui modifie un rapport à ce point de vue .  
 548  
 549 CONCLUSION  
 550 Travailler ses représentations ne signifie renoncer aux acquis, à nos idées, au delà des  
 551 confrontations culturelles et des dualités philosophiques, ce que nous découvrons c'est  
 552 une nouvelle capacité d'apprendre. Ce n'est plus le savoir qui prime mais la possibilité de  
 553 s'ouvrir à d'autres possibles, et cette capacité nous donne un goût infini de liberté à la  
 554 pensée.  
 555  
 556 1 \* La confrontation culturelle est nécessaire en premier lieu, en ce qu'elle permet de se  
 557 situer par rapport à ses propres acquisitions. Il y a parfois des données erronées persistantes  
 558 dans nos acquisitions, liées à une mauvaise compréhension ou interprétation. Le savoir  
 559 confronte à deux postures :  
 560 - celle qui consiste à un épanouissement personnel  
 561 - une autre qui consiste à la restitution de ce savoir  
 562 Dans la première posture, nous découvrons peu à peu le rapport à nous et nous apprenons  
 563 également à apprendre de nous même.

564 Cette confrontation au savoir donne une amplitude à notre manière de penser en lui  
 565 donnant d'autres éléments d'intérêt.  
 566  
 567 2 \* L'expérience corporelle permet :  
 568 - de stabiliser tous les instruments internes impliqués dans l'apprentissage, dans le  
 569 développement de soi  
 570 - de développer ces mêmes instruments pour une approche plus ontologique de  
 571 notre développement  
 572 - l'expérience corporelle met en relation la pensée et le ressenti, permettant à la  
 573 personne de tirer du sens de ce qu'elle vit. Selon les principes de la modifiabilité  
 574 percitivo cognitive élaborés par D . BOIS grâce à l'éprouvé la personne peut prendre  
 575 conscience de ses fonctionnements et repérer les comportements qui lui sont  
 576 familiers. Dans la mesure où certains de ses comportements lui sont préjudiciables,  
 577 la personne peut décider de modifier certaines attitudes.



## 1 CHEMIN FAISANT...

2  
3 J'ai vécu longtemps dans un corps instrumentalisé, à mon service, et complètement dissocié  
4 de ce que je considérais être moi. Je pouvais dire : « je vais très bien en ce moment, mais j'ai  
5 mal au dos sans arrêt depuis plusieurs jours » ; tant je m'identifiais plus à ma pensée qu'à  
6 mon corps.

7  
8 Mon corps était à la fois :

- 9 - à l'adolescence, un réceptacle à remplir soit de vide soit de trop plein dans des phases
- 10 anorexiques ou boulimiques ;
- 11 - un objet malgré moi offert au regard des autres dans la douloureuse crainte du
- 12 jugement.
- 13 - un instrument de douleur ou de plaisir, obéissant comme un esclave à ce que je lui
- 14 imposais en maître totalitaire (sports à sensation, consommation de cannabis...)

15  
16 Je n'ai jamais appris à être à l'écoute de mon ressenti corporel, des besoins et des messages  
17 qu'il pouvait essayer de me transmettre.

18  
19 Ce qui a changé pendant ces trois dernières années avec le travail d'un  
20 somatopsychopédagogue, c'est tout d'abord que ce corps soumis est devenu un interlocuteur à  
21 part entière. Il a changé de statut dans mon échelle de valeur, il est monté en grade ! et je sors  
22 peu à peu d'une position de toute puissance de la pensée pour gagner en humilité.

23 Mon corps qui était

- 24 - un esclave
- 25 - un outil
- 26 - une image à façonner pour la rendre séduisante en fonction des goûts, des modes, des
- 27 choses à camoufler, est devenu, quand j'ai appris à poser mon attention sur lui, comme
- 28 un double digne d'intérêt puisque capable :
  - 29 - de me donner des informations pertinentes
  - 30 - de ne pas être d'accord avec ce que je veux lui imposer
  - 31 - d'avoir une autonomie pour mettre en place des stratégies
  - 32 d'adaptation à la vie que je lui fais mener, et qui n'est pas
  - 33 toujours facile !

34

35 C'était déjà un progrès ; la deuxième étape en cours, c'est celle de l'unification : « je suis mon  
36 corps tout autant que je suis ma pensée ». Ne plus seulement dialoguer avec ce supposé autre,  
37 mais me sentir pleinement identifiée à lui. Je progresse et régresse alternativement dans cette  
38 voie, rencontrant des résistances. Mais je vais reprendre ici le parcours déjà effectué.

39

40 A 18 ans, un test psychologique qu'on m'avait fait passer m'avait intrigué : on m'avait  
41 expliqué que mon corps était absent des résultats.

42

43 Ce corps absent de mon psychisme était pourtant bien là, embarrassant à transporter  
44 pour quelqu'un d'aussi timide que moi ; je souffrais de son opacité et de sa consistance,  
45 j'aurais voulu qu'il soit transparent ;

46

47 J'avais de lui une vue parcellaire.

48 Telle partie convenait, telle autre était trop ceci ou pas assez cela ; en fait, c'est la vue qui était  
49 le sens privilégié pour l'appréhender. Quand je pensais à mon corps, je pensais à son image  
50 dans la glace, reflétée et donc déjà modifiée ; et en plus, filtrée à travers le prisme de mes  
51 représentations de la beauté modelées par les médias, les modes, les idées des meilleures  
52 copines, etc..

53 Je n'aimais pas mon corps et je me demande pourquoi, au fond. Je crois que le  
54 changement de point de vue fondamental vers lequel je suis en marche est en fait celui-ci : je  
55 suis en train d'apprendre à aimer mon corps.

56 Ce faisant, j'apprends à m'aimer tout court...

57

58 L'essentiel, et je l'ai entendu en SPP, n'est pas le fait, la pensée, la situation, mais le  
59 rapport qu'on entretient avec eux. Ce n'est donc pas mon corps qui était à changer, comme je  
60 le croyais à l'époque, mais mon rapport à lui.

61

62 Pour ce qui est de la sensation, je pouvais ressentir la douleur ou le plaisir, mais je  
63 n'avais pas idée du monde de nuances que j'allais découvrir plus tard. Ayant l'habitude  
64 d'envisager le corps sous l'angle de la pathologie, pour moi un corps qui allait bien était un  
65 corps qui ne fait pas parler de lui, et pour tout dire : qu'on ne sent pas ; le silence des organes  
66 qui fonctionnent bien, c'est le maximum qu'on puisse lui demander !

67 Tout le monde subjectif était pour moi flou, sans contours, vague, et en quelque sorte virtuel.

68 La perception n'était pas pour moi un outil sérieux de connaissance et surtout, je ne m'étais  
69 jamais entraînée à la pratiquer et à tenter d'étiqueter mes découvertes.

70  
71 Une grande surprise a été d'entendre que nommer l'éprouvé permet de l'engrammer.  
72 J'ai toujours été persuadée du contraire. Il me semblait que nommer le ressenti, essayer de le  
73 préciser le ferait fuir. En fait, j'assimilais les sensations à des illusions et je pensais  
74 confusément que mettre un coup de projecteur dessus les ferait s'évanouir, puisqu'elles ne  
75 font pas partie du domaine des réalités.

76  
77 Et puis, mon corps, bien docile et compliant à mes prescriptions, m'a trahie en deux  
78 occasions.  
79 Deux soucis de santé, pas dramatiques mais handicapants, m'ont alertée deux années de suite.  
80 Mon corps se rappelait à mon bon souvenir de la façon la plus désagréable qui soit. J'ai  
81 compris qu'une ère nouvelle commençait où il faudrait prendre soin de lui, prendre soin de  
82 moi avec plus d'indulgence, d'empathie dirait-on ici.

83  
84  
85 Par ailleurs, si certains objectifs étaient atteints dans ma vie, si j'avais pu m'affranchir de pas  
86 mal d'inhibitions et réaliser des projets importants, il restait (heureusement !) des lacunes.  
87 Une souffrance intacte était celle de ne pouvoir danser. Empêchement fondamental à mouvoir  
88 mon corps sur la musique, bonheur inaccessible que de vivre cette érotisation du corps dans  
89 l'espace : la danse. C'est devenu ces dernières années mon souhait selon Aristote ! (pour  
90 reprendre les termes entendus à Chamblay l'été dernier). Le corps insistait à reprendre ses  
91 droits...

92  
93  
94 A cette époque, j'ai rencontré mon compagnon, très investi dans la méthode depuis des  
95 années. Il m'a présenté Sylvie Rosenberg, qui m'a prise en charge de façon on peut dire  
96 intensive, toutes les semaines pendant plusieurs mois, puis de façon plus espacée pendant en  
97 tout 3 ans.

98  
99 La première chose que j'ai ressentie c'est que l'expérience était agréable. Agréable d'être  
100 touchée, agréable d'être passive car la fatigue a toujours été mon premier symptôme, un état  
101 quasi-permanent.

102 Sensation qu'enfin on s'occupe de moi, on m'enveloppe d'attention, on s'intéresse à chaque  
103 parcelle de mon corps.

104  
105 Question passivité ça n'a pas duré !  
106 Sylvie me sollicite à poser mon attention sur la zone traitée, et quand ma pensée m'entraîne  
107 loin, elle s'en rend compte !  
108 Elle m'invite à me poser dans ses mains alors que je crois être déjà complètement relâchée  
109 .  
110 Elle me raconte qu'il existe un lieu de moi-même où je peux retourner seule pour être bien, le  
111 genre d'expérience à faire froid dans le dos ! pour moi qui ait toujours couru me blottir sous  
112 l'aile d'un autre, réchauffer ma solitude à l'amour pour me faire exister.  
113 Je vais pourtant m'aventurer dans ce voyage à l'intérieur de moi, et réaliser que oui, par  
114 vertige de l'abandon, je m'étais moi-même abandonnée.

115  
116  
117 Sylvie me parle d'un mouvement interne que je ne ressens pas, et aussi d'autres concepts  
118 éminemment suspects pour moi, comme celui d'os mou : les os ça peut ramollir ! C'est  
119 violent pour moi qui me raccroche comme je peux à des données rationnelles ou présumées  
120 telles.

121  
122 En même temps ces incrédulités que je défends avec force en présence de ma thérapeute ou de  
123 mon compagnon ne sont pas le reflet exact de ma position. Quand je suis dans un milieu où  
124 personne ne connaît la méthode, je tente d'expliquer les bienfaits que j'en ressens et  
125 l'authenticité de cette approche. J'amène d'ailleurs plusieurs personnes de mon entourage  
126 familial et amical à en faire l'expérience. Mon père, parfaitement étranger à toute recherche  
127 de ce type, non seulement est débarrassé définitivement d'une douleur chronique de hanche  
128 en 3 séances avec Sylvie, mais en plus sent clairement le mouvement dans tout son corps !

129  
130 Entre ces deux postures, l'une négative et l'autre positive, qui ne reflètent ni l'une ni l'autre  
131 mon point de vue complet, j'oscille, tâtonne et peu à peu fais mon opinion à travers mes  
132 expériences et celles dont témoignent les autres. Cette stratégie de prêcher le faux pour savoir  
133 le vrai ronge petit à petit mes résistances et débouche sur un engagement plus important.

134  
135 Que s'est-il passé entre temps ?

136 De séance en séance, si je ne sens pas de mouvement autonome au sein de ma matière, je sens  
 137 très bien l'état de bien-être qui en résulte.

138 Je sens que Sylvie me fait du bien même si je pense au début que c'est elle qui par ses mains  
 139 déclenche quelque chose dans mon corps. Je repars de la Butte aux Cailles allégée, un peu  
 140 « bizarre », flottante, je me sens bien ; ou je me sens tout simplement !

141 Sylvie m'a dit : « essaie de garder ça » ; je me demande bien ce que je dois garder, mais peut-  
 142 être c'est ce sentiment de nouveauté, l'impression que quelque chose est rincé, lavé, rafraîchi  
 143 en moi et au dehors. Je pose un regard différent sur la rue, je sens l'air sur ma peau, mes pas  
 144 sur le trottoir n'ont pas le même goût, comme si mes perceptions étaient aiguisées, vivifiées.

145

146 Déjà dans les premières secondes de traitement, quand ma thérapeute pose les mains sur moi  
 147 mes intestins répondent par un petit chant de bienvenue. C'est régulier et hors de mon  
 148 contrôle. Je suis surprise qu'un appui à distance déclenche des borborygmes aussi  
 149 systématiquement.

150 J'en aurai plus tard une explication quand j'entendrai parler de la courroie de transmission  
 151 des fascias.

152

153 Je ne ressens pas des vagues de mouvement qui me balayent ; mais je sens dans ma chair  
 154 comme une disponibilité au mouvement, quelque chose d'un peu dansant, de plus liquide  
 155 dans mon corps. Et quand ma tête est traitée j'ai des sensations légèrement vertigineuses.

156

157 Une des premières surprises c'est que ma thérapeute sait autant que moi ce qui se passe dans  
 158 mon corps. Elle me dit « ici c'est douloureux n'est-ce pas ? » Elle sait aussi si je porte mon  
 159 attention sur la zone à traiter. Ça m'étonne beaucoup car à moins qu'elle ait des dons de  
 160 télépathie, ça veut dire que mon corps est différent au toucher selon que je l'investis de mon  
 161 attention ou non. C'est une grande découverte.

162

163 La lenteur et la douceur dans mon corps, ce sont aussi des sensations nouvelles. Moi qui étais  
 164 portée plutôt sur le goût des sensations fortes, qui me suis adonnée aux sports à risque,  
 165 parachute, escalade, ski, équitation, arts martiaux, j'ai du chemin à faire pour découvrir des  
 166 plaisirs tout en nuances. Je suis un peu dans la même problématique que les toxicomanes qui  
 167 ont dopé leurs sensations jusqu'à des paroxysmes : tout leur paraît terne après. Ou bien  
 168 quelqu'un qui aurait l'habitude de manger tellement épicé qu'il ne peut plus distinguer les  
 169 arômes subtils d'un repas fin.

170 Or cette lenteur et cette douceur, au fil des séances, je m'y attache, j'éduque mon goût qui  
 171 devient plus sensible.

172

173 Une nouvelle étape est franchie quand je les retrouve sous les mains d'un autre thérapeute. Il  
 174 ne s'agit donc pas d'un don spécial d'une personne, ou d'un effet d'une empathie particulière  
 175 avec elle (même si ça y participe). Le bien-être procuré est reproductible et ne dépend pas  
 176 uniquement du thérapeute. Il s'agit donc d'une technique à part entière.

177

178 A ce stade, je commence à essayer, quand je suis anxieuse, de revenir au corps : simplement  
 179 ressentir les objets que je touche, l'air sur ma peau. Je remarque que ça marche pour desserrer  
 180 l'étau, mais c'est difficile de maintenir cette attention au corps plus que quelques dizaines de  
 181 secondes.

182

183 Une autre expérience déterminante a été au cours du stage de Djerba en 2003, la pratique de  
 184 l'intériorisation.

185 Se poser c'est la chose que je sais le moins faire.

186 Je me débrouille toujours pour être surmenée, le travail, diverses activités, des engagements  
 187 multiples. Je ne suis pas dupe des dispositifs que je mets en place pour fuir évidemment le  
 188 vide, l'ennui, le silence et pour tout dire moi-même. Je suis une fatiguée chronique qui fuit le  
 189 repos comme la peste.

190 Alors se poser 20 minutes sur une chaise sans rien faire ! Entreprise surréaliste et parfaitement  
 191 inutile vue de ma fenêtre. Sauf qu'au lieu de rencontrer le vide dans ce silence, j'y ai  
 192 fréquenté la richesse. Le bleu est venu assez vite, j'y avais déjà accès parfois pendant les  
 193 traitements.

194 Mais surtout, ce que j'ai senti très vite c'est cette dilatation au centre de ma poitrine, cette  
 195 émotion qui m'a étreinte. J'ai reconnu cette douceur si intense qu'elle en est presque  
 196 douloureuse chez moi ; une douceur aigue si je peux mettre ensemble ces deux mots là : c'est  
 197 de l'amour. Je le sentais, je sentais que c'était de l'amour tout court, pas spécialement dirigé  
 198 vers quelqu'un, et donc dirigé vers tout.

199 De l'amour de la vie je pense, que j'avais déjà ressenti en moi comme un élan, une jubilation,  
 200 quelque chose fait pour être contagieux, mais difficile à transmettre.

201

202 Je sentais cet amour cette fois-ci localisé dans mon corps au centre de la poitrine, et au fil des  
 203 mois, descendant dans le ventre et jusqu'au sexe.

204 Je sentais mon corps sentir cet amour qui n'était pas vers moi dirigé, et de le sentir héberger  
 205 l'amour, je me mettais à l'aimer.  
 206 La surprise la plus grande fut que cet état était reproductible. Avant de m'endormir, si  
 207 simplement je me mettais dans mon corps au lieu de rester dans la moulinette d'une pensée  
 208 compulsive, et que je pensais à mon cœur, l'amour était au rendez-vous, étrangement mêlé à  
 209 une sorte de compassion, de tristesse douce, quelque chose d'éperdu qui est souvent chez moi  
 210 lié à l'amour.  
 211  
 212 Je dois dire que j'ai perdu un peu ce pouvoir de convoquer l'amour « sur commande ! » au  
 213 creux de mon cœur, probablement par manque de pratique j'ai un peu régressé depuis 1 an. Je  
 214 me suis fait moins traiter, ma thérapeute n'étant plus disponible.  
 215 Je n'ai pas réussi à passer le cap de m'approprier suffisamment cette pratique d'intériorisation  
 216 pour la faire seule.  
 217 Je me suis fait de nouveau déborder par un rythme de vie trépidant où d'un coup il n'y avait  
 218 plus de temps pour tout ça.  
 219 Je crois surtout que j'avais besoin encore de tenir la main d'un thérapeute pour m'aider à  
 220 évoluer.  
 221 Peut être un peu de désir enfantin d'un regard sur mes progrès pour leur donner du sens, d'un  
 222 relais extérieur pour entretenir ma motivation.  
 223  
 224  
 225 Je suis arrivée à un point où mon corps est devenu un lieu de plaisir très simple et très doux  
 226 un lieu de découverte offrant des sujets à ma réflexion, une source d'amour et de paix.  
 227  
 228 Puis j'ai laissé le stress, le surmenage et la vie pressée engloutir beaucoup de ces merveilles.  
 229 Mais j'y reviens, car ces mots que Danis Bois a prononcés à Chamblay l'été 2005 m'ont  
 230 profondément bouleversée, et ont déclenché instantanément mon engagement dans la  
 231 formation à Lisbonne : « Il est temps de commencer à vivre ».  
 232  
 233  
 234 Mai 2006 :  
 235  
 236 Je voudrais ajouter une mise à jour ! Au fil des stages à Lisbonne, ma joie  
 237 de vivre augmente ; mes amis me demandent pourquoi as-tu l'air si heureuse ? pensant à un  
 238 événement précis, et je leur réponds : je n'en sais absolument rien !  
 239

240 De l'allégresse coule de moi, malgré les peurs  
 241 la routine  
 242 les mesquineries  
 243 la médiocrité autour de moi et la mienne propre, sur laquelle je  
 244 bute parfois en toute humanité, en toute humilité  
 245  
 246 Ce qui enfle au fil des méditations, c'est douceur, force, lumière, amour,  
 247 larmes d'émotion, joie épousée à la souffrance, beauté du vivre..  
 248 Merci !

1 En m'interrogeant sur l'impact qu'a pu avoir ma pratique en MDB-SPP sur l'évolution de mon champ  
2 représentationnel dans un secteur particulier, j'ai choisi la représentation que je me fais de « l'autre ».

3  
4 Ce choix est tiré directement de l'expérience que je viens de faire à mes stages de SPP, expérience qui  
5 m'a amenée à devoir m'exposer et m'exprimer devant un public...situation extrêmement éprouvante  
6 pour moi, à laquelle je ne m'étais plus confrontée depuis un certain temps « grâce à » diverses  
7 stratégies d'évitement. Cette situation a entraîné un état de peur telle, qu'il m'a fallu éliminer mon  
8 auditoire de mon champ visuel et faire comme si je me parlais, seule, à moi-même...l'inadéquation  
9 entre mes réactions et la réalité du contexte dans lequel j'intervenais ( qui offrait des conditions  
10 optimales d'écoute), m'a brusquement donné matière à réflexion : pour réagir ainsi, fallait-il que la  
11 représentation que je me suis construite de l' « autre », au fil du temps, se soit détériorée au point que  
12 celui-ci m'apparaisse comme un danger redoutable!

13 Je saisis donc cette opportunité pour partir de la représentation que je me faisais de l'autre il y a une  
14 bonne dizaine d'années, au moment où j'ai rencontré ce qui s'appelait alors la « Méthode Danis Bois »,  
15 et voir comment ce que j'ai appris d'elle a pu changer ma vision des choses... même si l'expérience  
16 montre que la transformation est encore actuellement en cours !

17  
18 Comme j'ai pu le constater en faisant ce travail, Il est impossible d'isoler une représentation précise du  
19 reste du champ représentationnel car, comme les fascias, les représentations forment un vaste réseau  
20 solidaire. Quelle que soit la représentation choisie, les thèmes fondamentaux reviennent de façon  
21 récurrente: le rapport à soi, le rapport aux autres, le rapport à la vie.

22  
23 J'ai donc relevé 8 étapes majeures qui ont contribué à cette évolution :

- 24 l'expérience de la fasciathérapie en tant que patiente.
- 25 la lecture des livres de Danis Bois et de ses collaborateurs
- 26 l'expérience de la Sorbonne
- 27 l'expérience de l'introspection sensorielle
- 28 l'expérience de la pratique manuelle
- 29 l'expérience de la gymnastique sensorielle
- 30 l'expérience d'un stage au Maroc
- 31 l'expérience de la somato-psycho-pédagogie.

32

### 33 La fasciathérapie en tant que patiente

34 Au moment où je me suis présentée à ma première séance de fasciathérapie, il y a treize ans, comment  
35 se faisait l'articulation entre moi et les autres ? quelle représentation avais-je de ces derniers? Quel  
36 était le rapport que j'entretenais avec mon corps ?

37

38 J'avais alors 45 ans, j'étais mariée et mère de trois enfants.

39 Je venais de consacrer 20 ans de ma vie à remplir, de plein gré et avec beaucoup de joies, le rôle de  
40 mère de famille. En dépit de cela, mon état somato-psychique n'était pas brillant ; j'avais tous les  
41 symptômes d'un bon mal-être avec lequel je m'étais plus ou moins accommodée depuis l'enfance et qui  
42 m'avait déjà poussée vers des démarches d'ordre psychologique et corporel (la pratique du kinomichi).

43

44 A bien y réfléchir, la représentation que je me faisais de l'autre se résumait alors à un tableau assez peu  
45 engageant :

46

47 - L'autre ne respecte pas les limites de mon intimité, malgré ma vigilance ; par conséquent je ne me  
48 sens en sécurité nulle part et ma confiance vis-à-vis des autres est extrêmement limitée.

49 - l'autre peut utiliser son autorité pour me contraindre à faire des actes allant contre mon gré.

50 - L'autre n'accepte mon existence que dans la mesure où je lui suis utile.

51 - L'autre attend beaucoup de moi .

52 - L'autre accepte difficilement les points de vue différents du sien, sous des dehors très tolérants.

53 - L'autre est trop vulnérable intérieurement pour aborder des questions fondamentales, sans en être  
54 déstabilisé.

55

56 La question de savoir si cette image s'est construite à partir d'une réalité objective, ou pas, est  
57 finalement sans importance. Le fait de savoir que chaque aspect de ce « portrait robot » est bien le  
58 résultat d'expériences réelles, d'événements vécus et précis, et non le fruit de mon imagination, a eu  
59 un effet bénéfique mais éphémère sur ma santé globale. Dans mon expérience personnelle, le travail  
60 d'analyse et de prise de conscience des faits a contribué à un début de construction, mais, comme on le  
61 verra plus tard, il s'est avéré insuffisant. Sexualité et grossesses furent mes meilleurs remèdes

62 La représentation est devenue *erronée* dans la mesure où j'ai construit une généralité à partir de  
63 quelques expériences -traumatisantes certes- mais ponctuelles. A partir d'un certain moment et à mon  
64 insu, mon fonctionnement est devenu systématique, sans nuances et s'est mis à procéder selon le mode  
65 du « tout ou rien ». J'en suis même arrivée à oublier les expériences nombreuses et enrichissantes que  
66 j'ai vécues par ailleurs ! Je m'étonne moi-même d'avoir retenu en priorité ce type d'expériences plutôt

67 que les autres, d'avoir fait un « arrêt sur image » à leur propos... Il me manquait toutes les  
68 informations que je devais glaner par la suite !  
69 Quant à ma relation au corps, elle était également tout aussi altérée :  
70 L'environnement familial dans quel j'ai été élevée ne vantait guère les mérites de l'incarnation , peu  
71 encouragée par la culture religieuse, d'une part, et par les deuils familiaux subits pendant la première  
72 guerre mondiale, d'autre part.  
73 De plus, mon corps se manifestait par toutes sortes de maladies depuis l'enfance, des classiques aux  
74 plus fantaisistes, allant parfois jusqu'à mettre ma vie en danger.  
75 Ajouté à cela, un choc émotionnel à l'âge de 15 ans qui allait entraîner des sensations de  
76 « décorporéisation » plus ou moins intenses et fréquentes durant la trentaine d'années suivantes...  
77  
78 Tous ces éléments m'avaient convaincue que le corps n'était pas un domaine dans lequel on pouvait  
79 s'investir, qu'il n'était vraiment pas fiable et que seul l'esprit était digne d'intérêt !  
80  
81 C'est donc « équipée » de cette représentation de l'autre et de cette relation à mon corps que je me suis  
82 présentée à ma première consultation de fasciathérapie... avec une bonne dose d'appréhension et de  
83 méfiance, il va sans dire!...mais avec une secrète lueur d'espoir, en contrepartie !.  
84 Et là, l'expérience dont parle Husserl, celle d'une rupture avec une manière habituelle d'observer, de  
85 penser et de percevoir, m'attendait au tournant : une multitude d'informations est venue me renvoyer  
86 une réalité toute différente, contrecarrer mes a priori, bouleverser le fragile -et erroné- édifice que je  
87 m'étais construit.  
88 C'est d'abord la *qualité du silence* de la salle d'attente qui m'a profondément surprise et intriguée, car  
89 elle était *physiquement* palpable, ouatée. Jamais je n'avais eu ce genre de sensation auparavant. Aucun  
90 diffuseur ni pulvérisateur vendu sur le marché n'était en mesure de créer ce genre de phénomène...  
91 Alors, comment et qui pouvait bien en être à l'origine ?  
92 J'entrais pour la première fois sans le savoir, dans le monde réflexif propre à la Méthode : une  
93 expérience extraquotidienne déclenchait ma curiosité, m'amenait à me poser des questions, à remettre  
94 en cause des convictions.  
95 Puis est venu l'entretien lui-même ; je me souviens de l'étonnement que j'ai éprouvé, et du bien que  
96 cela m'a fait !, de m'être sentie écoutée de cette façon là, par une personne *pleinement* présente.  
97 J'ignorais, à l'époque, que la présence n'est complète que lorsque le corps est impliqué !  
98 Et puis, le rapport au temps et à l'espace semblait différent et capable d'offrir aux patients les  
99 meilleures conditions pour s'y déployer.  
100

101 La seule demande que je formulais au fasciathérapeute concernait un symptôme de sinusites aiguës et  
102 chroniques dont je n'arrivais pas à me débarrasser depuis mon enfance. Je n'étais pas en mesure de  
103 parler de mon mal être - toute forme de maladie psychique et nerveuse étant aussi courante que  
104 camouflée dans ma famille ; tout signe de fragilité était redouté...avec un nom de famille qui signifie  
105 « brave à la guerre », ce n'était pas gagné ! Mais je sentais confusément et avec soulagement que le  
106 thérapeute n'était pas dupe et qu'il percevait une autre demande beaucoup plus urgente, celle de  
107 prendre en compte ce que je ne disais pas. J'ai senti qu'il respectait ma structure d'accueil  
108 (excessivement limitée) et m'accompagnerait à mon rythme.  
109  
110 Et puis est venu le traitement manuel que j'appréhendais particulièrement, tant je redoutais que l'on me  
111 touche...dans tous les sens du terme ! Je craignais aussi que l'on découvre ma partie vulnérable, mon  
112 manque de solidité, tout ce que je cachais dans ma vie quotidienne ! Mais là encore, les choses furent  
113 différentes ; le toucher n'avait rien de comparable avec ce que j'avais expérimenté jusque là. L'élément  
114 qui a le plus bouleversé mes a priori sur l'incarnation est venu de l'attention, du respect, que le  
115 thérapeute semblait porter au corps, comme s'il s'agissait de la chose la plus précieuse au monde. Cela  
116 me faisait sourire intérieurement avec indulgence (Comme si une malheureuse cheville pouvait avoir un  
117 quelconque intérêt !) ...mais j'étais touchée au plus profond ! Une hypothèse émergeait en moi : celle  
118 que le corps était peut être un interlocuteur valable... il me faudra encore batailler des années pour  
119 valider totalement cette conception, tant mes résistances se sont avérées fidèles !  
120 Je constatais également que le toucher pratiqué par le thérapeute ne concernait pas que le corps mais  
121 interpellait mon être tout entier...y aurait-il une correspondance entre le domaine du corps et celui de  
122 l'esprit, de l'affectif et de tout ce qui fait de nous un être à part entière ?  
123 Enfin, même si je ne sentais rien de ce qui se passait dans mon corps, je percevais une grande différence  
124 entre la matière du thérapeute et la mienne : j'ai ainsi pris douloureusement conscience de mon état  
125 corporel : un corps emprisonné dans un carcan rigide, privé de sensations et de beaucoup de choses  
126 précieuses, en particulier de toute liberté d'expression. Mon corps me renvoyait l'image de ma réalité  
127 profonde, la vraie !  
128  
129 Je suis donc ressortie de cette première rencontre en état de choc, avec des informations nouvelles qui  
130 remettaient en question un certain nombre de points de vues très profondément ancrés en moi, sur  
131 l'autre et sur le corps :  
132 - « L'autre » pouvait tenir compte de mes limites et ne pas chercher à les franchir sans mon accord...  
133 J'allais peut être pouvoir accorder ma confiance et me déposer avec plus de quiétude.  
134

135 - « L'autre » pouvait m'écouter sans jugement de valeur, sans critique et sans émotion  
 136 perturbatrice...je découvrais l'attitude de « neutralité active », si thérapeutique en elle-même !  
 137 - « L'autre » pouvait être simple et authentique, tout en étant très performant dans son domaine.  
 138 - « L'autre » semblait capable de regarder les choses de la vie comme elles se présentent sous tous ses  
 139 aspects. Les difficultés ne semblaient pas l'émouvoir plus que cela.  
 140 - « L'autre » pouvait être un révélateur par la qualité de sa matière, par sa présence, par son expérience  
 141 personnelle.  
 142 - « L'autre devenait une aide très précieuse : Il venait de me mettre en contact avec « quelque chose »  
 143 de capital qui allait transformer mon existence.  
 144 - Le corps, quant à lui, semblait détenir les clés de ce que je cherchais depuis si longtemps, de quoi  
 145 trouver des réponses bien au-delà des questions de symptômes. Il devenait pour moi un partenaire qui  
 146 avait des choses à dire.  
 147 Et puis, il m'est clairement apparu que mes difficultés relationnelles ne pourraient se transformer qu'en  
 148 changeant ma relation à moi, à mon corps,  
 149 ...l'interlocuteur le plus redouté n'était en fait plus « l'autre », mais moi-même!  
 150 Il ne me restait plus qu'à me mettre au travail, avec un espoir qui ne m'a pas quittée jusqu'à ce jour:  
 151 celui de la modifiabilité perceptivo-cognitive !  
 152  
 153  
 154 S'en est suivie une année de traitements réguliers.  
 155 L'entretien à médiation corporelle n'étant pas encore instauré à cette époque, j'ai ressenti le besoin de  
 156 compléter le travail de fasciathérapie par un travail analytique que je clôturerai deux ans et demi plus  
 157 tard. J'utilisais l'analyse, non pas pour le plaisir de faire ressurgir le passé ni de ressasser des émotions,  
 158 mais pour apprendre à distinguer ce qui me faisait du bien de ce qui ne m'en faisait pas, à reconnaître  
 159 mon éprouvé que j'avais réduit au silence depuis des années. Analyse et fasciathérapie se complétaient  
 160 à merveille et m'aidaient à me sortir d'un état de confusion très dommageable. Mais comme je l'ai déjà  
 161 dit précédemment, si l'analyse a permis la conscience des faits et la validation des préjugés que  
 162 j'avais subis, elle n'a cependant été que la première étape d'un processus ; les phénomènes de  
 163 décorporéisation ne disparaissaient pas pour autant !  
 164  
 165  
 166 **La lecture de « la vie entre les mains »**  
 167 La lecture de « La vie entre les mains » de Danis Bois a été la deuxième étape ; en particulier lorsque  
 168 j'en suis arrivée à la description précise du processus tissulaire non révélé face à un choc. Enfin je  
 169 comprenais ce qui s'était passé en moi quand je m'étais sentie soufflée comme une bougie ! La seule

170 lecture de ce livre a ranimé une partie de moi essentielle à mon équilibre !. Ainsi, mes troubles de  
 171 dépersonnalisation n'étaient pas ceux d'un début de schizophrénie, comme cela m'avait été annoncé  
 172 jadis ! Ainsi il s'agissait d'un processus dans le corps, d'une cohérence totale, que je sentais  
 173 parfaitement juste par rapport à mon ressenti! J'ai su, à ce moment là, que je trouverai une solution à  
 174 mon symptôme, quelque soit le temps nécessaire. J'ai compris que le meilleur remède était de renouer  
 175 mes liens avec ce corps pour lequel je commençais à éprouver de la compassion.  
 176 Par la suite, la lecture des livres comme « le mouvement dans tous ses états » d'Eve Berger, avec les  
 177 réflexions sur la loi des trois « i » (immobilité, insensibilité inconscience) ont complété ma  
 178 compréhension sur ce qui s'était passé en moi.  
 179 Encore une fois, je faisais l'expérience que l'autre m'apportait une connaissance précieuse à laquelle  
 180 je n'avais pas accès. Et si certaines personnes m'avaient mise en pièces, d'autres avaient la capacité de  
 181 me fournir les outils pour me rassembler...de quoi me réconcilier avec l'humanité !  
 182  
 183  
 184  
 185 **L'expérience de la Sorbonne**  
 186 La conférence de Danis Bois à la Sorbonne a également fait partie des grandes expériences qui ont  
 187 œuvré à la transformation de mon champ représentationnel. Mon enthousiasme à parler de la Méthode  
 188 avait amené une vingtaine d'amis et professionnels de la psychologie à y assister...le volume des  
 189 attentes de chacun devaient atteindre son comble !. La succession d'imprévisibles a amené autre chose à  
 190 y vivre, à l'image même du mouvement. Je n'ai pas su d'emblée l'accepter. Il m'a fallu quelques jours  
 191 de consternation et d'hésitations, une rupture avec mes schémas de pensée habituels. Et puis, le bilan  
 192 s'est révélé de façon inattendue:  
 193 - je venais de faire l'expérience « en live » de ce qu'était l'authenticité, moi qui mobilisais tant  
 194 d'énergie pour sauver les apparences !. Et tant pis pour la prise de conscience de toute la distance que  
 195 j'avais à parcourir pour tenter d'y parvenir à mon tour; mon objectif à long terme venait d'être fixé.  
 196 - le film de Maria Léao faisant du mouvement libre m'a profondément bouleversée. Je prenais  
 197 visuellement, mentalement et viscéralement conscience que le mouvement interne est autonome et que,  
 198 pour le suivre, il fallait abandonner toute forme de contrôle et de récupération...le contraire de ma façon  
 199 d'être qui préparais à l'avance mes paroles, mes pensées et mes gestes! Inutile de dire que cela se  
 200 traduisait par des muscles toujours tendus, une fluidité d'automate, une amplitude respiratoire a  
 201 minima... bref !cela me sautait aux yeux: j'étais plus en survie qu'en vie ! Je ressortais de cette  
 202 conférence animée désormais d'une double motivation : devenir le plus authentique et le plus spontané  
 203 possible ! Encore une fois,c'était l'autre qui m'enseignait la vie.  
 204

205  
 206 La troisième étape a été d'entreprendre la formation à la fin de cette première année de contact avec la  
 207 Méthode. Au cours des cinq années suivantes, chacun des différents outils qui m'ont été enseignés a eu  
 208 son importance dans le rapport qui s'est développé à mon corps et à l'autre.

### 209 L'introspection sensorielle

211 Je n'imaginai pas (encore un a priori !) à quel point le fait de se tenir immobile pouvait favoriser une  
 212 activité interne aussi foisonnante, performante et transformante ! Pratiquant la méditation Zen depuis 4  
 213 ans, ma progression était infime et concernait essentiellement le mental qui - il est vrai- était un peu  
 214 moins moins agité...mais le manque de consignes me laissait dans un grand désarroi : quel protocole  
 215 suivre ? où porter mon attention ? sur quoi m'appuyer ? ...il manquait à mon mode de fonctionnement.  
 216 la *directivité informative* . Par la suite, le fait d'entendre parler du mouvement interne pendant les  
 217 introspections guidées –pour moi qui n'y avait pas accès- a été d'un très grand enrichissement. Ce sont  
 218 des paroles qui ont préparé le terrain, comme on prépare un champ. P.A

219  
 220 Avec l'introspection, j'ai beaucoup appris, en particulier sur *l'attente* L'attitude, pour avoir une chance  
 221 d'avoir accès au mouvement interne, est de ne rien attendre. Elle implique autant le mental que le  
 222 physique. En pratiquant l'introspection, j'ai pris conscience, au bout d'un certain temps, que la  
 223 moindre attente de ma part se manifestait simultanément par une crispation d'un élément du corps ou de  
 224 son ensemble. Je suis persuadée que le fait de prendre régulièrement la *neutralité* comme intention de  
 225 travail, a joué peu à peu sur mon attitude vis-à-vis de moi-même et des autres: la pression, les espoirs,  
 226 les jugements que, dans mon champ représentationnel, les autres faisaient peser sur moi, se sont  
 227 nettement amenuisés. L'attente, l'exigence, que j'avais vis-à-vis de moi-même ont perdu de leur  
 228 intensité, le « *droit à l'erreur* » est monté en grade.

229  
 230 Ainsi, peu à peu, mon hyperactivité mise en place pour prouver aux autres mon « *droit d'exister* », mon  
 231 « *droit d'être aimée* », s'est réorganisée différemment.

232 Après une dizaine d'années de pratique, je commence à pouvoir accepter de n'être utile à rien ni  
 233 personne, le droit d'être là, sans justification, même si, parfois, cela provoque encore en moi un certain  
 234 malaise.

235 L'apprentissage des *nuances* proposé au cours des introspections a largement contribué à transformer  
 236 un aspect de ma représentation erronée; celui –je le rappelle- de faire une généralité à partir de  
 237 quelques expériences. J'étais donc dans le système du « tout ou rien », qui se manifestait également  
 238 lorsque je disais, le plus honnêtement du monde, que je ne sentais « rien ».

239 La luminosité, tout particulièrement, m'apparaît comme un terrain de prédilection pour entrer en  
 240 contact avec le monde de la subtilité.

241

242

243 Le fait d'apprendre à distinguer des petits détails, le fait de comprendre que c'est la valeur que l'on  
 244 donne aux choses qui fait qu'elles sont « grandes » ou « petites », c'est tout cela qui a transformé mon  
 245 rapport à moi-même et aux autres.

246

247

### 248 la pratique manuelle :

249 Elle me mettait chaque fois devant une dure problématique :celle de « ne rien sentir »! .Je ne sentais  
 250 d'ailleurs pas plus en moi que chez les autres ! ... il allait me falloir des années pour comprendre que  
 251 ce n'était pas une fatalité, ni une injustice de la nature, mais que cela correspondait très exactement à  
 252 toute ma façon d'être.

253 Et que les choses pouvaient probablement changer grâce à une participation active de ma part  
 254 Avec le recul et les outils actuels de la SPP, il me semble évident que, face à cette difficulté, je devais  
 255 commencer par développer mon ressenti, presque complètement inexistant, et sans lequel il est  
 256 impossible de capter une quelconque information.

257 Il me fallait aussi m'interroger sur la représentation que je me faisais des sensations que j'étais censée  
 258 capter, et calmer le jeu de la comparaison avec les diverses perceptions des autres (qui eux, sentaient  
 259 « tout », ce qui ne manquait pas d'accentuer encore d'avantage -si besoin était- ma tendance à me  
 260 dévaloriser)

261 Ce n'est que bien plus tard que se profilera prudemment une alternative à cette attitude, source de  
 262 ressentiments et de mécontentements perpétuels : celle d'accepter « ma structure d'accueil » telle  
 263 qu'elle est et mettre toute mon attention à suivre son évolutivité...mais elle est sans doute le fruit d'une  
 264 transformation qui passe par le parcours obligé de se resituer par rapport aux autres, de donner autant  
 265 de valeur à soi qu'aux autres.

266 Au bout de ces cinq années, je crois bien n'avoir fait aucun progrès sur le plan du traitement manuel. Le  
 267 plus important pour moi a été de prendre conscience de ce que déclenchaient en moi toutes les mises en  
 268 situation auxquelles j'ai été confrontée, de faire connaissance avec la kyrielle de résistances qui se sont  
 269 présentées.

270

### 271 La gymnastique sensorielle

272 La peu de cas que je faisais du corps s'est particulièrement manifesté dans le domaine de la  
 273 gymnastique sensorielle, qui a été un haut lieu de résistance personnelle !.



274 Combien de fois me suis-je retrouvée à faire du codifié avec le maximum d'application et de bonne  
 275 volonté... mais avec des réticences internes dissuasives :

276 « à quoi est-ce que ces exercices pouvaient-ils bien servir ? quel intérêt y avait-il à sentir que le bassin  
 277 faisait une antériorité, ou une postériorité ? » ...le tout couronné par une inaptitude à sentir le  
 278 mouvement interne !. Bref ! il m'est souvent arrivée de me sentir étrangère au reste du groupe, comme  
 279 si on ne parlait pas la même langue. Autant j'acceptais l'introspection, autant je ne voyais pas en quoi le  
 280 travail gestuel pouvait m'être d'une quelconque utilité, surtout pour faire de la thérapie manuelle !...  
 281 Visiblement, le lien entre le corps et l'esprit étaient encore très confus. Ou mieux encore, la  
 282 confrontation avec le corps en mouvement et ce qu'il exprime de soi dépassaient ma capacité d'accueil.  
 283 Et pourtant, avec le temps et la pratique, la gymnastique sensorielle m'est apparue comme l'un des  
 284 outils qui a changé le plus profondément mon rapport à l'incarnation :

285 Les mouvements de base, par exemple, sont capables, à eux seuls, de me faire réintégrer ma matière si  
 286 -d'aventure- la tentation d'en partir se présente. Leur pratique, associé à des traitements manuels, ont  
 287 peu à peu espacé, puis fait disparaître, mes fameux symptômes de décorporéisation.

288 Ils ont marqué pour moi une étape capitale, en donnant une nouvelle représentation de ce que je me  
 289 faisais de l'incarnation ; elle signifiait pour moi au départ: « s'ancrer vers le bas »... jusqu'à ce qu'un  
 290 enseignant vienne expliquer le fait que s'incarner était le résultat d'une non prédominance des  
 291 six directions données par les trois axes.

292

293

294 **L'expérience d'un stage au Maroc**

295 Un stage de mouvement organisé en plein désert marocain a également été une étape importante dans  
 296 l'évolution de ma relation au corps et aux autres. C'est la première fois en 13 ans que des larmes me  
 297 sont venues en groupe. C'est en entendant une participante parler du mouvement comme d'« un ami  
 298 avec qui elle avait rendez-vous »...Je prenais brusquement conscience que si je n'avais pas encore eu  
 299 accès au mouvement, à cette présence que je recherchais tant, c'était de mon propre fait ; l'un des  
 300 obstacles principaux était de remettre en question une idée fausse très prégnante chez moi qui disait :  
 301 « c'est trop beau pour être vrai » !.

302 Mais en même temps, j'avais de quoi me réjouir puisque mon corps pouvait enfin parler de lui-même,  
 303 en dehors de tout contrôle ! Je pouvais exprimer un état d'âme imprévisible, et cela, devant tout le  
 304 groupe ! devant certaines de mes élèves de gymnastique sensorielle ! J'étais désormais capable de me  
 305 laisser touchée par l'Autre et de laisser apparaître cette émotion, un pas vers l'authenticité, des  
 306 représentations en ballotage (se montrer forte, invulnérable, faire preuve de « sang-froid » etc...  
 307  
 308

309 **La somato-psychopédagogie**

310 Les deux premiers stages de SPP viennent de marquer une étape supplémentaire très importante ; ils  
 311 m'ont donné un éclairage nouveau sur la façon d'utiliser tous les outils de cet enseignement. C'est  
 312 comme si je sortais d'une longue léthargie.

313 L'attitude réflexive qui y est enseignée m'a permis de rassembler tous les éléments épars que j'ai pu  
 314 vivre et glaner depuis ces 13 ans et dont je ne tirais pas nécessairement profit.

315 L'apprentissage de se poser les bonnes questions, de dégager du sens de l'expérience, de chercher  
 316 l'information manquante, d'établir un lien avec la vie quotidienne, de prendre conscience que  
 317 l'obstacle majeur au développement de soi se situe au niveau des représentations...toute cette  
 318 compréhension là que j'ignorais, m'a déjà aidée.

319

320 Au cours de ces deux stages, ma capacité à sentir et à éprouver s'est considérablement amplifiée. Je  
 321 commence à avoir accès au monde des sensations et, de ce fait, peux prendre un nouveau départ.

322

323 En faisant le bilan de ces 13 dernières années passées au contact de la MDB, je constate que ma  
 324 représentation de l'autre s'est transformée en fonction de celle que j'avais de moi-même. Et que cette  
 325 évolution est due à tout un ensemble d'informations nouvelles qui m'ont été proposées tant sur le plan  
 326 pratique que théorique ; la présence de l'autre, le toucher manuel, les lectures, les paroles, l'anatomie,  
 327 les vidéos, le silence, le travail en groupe... bref ! un va-et-vient continu d'échanges entre soi et soi,  
 328 entre soi et les autres. Ces expériences sont venues percutées tantôt mes idées, tantôt ma  
 329 matière...jusqu'à ce qu'un jour, peut-être, l'action se fasse simultanément!

330 Le rapport à mon corps a joué un rôle considérable dans cette quête d'ancrage identitaire ; il n'aurait pu  
 331 se faire sans l'aide de cet « autre » qui n'a plus rien à voir avec ce qu'il m'apparaissait jadis : il m'est  
 332 devenu infiniment précieux, désormais indispensable à mon évolution et à la découverte de qui je  
 333 suis...alors, pourquoi en avoir peur ???

## 1 Ma représentation initiale : le temps est extérieur à moi

2  
3  
4 Qu'est-ce que cela veut dire ?  
5 Je vous parle d'un temps de vie adulte, dans lequel l'attente de l'enfance, l'espoir de l'enfance que  
6 *plus tard* il y aurait, sûrement, des choses vraiment importantes à vivre, parce que je tiendrais ma  
7 vie entre mes mains, ont été remplacés par la nécessité d'assumer ma vie.

### 9 1.1 Que sont les croyances dont cette représentation témoigne ?

10 Le temps est un ennemi qui avance sans tenir compte de moi.  
11 Le temps file. Ou au contraire ne passe pas assez vite.  
12 Je peux le perdre.  
13 Si je ne me dépêche pas d'en profiter je passe à côté de ma vie.  
14 On ne peut pas rattraper le temps perdu.  
15 Le temps s'écoule sans que je puisse avoir la moindre prise sur lui.  
16 Il y a des instants pleins et des instants vides.  
17 Je subis le temps.  
18  
19  
20 Ces croyances avaient développé un sentiment d'urgence à vivre. Mais à vivre quoi ?  
21

### 22 1.2 Qu'est-ce que je faisais pour faire face à ces représentations ? Quel était mon 23 comportement ?

24  
25 Occuper mon esprit. Occuper le temps à des choses utiles.  
26 Lire pour vivre plus par procuration, apprendre.  
27 Ou *me disperser dans l'imaginaire* pour nourrir le temps d'autre chose que ce qui était.  
28 Les temps de non action n'ont jamais été des temps d'ennui mais des temps de pensée. Une  
29 pensée orientée sur le passé ou vers l'avenir, mais qui ne savait pas sur quoi se poser pour être  
30 dans le présent. Qui ne cherchait d'ailleurs pas à être dans le présent, ne sachant pas que  
31 c'était possible. Le présent ne pouvait être que ACTION, toute période de non action était  
32 dominée par la pensée. Et beaucoup de temps d'action étaient quand même dominés par la  
33 pensée.

34 Me précipiter trop souvent sans temps de réflexion pour ne pas « rater le coche ». Une  
35 impulsivité pas toujours adaptée.  
36 Une non disponibilité au présent simple.  
37 *Un état tendu vers autre chose, à venir de l'extérieur. PLUS TARD.*  
38 Faire du sport, me sentir vivre dans l'effort physique. Courir.  
39 Une dispersion dans plusieurs directions à la fois pour ne pas passer à côté d'une opportunité.  
40 Une agitation peu productive d'efficacité car dévoreuse d'énergie.  
41 L'impatience régnait en moi.  
42  
43  
44 Mon comportement avec les autres :  
45 Souvent une non prise en compte de là où en sont les autres.  
46 Si leur pensée ne va pas assez vite je les invalide. Pour moi une intelligence est  
47 obligatoirement rapide.  
48 Si leur propos se cherche, je leur fournis le mot « juste » (juste pour qui ?) pour qu'ils ne  
49 perdent pas de temps en hésitation. Je leur coupe la parole.  
50 Si leur pas traîne, je les double et les entraîne.

## 53 2 Quelles furent les étapes de la transformation ?

### 55 2.1 Les premiers temps :

56 Un vécu du corps dans le cadre de séances de Fasciathérapie.  
57  
58 Je ne percevais pas le travail du thérapeute en temps réel, je n'en percevais que les effets.  
59 Quels étaient-ils ?  
60 La dominante de la première fois : l'apaisement, *l'envie de prendre mon temps* juste après la  
61 séance, pour rester dans ce relâché en profondeur de toutes mes tensions. Le goût d'un repos,  
62 celui qu'on peut trouver en rentrant chez soi à l'abri des exigences du monde extérieur.  
63 A l'abri des contraintes professionnelles, de l'adaptation aux horaires des transports en  
64 commun, aux objectifs, aux requêtes posées par les autres.  
65 Et aussi comme un allègement des contraintes intériorisées : les attentes que j'avais sur moi-  
66 même, le souci de l'excellence, le désir de ne pas décevoir, le *besoin de pouvoir répondre*

67 *dans l'instant, immédiatement !* Comme si ne pas savoir était une faute dont je devais me  
 68 garantir. Et aussi ne pas risquer le conflit, être irréprochable.... Tout cela semblait  
 69 momentanément pouvoir être laissé de côté au profit d'une respiration venue de la profondeur  
 70 du corps.

71  
 72 La conscience de ces mécanismes n'était pas là à cette époque de manière aussi évidente  
 73 qu'aujourd'hui. Mais la perception d'un changement de tonicité générale agissait déjà sur ma  
 74 perception du temps et atténuait l'urgence. Au point que c'est devenu un besoin, un facteur  
 75 d'équilibre. Une prescience que cet état qui semblait ralentir certaines fonctions internes et  
 76 me déposait en moi-même m'était essentiel. Lié à une essence. A mon être. Et que de mon  
 77 corps pouvait venir une *sécurité* qui me disait « Tout va bien, tu as le temps ».

78  
 79

## 80 **2.2 La deuxième grande étape de la transformation**

81

82 En situation d'apprenante lors de ma formation à la Fasciathérapie.

83

84 Il nous était demandé pour développer nos facultés perceptives de nous livrer à  
 85 la « méditation », terme qui pour moi à l'époque était très connoté négativement. J'avais une  
 86 idée de la méditation comme quelque chose de dégagée de la réalité corporelle et pure affaire  
 87 d'esprit, de réflexion morale. Les instructions de l'époque étaient les suivantes : ne rien  
 88 chercher, laisser-faire, laisser venir, se relâcher. Surtout ne rien faire.

89 Je n'étais pas là pour cela, je voulais apprendre à soigner LE CORPS. Ne voulant *pas perdre*  
 90 *mon temps* j'en profitais pour réviser mes connaissances en anatomie. J'essayais, les yeux  
 91 fermés (consigne de la méditation) de visualiser, de percevoir, de ressentir les muscles, les os  
 92 simplement par la conscience, et par les mains posées sur les jambes.

93 Et phénomène étrange, cette intention de m'adresser à ma réalité structurelle, architecturale,  
 94 organique, me donnait à vivre une mouvance à l'intérieur, une épaisseur, une chaleur, une  
 95 transformation de l'image anatomique en quelque chose de vivant, de différent de tout ce que  
 96 j'avais pu sentir de moi.

97 Une ambiance interne de couleur violette, tranquille, paisible et en même temps  
 98 complètement instable mais une instabilité lente. Dans laquelle j'avais envie de rester. Je me  
 99 retrouvais finalement à ne rien faire (dans le sens où je l'entendais d'habitude) mais à vivre

100 intensément et consciemment comme *dans un autre temps qui s'écoulait en moi* et qui  
 101 annihilait tout sentiment d'urgence.  
 102 Je ne pouvais plus dire que le temps allait faire défaut, me fuir, ou passer trop lentement  
 103 quand je le percevais aussi plein, aussi riche de nuances et aussi fondamentalement  
 104 tranquille. Il existait *une sensation temporelle juste à l'intérieur de moi*.

105  
 106 Mais à ce stade de mon évolution seule l'expérience de cette intériorisation corporelle, dans  
 107 un certain contexte de silence, de posture assise relâchée, d'absence de sollicitations  
 108 extérieures me permettait d'y accéder. Et je me sentais agressée par la vitesse des autres  
 109 quand moi je n'y étais pas. Je rentrais des stages avec l'envie de mettre tout le monde au  
 110 ralenti.

111 Des pratiques régulières d'intériorisation m'ont permis de vérifier que ce temps qui s'écoule  
 112 lentement dans mon corps et qui ne s'est jamais manifesté autrement que dans le *tranquille*  
 113 était une donnée constante, permanente, pourvu que j'y pose mon attention.  
 114 Une pérennité, une éternité ? C'était toujours là, il n'était donc pas sûr que le temps filât.

115

116 Mais je restais dans une dualité. Il y avait le temps du dedans et le temps du dehors.

117 Dans mes actions à vitesse usuelle, dans le temps de l'agir qui pourtant se ralentissait un peu,  
 118 je me retrouvais confrontée à l'impression de perte de temps.

119

## 120 **2.3 Troisième étape**

121

122 Situation d'apprenante : les pratiques de thérapie manuelle.

123 Contexte : une personne est allongée et il faut apprendre à capter le déroulement tissulaire  
 124 sous les mains. Ecouter à travers mes mains, sentir ce qui bouge, ce qui ne bouge pas, par où  
 125 ça va, par où ça ne va pas.

126

127 Là, de nouveau, l'évidence que *prendre son temps permet de sentir*.

128 L'information tissulaire donnée par l'autre nécessite un temps d'accueil. Laisser venir la  
 129 sensation, laisser venir l'information. Percevoir à travers tout mon corps. Ce temps qui  
 130 s'écoule en moi et en l'autre devient le pont de communication, le rythme sur lequel  
 131 l'échange s'installe.

132 Au début il m'était difficile de poser un point d'appui, ce temps d'arrêt, d'attente, de pause  
 133 qui permet à l'autre de mobiliser ses ressources. Je craignais de perdre le fil, de perdre du  
 134 temps, je préférais suivre la danse que je sentais sous mes mains.  
 135 Et puis j'ai pris le risque d'attendre ...  
 136 Alors ce temps d'arrêt est devenu une ouverture plus grande de solutions possibles. Je  
 137 découvris que le tissu vivant me donnait des réponses nouvelles, plus évolutives.  
 138 Plus je prenais mon temps, plus j'offrais ce temps à l'autre, plus je m'approchais de cette  
 139 immobilité -dynamique parce qu'en devenir-, plus l'équilibre s'installait dans le corps de  
 140 l'autre et dans le mien, plus le trajet à suivre s'imposait.  
 141 Moi qui me sentais obligée de savoir tout de suite, moi qui croyais que le temps de la réponse  
 142 allait être passé si je ne l'avais pas dans l'instant, je découvrais la bonification de l'attente, je  
 143 m'autorisais à me laisser guider. *Je n'étais pas obligée de me dépêcher.*  
 144 Répéter l'expérience plusieurs fois, et voir que même si je m'arrête dans le suivi du  
 145 mouvement, non seulement je ne vais pas perdre la trace, l'information, la route à suivre, mais  
 146 que je la percevais mieux. Et que je peux toujours retrouver les paramètres du vivant :  
 147 l'orientation, le rythme, la vitesse lente, l'amplitude.  
 148 Je quittais donc progressivement la peur de ne pas savoir faire, pour juste goûter d'être là,  
 149 attentive à ce qui se passait dans l'instant sous mes mains.  
 150  
 151 Dans mon quotidien, je me mettais à parler moins vite, à marcher moins vite, à manger moins  
 152 vite. A réagir de manière moins impulsive et moins réflexe.  
 153  
 154  
 155 **2.4 Quatrième étape**  
 156  
 157 Contexte d'apprentissage : le mouvement gestuel  
 158 La consigne était de témoigner dans un mouvement majeur visible, le mouvement intérieur  
 159 invisible que l'on percevait dans son propre corps.  
 160  
 161 Les premiers temps de pratique furent pour moi très difficiles.  
 162 Je savais bouger mais je me dispersais à l'intérieur de moi. Je sentais un morcellement, je me  
 163 refroidissais au fur et à mesure que je bougeais. J'allais lentement mais je ne posais pas de  
 164 temps d'arrêt et tout se diluait en moi, en se perdant dans des mouvements dissociés.

165 Puis la codification des gestes, le respect de lignes directrices du mouvement dans des repères  
 166 orthonormés vinrent à mon secours. Ce que l'on nomme les Mouvements de Base.  
 167  
 168 Le fait de vivre un mouvement en gardant à la conscience ces axes linéaires fondamentaux qui  
 169 sous-tendent tout mouvement circulaire ont pour moi relié l'espace et le temps. Parce qu'une  
 170 fois arrivé au bout d'une translation latérale de tout le corps -par exemple- (sans déplacement  
 171 de pied), cela signalait le *moment* du temps de pause. Une suspension du geste, une  
 172 suspension du temps dans l'espace, jusqu'à l'immobilité qui se met à capter le devenir  
 173 temporel du mouvement.  
 174 Au début, en collant à la chorégraphie prévue, l'orientation était donnée. Elle se manifestait  
 175 notamment sous forme d'allers et retours de ces mouvements de base. Des tops départ et tops  
 176 d'arrivée pouvaient être captés dans un rythme intérieur.  
 177  
 178 L'évolution de la pratique m'a permis d'explorer les acquis dans des mouvements plus libres,  
 179 sans consignes chorégraphiques.  
 180 Le temps de suspension du geste, au bout de la posture, devint comme un point d'appui .  
 181 Je ne savais pas quand, je ne savais pas où, mais j'expérimentais que l'élan du mouvement qui  
 182 se manifestait dans mon corps allait emprunter une des directions majeures de l'espace et que  
 183 si j'y allais *avec tout de moi, en même temps*, la perception de mon corps en mouvement  
 184 devenait *une perception de mon être en expression*.  
 185 Il existait un moment juste pour bouger, pour agir, pour être, pour s'exprimer  
 186 *Le temps devenait un ami. Un complice. Un allié.*  
 187 Je n'avais pas besoin de me précipiter, au contraire, je savais mieux et plus juste, en étant au  
 188 plus près du temps de mon corps. La proximité avec ce temps qui s'écoulait en moi et non  
 189 plus seulement en dehors, me permettait de faire les choses pas à pas, séquence après  
 190 séquence, sans m'affoler.  
 191 Il est devenu clair que c'était moi qui avais tendance à filer devant mon temps quand je  
 192 croyais avoir à lui courir après et que si je l'attendais, si nous pouvions nous rejoindre dans  
 193 l'intimité du corps vivant, mouvant, perçu, nous n'étions plus distincts. *Plus je prenais le*  
 194 *temps de percevoir, plus j'étais.*  
 195  
 196 C'est mon attention qui conditionne mon rapport au temps. Et je peux agir sur ma perception  
 197 du temps. Au sein d'un mouvement, je peux étirer le temps en rentrant dans un relâché de  
 198 plus en plus profond du tonus. Jusqu'à frôler l'immobilité. J'ai le temps que je me donne.

199  
200  
201  
202  
203  
204 **2.5 Cinquième étape**  
205  
206 Les exercices en mouvement gestuel qui ont transformé mon impulsivité.  
207  
208 2.5.1 L'attention posée sur les détails imperçus du mouvement :  
209 - par exemple l'extrémité d'un tibia qui part en avant pendant que l'autre part en arrière dans  
210 un mouvement de flexion du genou au sein d'une translation latérale du bassin.  
211 Plus je prenais mon temps, plus j'avais le temps de sentir, de « voir » tous les détails, plus le  
212 temps de cette présence à moi était riche, nuancé. Plus l'intensité du moment qui se vivait  
213 était grande. Plus je me sentais vivante.  
214 Ce mode d'attention est devenu un comportement. Plus je prends mon temps, plus j'ai la  
215 clarté de vision de multiples détails d'une situation, et plus je peux organiser les choses dans  
216 la tranquillité.  
217 La vitesse réduisait mon champ de vision.  
218 La lenteur l'augmente pour peu que je décide de capter ce qui est présent.  
219 Je n'ai plus besoin, par exemple, d'anticiper autant à l'avance, de me pré-occuper.  
220 Au sein même de la situation qui se présente, par exemple une organisation logistique, je  
221 m'adapte et suis beaucoup plus efficace sans tension.  
222  
223  
224 2.5.2 Le temps de percevoir les effets d'un geste  
225 Les trois niveaux d'attention développés dans la pratique gestuelle  
226 -Je fais le geste  
227 -Je sens que je fais le geste  
228 -Je sens les effets de ce geste en moi  
229 Cette gradation de l'attention rendue possible par l'évolutivité même d'un mouvement  
230 respectant les consignes d'un mouvement sensoriel a transformé ma façon de regarder. Les  
231 choses, les évènements et les personnes.

232 Cette manière de percevoir m'a appris à être à l'écoute des effets en moi de mes propres  
233 attitudes, de mes propos, et de ceux des autres.  
234 Comme si je pouvais me maintenir dans une sorte d'arrière-scène, d'arrière plan de  
235 perception corporelle. A la fois observatrice et actrice.  
236  
237  
238 2.5.3 La capacité à se poser dans un temps de suspension  
239 Cela m'a amené à une véritable patience dans mon travail. Et beaucoup plus de patience aussi  
240 dans ma vie privée.  
241 La fréquentation de ce temps de suspension du geste au sein d'un mouvement, qui livre une  
242 nouvelle réponse, une nouvelle information dans le corps m'apprend à le transposer dans mes  
243 interactions, dans ma communication verbale.  
244 Je me donne le temps de ne pas réagir de manière réflexe automatique. Cela me permet de  
245 modifier parfois la nature, la trajectoire du geste verbal qu'est la parole.  
246 Je peux reconsidérer dans l'instant mon a-priori avant de répondre. Comme je peux modifier  
247 ma réflexion sur l'évènement ou le propos qui vient de se tenir.  
248 Je ne coupe plus autant la parole, je parviens plus souvent à laisser l'autre trouver « son »  
249 mot juste. Parce que dans le temps où il cherche comment dire, il se perçoit et se précise à lui-  
250 même.  
251  
252  
253 2.5.4 L'animation d'une pratique de mouvement sensoriel d'un groupe :  
254  
255 Si je me tiens à un programme préétabli et que je ne pose pas de point d'appui dans ma  
256 conscience pour percevoir la justesse des exercices que je propose, je peux me retrouver en  
257 déperdition de goût, de volume, de chaleur, d'intensité.  
258 Alors que parfois ne pas savoir à l'avance, ralentir ma pensée, me permet de capter autre  
259 chose dans mon corps, dans le corps des participants.  
260 Je me laisse surprendre par ce qui émerge de ma sensation corporelle. Et cette autre chose se  
261 transforme en pensée productive de consigne.  
262 *L'information est dans le présent qui s'écoule.* La substance de la pensée naît alors d'un  
263 présent corporéisé.  
264  
265

266

267 **2.6 Une étape fondamentale : un éprouvé d'éternité**

268

269 Toujours une situation d'expérience en mouvement.

270 Il s'agissait non pas d'un mouvement codifié mais d'une proposition de témoigner, de

271 manifester par une gestuelle, dans un mouvement sur la base d'une translation latérale d'un

272 déroulé de notre vie.

273

274 Ce qui s'est donné à percevoir à ce moment là fut de l'ordre de la révélation transcendante.

275 Ma vie devenait ma conscience, et elle commençait avant mon corps, existait à travers mon

276 corps et se poursuivait au-delà de mon corps. Le temps de l'urgence entre une naissance et

277 une mort n'était plus.

278 Tout est toujours là. Tout ce que j'ai à vivre est déjà là. Et ce qui est important c'est de

279 *goûter cette vie de l'intérieur.*

280

281 **L'urgence à vivre** devint **de l'intensité à percevoir** la richesse de l'éprouvé de chaque

282 instant, dans des nuances de plus en plus subtiles.

283 Le temps manifesté qui s'impose à moi par les aiguilles de l'horloge, par l'alternance des

284 jours et des nuits et des saisons, par la transformation et le vieillissement cellulaire n'est plus

285 vécu de la même façon. C'est comme s'il y avait des évènements, certains cycliques d'autres

286 non, sur une trame continue, constante, inaltérable et selon que je pose mon attention sur

287 l'évènement ou sur la trame, mon vécu est différent. La trame est une continuité de perception

288 d'un *principe sensible*, vivant en moi, s'exprimant dans mon corps.

289 L'intention de ne pas quitter ce sensible est une intention exigeante à laquelle j'ai commencé

290 à m'attacher.

291 L'attention posée sur ce sensible me fait adhérer au présent simple. La vie qui s'écoule en

292 chacun, là, tout de suite, maintenant, est ce qu'il y a de plus beau à vivre. Qui ne se donne pas

293 sans effort, un effort perceptif. A maintenir, à renouveler. C'est comme si l'accès à la

294 sensation d'éternité ne pouvait se donner une bonne fois pour toute. Pour m'éviter de me

295 poser dedans et de ne plus rien chercher à vivre d'autre ? C'est un paradoxe que cette

296 nécessité de l'engagement dans l'effort pour trouver le repos, la paix de la profondeur.

297

298 Qu'en est-il de l'impulsion et de la vitesse ?

299 Mon impulsivité est moindre aujourd'hui, ma spontanéité est plus authentique. La

300 précipitation, cette réponse émotionnelle inadaptée, est de moins en moins souvent au rendez-

301 vous. Dès l'intention de revenir à une perception interne, l'évidence que j'ai le temps me

302 gagne.

303 J'ai conservé du goût pour le jaillissement de l'élan de vie, le jaillissement de l'élan de joie.

304 C'est une accélération momentanée, une expansion soudaine, une capacité à se répandre au-

305 delà de moi, d'occuper plus d'espace dedans et dehors. Un temps qui se répand dans l'espace.

306 Sans rupture avec une continuité temporelle sous-jacente.

307 La vie perçue dans mon corps est une force lente *et* une force propulsive.

308

309 **L'urgence initiale qui se portait sur le « quoi vivre » est devenu un « comment vivre » ce**

310 **qui est.**

311 Il me faut néanmoins préciser qu'une adéquation entre mes aspirations fondamentales et le

312 contenu du faire de mes journées a été rendue possible par le choix de ce métier. La sensation

313 de proportion de temps manifesté suffisante dévolue à être et à faire ce pour quoi je me sens

314 faite (l'adéquation potentialité/réalisation) fut une étape importante.

315

316 **3.CONCLUSION**

317

318 La transformation de mon rapport au temps, a transformé ma manière d'être dans le visible de

319 mes actions et dans l'invisible de mon rapport à moi. Ce n'est pas le temps qui peut se perdre,

320 c'est l'attention à ce qui anime ma propre vie de l'intérieur.

321

322

323

324

325

326

327

328

1 Pour vaincre l'ennui, je dois remplir le temps.  
 2 Je ne me sentais pas spécialement doué pour les études et j'avais un intérêt certain  
 3 pour courir après les filles. Vivant à la campagne, tout était compliqué. J'étais tributaire  
 4 des autres pour faire des choses. Enfin, l'aîné d'une fratrie de trois avec une soeur sept  
 5 ans plus jeune que moi constituait le dernier frein à mon épanouissement! Il fallait  
 6 attendre qu'elle grandisse. C'est donc tout naturellement que j'ai commencé à détester  
 7 la lenteur. La réussite de mon baccalauréat, bien que chaotique, m'a propulsé dans  
 8 l'obligation de faire des études supérieures. Ma mère cultivait un mal être colossal. Je  
 9 me suis fait prendre au piège des études médicales pour devenir un jour son thérapeute.

11 Du jour au lendemain, j'ai goûté aux contraintes du temps, du "timing"; des journées bien  
 12 remplies, une présence hospitalière le matin, des cours l'après midi et du temps pour  
 13 bosser le soir, souvent très tard.

14 Plus je me rapprochais de la vie active et plus je devenais boulimique de tout; je voulais  
 15 être sur tous les "coups", mais je sentais bien que je n'étais pas brillant et que je ne  
 16 deviendrais jamais "professeur". Parallèlement, je ne voulais pas représenter  
 17 indéfiniment une charge financière pour mes parents et à l'époque, il était possible dès  
 18 la sixième année de médecine d'être autonome financièrement.

19 Première grosse difficulté à gérer :

20 - d'un côté aller vite vers l'autonomie et vivre sa vie

21 - De l'autre, prendre le temps de se passionner pour un domaine précis mais continuer à  
 22 vivoter au crochet de papa maman, qui dans l'intervalle avaient placé les deux autres  
 23 enfants dans le cursus médico-dentaire universitaire et donc des fins de mois tendues.  
 24 J'ai cru trouver un compromis en bossant dans une structure pour personnes âgées,  
 25 tout en m'inscrivant au CES de pneumologie, tout en participant aux gardes de  
 26 réanimation respiratoire et tout en remplaçant des médecins de ville.

27 J'ai commencé à avoir le sentiment que je donnais un sens à ma vie: de moins en moins  
 28 de temps pour moi et c'était bon!

29 Les dix années qui suivirent ont été crescendo dans la machine à dévorer le temps.  
 30 Installé en médecine générale, j'ai eu rapidement une grosse activité, corvéable à merci,  
 31 répondant toujours présent. Attaché au CHU, je gérais tous les jours dans le temps de  
 32 midi une commission d'expertises, trois fois par semaine je donnais des cours de  
 33 médecine générale, la nuit j'étais de garde en ville ou à l'hôpital etc. Et, j'ai vraiment eu  
 34 le sentiment d'exister et d'être un homme accompli, responsable, passionné, qui n'avait  
 35 plus le temps de s'ennuyer.

36 J'avais peu de questionnement et avais fait en sorte que mon banquier me permette de  
 37 ne pas trop réfléchir: il fallait "du chiffre".

38  
 39 "Alors comment, la lenteur, chose que je détestais le plus au monde est devenu un  
 40 concept attachant, et comment l'expérience perceptive extra quotidienne a permis de  
 41 modifier mon champ représentationnel ?"

- 42 • La première expérience corporelle extra quotidienne a été tout simplement de me  
 43 rendre compte à quel point j'étais dyspnéique au moindre effort, et pourtant, pas  
 44 de signe de surcharge pondérale. Certes, un tabagisme régulier, mais deux ou  
 45 trois cigarettes par jour, je ne me sentais pas coupable.  
 46 J'ai le souvenir précis d'une ballade dans les Vosges, j'avais à peine  
 47 quarante ans et je n'avais jamais été sportif, mais là, j'ai pris

48 conscience de mes limites et des maigres possibilités de mon  
 49 adaptation à l'effort. J'avais la sensation d'être vieux avant l'âge et  
 50 d'avoir une cage thoracique rigide et immobile.  
 51 Il est étonnant de penser que j'ai eu une primo infection BK qui a fait  
 52 de moi un enfant surprotégé à qui on a déconseillé de faire tout  
 53 sports et qui ensuite a passé son temps à avoir des "pépins"  
 54 thoraciques: fracture d'omoplate, puis des côtes et enfin du sternum.

- 56 • La deuxième expérience corporelle extra quotidienne et qui fut le plus bel  
 57 exemple de souffrance thoracique est sûrement lié à ces épisodes de  
 58 contractures diaphragmatiques que je ne m'expliquais pas, et que la médecine ne  
 59 m'expliquait pas non plus.

60 J'avais en fait le chic de me retrouver "bloqué" le jour de mes  
 61 vacances; je me souviens d'un épisode mémorable, simplement après  
 62 avoir porté une valise à l'arrivée dans un hôtel de luxe au Kenya:  
 63 ces vacances fabuleuses que j'attendais depuis six mois ... que j'avais  
 64 totalement idéalisé et, tout d'un coup, je me retrouvais comme  
 65 "asphyxié", en souffrance majeure. J'avais passé tout mon temps à  
 66 essayer de comprendre: "pourquoi cette punition divine?", et surtout,  
 67 pourquoi est-ce si difficile de percevoir son corps? J'étais persuadé  
 68 que mes diaphragmes étaient "bloqués", mais "cela n'existe pas en  
 69 médecine" me disait on. J'ai également le souvenir de patients de  
 70 "mon style", longilignes, qui arrivaient à mon cabinet le souffle coupé,  
 71 et que je "droguais" pour soulager. A l'époque, cela ne m'effleurait  
 72 pas une seule seconde que l'on puisse manuellement écouter,  
 73 mobiliser et remettre en rythme le diaphragme.

75 Donc curieusement, ces expériences corporelles perceptives, heureusement extra  
 76 quotidiennes ont été certes négatives, douloureuses mais pas destructrices ni  
 77 inhibitrices

78  
 79 Je n'ai pas eu, comme certains de mes amis, la "rencontre" fabuleuse avec le  
 80 mouvement lors d'une séance "choc". J'ai eu mille indices me guidant vers le chemin de  
 81 la lenteur, et je suis ravi de continuer à en percevoir chaque jour de nouveaux. L'un des  
 82 plus beaux exemples est certainement la rencontre du mouvement interne chez un  
 83 sportif de haut niveau pour qui je suis intervenu en pleine nuit, dans un service de  
 84 réanimation hospitalière, à l'ombre des regards, à la demande de sa femme. Il avait eu  
 85 droit à une "camisole chimique" pour l'empêcher de souffrir, à la suite d'une chute d'une  
 86 trentaine de mètres. Soi dit en passant, cet homme est actuellement le seul au monde à  
 87 pouvoir se jeter d'un avion et se poser au sol, sans rien sinon une combinaison spéciale  
 88 qu'il s'est confectionné et surtout, un maximum de perceptions: "Batman en vrai". Il avait  
 89 tellement de fractures osseuses que les médecins avaient cru bon le mettre sous curare  
 90 mais rapidement, il avait eu le sentiment que son corps ne lui appartenait plus, lui qui  
 91 habituellement, même en chute libre à trois cent kilomètres heure avait le temps de  
 92 positionner son corps pour observer la pente et se poser en douceur au sol. Ce soir là,  
 93 j'ai goûté à l'humilité, à la patience puis au bonheur de la perception du mouvement  
 94 interne chez l'autre, dans une lenteur juste. Le lendemain, il était déperfusé, trois jours

95 plus tard il sortait contre avis médical et rentrait chez lui pour un mois de convalescence  
 96 et de reconstruction osseuse avec trois séances de thérapie manuelle par semaine et la  
 97 joie de percevoir son corps se restructurer. C'est certainement la personne qui m'a le  
 98 mieux permis de percevoir la puissance de ce mouvement. Bien sur, on avait arrêté  
 99 artificiellement son mouvement ! Curariser un individu qui a toute sa conscience et qui  
 100 est maître dans la perception de son corps en mouvement n'est pas anodin. Il avait pu  
 101 m'expliquer que la souffrance liée aux fractures n'était rien comparée à la souffrance de  
 102 ne plus percevoir le mouvement dans sa matière.  
 103 Un autre exemple non pas de traitement mais d'une phrase qui m'a beaucoup mis en  
 104 mouvement vers le gout de la lenteur est cette phrase de Khalil Gibran( me semble t'il):  
 105 " Le temps ne supporte pas ce qui se fait sans lui."  
 106 En fait, la vraie difficulté n'est peut être pas seulement de percevoir mais surtout de  
 107 maintenir une capacité d'accueil à percevoir. Tout compte fait, j'avais raison d'être  
 108 impatient de vouloir vivre plein de choses à l'âge de l'adolescence puisque j'avais les  
 109 capacités à les accueillir et que mon potentiel d'énergie était énorme. Le mal mètre  
 110 venait de la perpétuelle insatisfaction du moment présent. Alors pour fuir le mal être , il  
 111 était indispensable de se créer un maximum de contraintes.  
 112 La lenteur, je l'ai apprécié le jour ou j'ai commencé à me donner du temps. Il m'a fallu  
 113 prendre conscience de la notion de temps pour avoir envie de goûter à la lenteur. Alors,  
 114 j'ai commencé vers quarante ans ma "mutation". J'ai démissionné de mon poste au  
 115 CHU, pourtant le plus honorifique, surtout pour un médecin généraliste. J'ai arrêté  
 116 toutes les gardes.  
 117 Ce stress de l'urgence la nuit, je ne le supportais plus. J'ai arrêté de donner des cours.  
 118 J'étais tellement fatigué certains jours qu'il m'arrivait de m'endormir au son de ma voix!  
 119 Quand, en l'espace de six mois, je me suis retrouvé avec simplement mon cabinet à  
 120 gérer, j'ai commencé à observer l'environnement dans lequel je vivais: des gens bardés  
 121 de diplômes, j'étais installé dans un quartier universitaire, des gens stressés, inquiets  
 122 pour leur avenir et, cerise sur le gâteau, une région climatiquement "pourrie" avec un  
 123 ciel gris et bas et de longues périodes de brouillard qui limitaient terriblement mon  
 124 espace vital.  
 125 Il a suffi d'une petite annonce pour quitter l'Est de la France. Huit jours plus tard, je  
 126 remplaçais un médecin " dans les champs de cannes" et me trouvais émerveillé par la  
 127 légèreté avec laquelle je pouvais exercer mon ancien métier. Je me suis dit que l'on  
 128 pouvait allier plaisir et médecine! De plus, du jour au lendemain, je passais de quatre-  
 129 vingt heures de boulot par semaine à, à peine la moitié.  
 130 Tout d'un coup, cela devenait génial de redonner du temps au temps.  
 131 La capacité d'écoute et d'accueil s'est curieusement développé à ce moment.  
 132 Habitant une île, dite paradisiaque, les rencontres devenaient plus faciles. C'est ainsi  
 133 qu'un proche de Dany Bois et sa femme sont venus à ma rencontre par le biais de mon  
 134 ex-femme. J'étais surpris de constater qu'on avait le même parcours, mais que lui, avec  
 135 dix ans de plus avait "une fraîcheur" exceptionnelle. Son pouvoir de persuasion a été tel  
 136 que j'ai accepté de dormir dans sa salle d'attente les nuits de stages qui, comble de  
 137 hasard, se situait en face de l'école ou l'on apprenait à devenir un homme heureux et  
 138 épanoui, intégrant le temps et l'espace dans une lenteur...à découvrir. Mais, "attention"  
 139 m'a t'on dit le premier jour, tu vas être transformé; tu ne sais pas ou tu mets les pieds et  
 140 dans quel engrenage tu t'embarques!!

141 Plutôt curieux de la nouveauté mais passablement inquiet, j'y suis allé pour le meilleur et  
 142 parfois pour le pire. Le pire, car se rencontrer n'est pas toujours source de plaisir!!  
 143 Et...je me suis rencontré: la encore un épisode croustillant de ma démarche perceptive a  
 144 été l'exercice de psycho-cynèse auquel je me suis très volontiers prêté, avec Eve  
 145 Berger. J'avais choisi le thème sur lequel je voulais travailler et Eve décidais de  
 146 l'exercice en mouvement qui créerait un changement dans ma matière ou qui, tout du  
 147 moins permettrait de visualiser la problématique au travers de mon mouvement.  
 148 Le thème que j'avais choisi était le **paraître**. L'exercice que j'avais proposé était le  
 149 mouvement du coeur. En séance plénière et à l'unanimité, rien de "paraître" dans  
 150 l'expression gestuelle que je venais d'effectuer, étrange!  
 151 Ève m'a alors simplement demandé si j'acceptais de faire "la fleur"; et là, catastrophe: le  
 152 mouvement que je connaissais le mieux se révélait être empreint de rigidité, aucune  
 153 fluidité, aucune expression de vie; le "truc" pénible à vivre. E ve ne me connaissait pas  
 154 spécialement, mais a du sentir à quel point j'étais mal. Comment a t'elle fait pour me  
 155 coller dans mon mouvement? Je n'en sais rien, mais à un moment donné, j'ai été pris  
 156 par un mouvement circulaire infernale, ultrarapide, que je ne voulais plus quitter, au  
 157 point d'avoir les genoux écorchés. Puis, très calmement, Eve m'a demandé de me  
 158 redresser et d'effectuer "la fleur". C'était magique. Je sentais que j'étais juste et que  
 159 mon paraître accompagnait simplement le mouvement venant de ma profondeur (nous  
 160 avions peu de temps auparavant parlé d'art performatif et de Grotowski et j'en  
 161 comprenais mieux le sens).  
 162 Cette histoire de lenteur n'a cessé de m'interpeller depuis que je m'y intéresse.  
 163 La lenteur retenue est pénible. La lenteur intégrée n'est pas lenteur, elle est fluidité; elle  
 164 permet par le biais du temps d'occuper l'espace et crée de la jouissance. Ce qui est  
 165 génial, c'est qu'elle peut s'appliquer à tous les domaines: le sport, la vie sexuelle, la  
 166 relation aux autres mais en même temps, elle impose un rapport à soi sans cesse  
 167 renouvelé et empêche l'ennui, cet ennui qui m'a rongé pendant l'adolescence parce que  
 168 j'attendais du mouvement, pas dans mon corps mais dans le déroulement de ma vie.  
 169 Je pense aujourd'hui que je m'adressais au même mouvement, mais je n'en avais pas  
 170 conscience.  
 171 J'aimerais aussi évoquer deux situations privilégiées ou j'ai eu le sentiment de  
 172 visualiser et de percevoir au sein de la nature l'expression de ce mouvement.  
 173  
 174 • La première situation a été une éruption du volcan de la Fournaise, point chaud  
 175 de notre planète , situé à dix kilomètres à vol d'oiseau de mon domicile. Cette  
 176 éruption faisait suite à huit années de calme plat, ce qui est exceptionnel,  
 177 puisque, comme tout point chaud, le magma terrestre se sert de ses soupapes  
 178 de sécurité pour libérer "le trop plein".  
 179 J'ai eu la chance de pouvoir observer de longues heures la lave  
 180 s'écouler, en particuliers au lever du jour et à la tombée de la nuit. Il  
 181 s'agissait cette fois d'une lave de type "pahoéhoé", c'est à dire d'une lave  
 182 très visqueuse mais en même temps très fluide, se déplaçant  
 183 immuablement dans une lenteur étonnante que rien ne peut arrêter.  
 184 Je retrouvais la puissance incarnée du mouvement que j'avais relancé  
 185 chez ce sportif de haut niveau.  
 186



187 • La deuxième situation a été une éclipse totale du soleil, que j'ai pu observer il y a  
 188 quelques années à Madagascar dans le massif de l'Isaloa, moment magique ou  
 189 on a l'impression que le temps s'arrête au profit de la dimension spatiale. Nous  
 190 avons choisi un des sommets de ce massif pour se sentir probablement plus  
 191 près des Dieux! Il s'en est suivi une longue méditation ou je me suis abandonné  
 192 au plaisir de l'intemporalité et du mouvement cosmique.  
 193  
 194 Enfin, j'aimerais vous faire partager cet extrait du livre de Patrice Van Eersel, "la source  
 195 noire", qui me semble intéressant dans cette quête perceptive que nous partageons tous  
 196 et qui évoque la question de l'intelligence sensorielle.  
 197  
 198 Il s'agit d'une discussion entre David Bohm, élève d'Einstein, enseignant la mécanique  
 199 quantique à l'université de Londres, l'auteur Patrice Van Eersel et Manuel Simoes,  
 200 artiste portugais.  
 201  
 202 D.B: "Ce que nous savons désormais, c'est que les particules élémentaires n'obéissent  
 203 que partiellement aux lois de notre espace temps. Toute une partie de leur  
 204 comportement semble régie par des lois d'un autre ordre. Un ordre sous jacent au notre,  
 205 dont nous ne savons que peu de choses. Un ordre **mouvant**, dont l'univers, tel que  
 206 nous le connaissons serait seulement l'une des "ex-pressions ou des ex-plicitations". Un  
 207 ordre que pour cette raison, je me suis permis de baptiser ordre "impliqué" ".  
 208  
 209 M.S: " Comment concevoir une mouvance qui échapperait à l'espace temps? Mais, c'est  
 210 du Platon? Votre ordre impliqué est la matrice idéale d'ou les archétypes s'expriment,  
 211 rien d'autre!"  
 212  
 213 D.B: " D'une certaine façon oui, à cette cruciale différence près que pour les grecs, le  
 214 monde des idées était l'immobilité même, alors que l'ordre impliqué que l'on peut deviner  
 215 derrière le voile de la matière est un pur mouvement, une création permanente."  
 216  
 217 M.S: "Prenez cette singularité dont on dit que l'explosion aurait donné naissance à  
 218 l'univers. Diriez vous qu'elle faisait partie de l'ordre impliqué et que son explosion a  
 219 donné naissance à l'ordre explicité? "  
 220  
 221 D.B: " On peut dire ça..."  
 222  
 223 M.S: "Mais comment concevoir ce qui était avant le "big bang", puisqu'alors, il n'y avait  
 224 pas de temps donc pas d'avant? De même, comment explorer , ou seulement concevoir  
 225 ce qui est au delà de la lumière la plus lointaine puisqu'au delà du front de la lumière il  
 226 n'y a plus d'espace?"  
 227  
 228 Un bref sourire éclaire le visage de David Bohm.  
 229  
 230 D.B: "Je connais au moins deux moyens d'explorer cet ailleurs; le premier est  
 231 mathématique. C'est le plus tranchant mais le plus limité. Il ne nous permet nullement de  
 232 dire ce qu'est l'ordre impliqué. Tout au plus d'y effectuer quelques incursions furtives et  
 233 d'en ramener des coupes, des fragments symboliques.

234  
 235 M.S:" Des fragments de quoi?"  
 236  
 237 D.B:" Des lois mathématiques. Les nombres de ces mathématiques sont dits  
 238 *multiplexes* . Leur substance est l'*holomouvement* du vide."  
 239  
 240 M.S:" Du vide?"  
 241  
 242 D.B:" Dans l'hypothèse ou je me situe, ce qui est, ressemble à un pur mouvement. Un  
 243 mouvement en soi. Un mouvement qui échappe à l'espace-temps, parce que  
 244 l'engendrant. Donc spatio-temporellement, un "rien" ".  
 245  
 246 M.S:" Un...rien qui serait un mouvement?"  
 247  
 248 D.B:" Un mouvement non mesurable."  
 249  
 250 M.S:" Mais...vous êtes mathématicien!  
 251  
 252 D.B:" Cela peut vous paraître étrange en effet. Et pourtant, nous savons que ce  
 253 "mouvement" est, si je puis dire, "rempli d'énergie".  
 254 Mais pas au sens ou nous entendons l'énergie habituellement. Les équations qui se  
 255 risquent à le caractériser traduisent, non plus des transformations, mais des  
 256 métamorphoses, et la loi holographique du tout et de la partie s'y trouve vérifiée: chaque  
 257 partie contient l'information du tout, en même temps que celle ci se trouve disséminée  
 258 partout à la fois. Il me serait difficile de vous en dire d'avantage sans devenir hermétique  
 259 pour un non mathématicien. Pourtant, curieusement, cela ne me gêne pas pour vous  
 260 répondre. Car il y a un second moyen d'explorer l'ordre impliqué. Et celui la n'est pas  
 261 mathématique. Il suffit d'être un humain pour posséder ce moyen qui vous livre  
 262 l'essentiel de ce que nous, mathématiciens et chercheurs de la physique théorique,  
 263 finissons par comprendre, après des années de labeur.  
 264  
 265 M.S:" Quel est ce moyen?"  
 266  
 267 D.B:" C'est l'émotion musicale."  
 268  
 269 M.S:" Comment cela?"  
 270  
 271 D.B:" Voyons, il vous est déjà arrivé, n'est ce pas d'être ému par une musique? À  
 272 l'instant précis ou la musique vous émeut, vous pouvez, si vous êtes attentifs, percevoir  
 273 comment le passé, le présent et l'avenir de sa mélodie se télescopent en un seul point -  
 274 un point qui est votre conscience. En un sens, à cet instant la, vous mettez, si j'ose dire,  
 275 un pied dans l'ordre impliqué. Une partie de vous se met à participer consciemment à ce  
 276 "réel primaire" qui est l'implication de notre espace temps."  
 277  
 278 Un silence. Puis: "l'ordre impliqué de l'univers est sans doute ce qui touche notre  
 279 conscience en premier, car elle même semble fondamentalement appartenir à cet ordre.  
 280 Pourtant, notre intelligence sensorielle s'interpose aussitôt entre le réel primaire et nous,

281 pour nous le rendre différencié, mais aussi, du même coup, étranger. Terrible illusion du  
282 "bon sens" commun ".  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291

1 **Mieux vaut trop plutôt que rien.**

2 Une représentation, (étymologiquement : ce qui est devant à nouveau), c'est un  
3 spectacle qui se répète à l'identique en général plusieurs soirées de suite, organisé  
4 par un metteur en scène, avec des acteurs, à destination du public

5 Les spectacles sont répertoriés par catégories : danse, cinéma, théâtre. Et dans le  
6 théâtre, on distingue la comédie, la tragédie, la tragi-comédie.

7 Et bien moi c'était une tragédie à répétition, tout était drame, dans tous les  
8 domaines : sur le plan matériel, j'étais la pauvre, je ne pourrai jamais m'en sortir.

9 Sur le plan de la santé, j'étais la pauvre petite fille menacée de mort à chaque virage,  
10 au moindre bobo, à la première fièvre, à la première pâleur. Et bien entendu, sur le  
11 plan affectif : qui va bien pouvoir la sortir du ruisseau et la tenir par la main. Tout  
12 cela ne faisait pas beaucoup d'espace intérieur ni de stabilité pour expérimenter  
13 mouvement interne, authenticité et créativité dans l'immédiateté.

14 **Pour contrebalancer la pénurie, je m'organisais dans le TROP**, dans l'excès  
15 partout et avec tous : pas de mesure dans la gestion matérielle, panier percé,  
16 désordonnée, boulimies, ou anorexies, intrusions ou victimisation, agitation verbale,  
17 logorrhée ou mutisme.

18  
19 Je vais tenter d'étudier comment cette représentation selon laquelle il fallait du trop  
20 pour survivre car même le rien était **imperçu**, manipulait ma vie affective et comment  
21 elle s'est transformée depuis ma rencontre avec la méthode.

22  
23 D'abord **l'image imperçue mais puissante que j'avais de moi** : j'étais l'orpheline  
24 qui, seule, oubliée, abandonnée, allait mourir. Je ne pouvais rien décider seule, je ne  
25 savais jamais choisir, la solitude et le silence étaient vécus par moi comme une  
26 torpeur. Privée de cadre structurant, ma relation à l'espace temps était totalement  
27 floue, j'arrivais en retard partout, je perdais les clés, les objets, surtout s'ils étaient  
28 précieux, je dépensais sans savoir, le désordre et les oublis me caractérisaient.  
29 J'étais dans la lune, « rêveuse », on ne pouvait pas compter sur moi. Je ne portais  
30 pas en moi l'image d'un univers organisé, relié à un espace temps limité et ayant des  
31 caractéristiques spécifiques dont on pouvait parler de manière objective, selon un

32 mode cognitif. Je rêvais, j'attendais le miracle de l'extase, j'aimais l'art, la poésie et  
33 les couleurs. Je me faisais même une caricature de cet état, je le revendiquais  
34 comme étant la vraie vie, rejetant toute vie cadrée et carrée comme étant  
35 insupportable. Le sérieux et l'organisé me terrifiaient, comme s'ils allaient me porter  
36 vers cette zone d'inexistence imperçue qui était la mienne.

37 Ce rien, cet insaisissable du non-être souvent perdu dans sa torpeur ou dans ses  
38 chimères pouvait se sentir dans l'inconsistance, toujours sur le bord de s'envoler  
39 dans le premier courant d'air. Je me vivais donc comme ne pouvant prendre aucune  
40 décision, ne sachant jamais quel vêtement porter, ni quel maquillage utiliser, ni  
41 quelle route ou direction devoir être la bonne pour moi.

42  
43 C'est comme si dans cet immense terrain vague qui s'étendait à l'infini, je ne  
44 percevais aucune accroche entrant en résonance avec moi. Je ne me posais pas la  
45 question, mais d'une part j'étais persuadée qu'il n'y en avait pas, et si l'on tentait de  
46 me soutenir le contraire, je fuyais, terrifiée à l'idée de contacter cette zone trop  
47 douloureuse, mortifère et porteuse d'une inertie insupportable pour ma  
48 représentation.

49  
50  
51  
52 Dans mon **rapport avec les autres** cette absence à moi-même devenait une  
53 présence souvent pesante : il fallait m'écouter, me conseiller, me prendre en  
54 charge, réparer ce que je défaisais ou avais négligé. Je faisais le pitre pour attirer  
55 l'attention, et il n'y avait plus de place pour les autres, je ne savais pas parler  
56 normalement, c'était toujours emphase et métaphores, théâtralisation dans l'intention  
57 d'exister et d'être vue des autres par n'importe quel moyen : faire rire, faire peur,  
58 apitoyer, fasciner, sauver, savoir, conseiller, être indispensable, unique. En tout cas  
59 pas sécurisante.

60 Dans mon rapport avec l'autre, mon conjoint en l'occurrence : cette absence  
61 devenait une toute puissance :

62 N'ayant pas conscience de ma réalité spatio-temporelle, je n'avais pas plus  
63 conscience de celle de l'autre et je le mettais dans le même rien que moi

64 .Donc j'arrivais en retard sans le prévenir,

65

66 Il ne savait jamais où j'étais, il ne pouvait pas compter sur ma présence, puisque  
67 pour moi il n' était nulle part, comme moi.

68

69 Pour trouver une place existante, l'autre devenait le rien de moi que je ne contactais  
70 pas, Seule cette parfaite interaction me donnait existence (peut-être illusoire, mais là  
71 quand même !)

72 J'envahissais le territoire sans discernement : je ne savais pas décider pour moi,  
73 mais je décidais pour lui.

74

75 J'arrivais en retard, mais dès qu'il avait cinq minutes de retard, j'appelais la police,  
76 croyant à l'accident,

77 J'étais peu organisée, mais il était toujours organisé.

78

79 J'étais jalouse à surveiller au plus près les regards et les mots qu'il pouvait échanger  
80 avec les femmes, comme si mon existence dépendait totalement de ce qui se  
81 passait entre mon objet et ce qui menaçait mon emprise, j'espionnais, mais je  
82 fomentais leur séparation , j'évitais de prononcer le nom de toute éventuelle rivale, je  
83 guettais le battement de ses cils à l'évocation plus ou moins lointaine d'une telle ou  
84 d'une autre, j'étais l'espionne toute puissante, mais je tombais amoureuse d'autres  
85 hommes en permanence, et lui en parlais. Comme si lui ne vivait rien. Tout cela  
86 était très mélangé, mais ce n'était pas rien., et seul ce plein m'importait, me tenait en  
87 vie.

88 Au niveau de la sexualité, ce n'était jamais suffisant : s'il voulait, j'étais dans la  
89 torpeur, s'il ne voulait pas, j'en réclamais.

90 Il me fallait être amoureuse sans cesse, peut-être femelle plutôt que femme, et de  
91 cette appellation, j'étais très fière.

92 De plus ces mouvements qui se répétaient sans cesse n'étaient pas teintés de  
93 relatifs, ils étaient enfermés dans des **certitudes** : c'est sûr il ne va plus m'aimer, et  
94 toute la journée dans une longue plainte, je lui répétais : « tu ne vas plus m'aimer »,  
95 certitude d'être abandonnée. Ou alors si l'autre me prouvait qu'il m'aimait, je ne me  
96 nourrissais pas de cet amour, puisqu'il n'y avait pas de support en moi pour recevoir  
97 cet amour, mais je faisais consciencieusement tout ce qu'il fallait pour être  
98 abandonnée, sans en avoir la moindre conscience.

99 **Ma représentation**, c'était que je n'étais rien, que l'on m'oubliait, que l'on  
100 m'abandonnait, quoiqu'il arrive, donc que l'autre était tout, qu'il avait tout pouvoir, et  
101 que si je ne me pliais pas à toutes ses décisions, je mourrais, car sans l'autre je  
102 n'étais rien, et en même temps, c'était ce qui me faisait vivre. Ma représentation  
103 s'articulait ainsi avec une grande cohérence. Je n'ai pu que constater que cette  
104 méthode était bonne pour mon être et donc je lui ai fait une confiance aveugle.

#### 105 **Mes ignorances :**

106 Je ne savais pas que l'intériorité ça existait, je ne connaissais que les pulsions  
107 violentes et non réfléchies, je ne savais pas que j'avais des contours qui contenaient  
108 cette intériorité, et qu'à partir d'elle, l'être pouvait se manifester, devenir présence à  
109 soi et à l'autre.

110

111

112 **Ma rencontre avec la méthode** me fit très doucement contacter mon  
113 espace corporel, non sans difficulté. En effet, dans **les latéralités** , mon bassin  
114 dévissait terriblement, je ne percevais même pas ce qu'était repousser le bassin  
115 avec la tête fémorale, je ne pouvais pas envisager que le bassin pouvait glisser  
116 comme sur un rail de droite à gauche et de gauche à droite. Je pensais que cette  
117 compétence n'appartenait qu'aux autres, et que jamais je n'y aurais droit. Et  
118 comment travailler un enchaînement sans cette puissante latéralité.

119 Je sentais confusément que la puissance dont je manquais c'était là que je pouvais  
120 la rencontrer. Mais, dès que l'on devait bouger, j'étais mal à l'aise. Je me sentais  
121 ridicule.

122 De plus ma **posture** était trop cambrée dans les dorsales, la poitrine en avant, le dos  
123 pas du tout aligné, ce qui coupait mon cœur de mes viscères et contractait mes  
124 épaules et mes pensées.

125 Pendant les séances de mouvement, je sentais du bien-être, même si mes postures  
126 n'étaient qu' ébauchées, mais après, je me sentais toujours dans mon errance  
127 abandonnée. Contacter ainsi le normal, le physiologique, le banal, le simple, le  
128 discret était pour moi angoissant, me laissait seule dans un lieu inhabité, un désert  
129 terrifiant.

130 Cependant je continuais., . Je faisais tous les stages possibles avec Agnès : sa  
131 présence et son attitude avec moi m'ont beaucoup aidée à avancer dans ce transfert  
132 de représentation :

133 Elle était là, je savais qu'elle savait que j'étais là, (je ne sais pas comment), elle ne  
134 me regardait pas, mais quand je parlais ça la faisait rire, et ça suffisait à me sentir  
135 acceptée, vue, intégrée comme j'étais, fantasque et dans une espèce de rêve mêlé  
136 de bon sens.

137 Dans des exercices **d'art-thérapie**, quand j'usurpais des effets de théâtre, elle me  
138 reprenait, ne faisait jamais de concession, mais quand j'étais juste, elle ne disait rien  
139 ,je savais qu'elle l' avait perçu. Ca suffisait. Et j'ancrais ma réalité dans la perception  
140 de cet espace authentique. Le fait d'avoir contacté, éprouvé cette réalité  
141 m'autorisait à y retourner. Pour moi c'était déjà la base d'un potentiel de guérison  
142 pour accéder au réel, c'est-à-dire à moi.

143  
144 De plus son exigence par rapport à l'**attention**, la même que celle qu'exige  
145 l'**intériorisation**, m'a enseigné la difficulté à rester présente, immobile face au  
146 tournoiement des distractions de toutes sortes. En effet Agnès faisait reprendre le  
147 même mouvement jusqu'à son achèvement, même si la saturation était à son  
148 comble. C'est alors que je sentais s'élaborer un nouveau terrain de solidité en moi .

149 J'ignorais qu'en moi il y avait un lieu authentique, qui ne demandait pas d'être  
150 tapageur, et d'où pouvait émerger une authenticité.

151 Un jour en faisant **une latéralité** j'eus une grande émotion : je ne savais pas qu'il y  
152 avait un espace sur le côté, et que mes côtes qui se resserraient dès qu'il y avait  
153 stress, comme si j'étais prisonnière d'un jabot, me privant de contacter mon espace  
154 intérieur comprimé par ce geste de peur et de protection., mettant alors à l'extérieur  
155 et dans les apparences ma vie entière. C'était la découverte de la **direction**. De  
156 même la direction vers l'arrière n'est pas facilement appréhendée. Et y aller me  
157 donna une liberté. de mouvement.

158

159 La pratique du **biorythme** me révéla le lieu de **la pensée**. Je réalisai que c'étaient  
160 mes jambes qui savaient, qui faisaient, qui allaient ; mes pensées ritournelles  
161 devenaient fétus de paille, agitation de plus en plus lointaines et peu à peu  
162 s'aplanissaient pour laisser parler mon corps dans le silence de la pensée  
163 émergente.

164 La perception du **mouvement interne** me mit dans l'éprouvé d'une réalité autonome  
165 venant de l'intérieur ne passant pas par le regard de l'autre et d' une animation  
166 jubilatoire. Soudain le regard de l'autre ne pouvait plus traverser mon corps, il ne  
167 pouvait que se poser sur **une consistance**, La chaleur de cette présence si intime si  
168 rassurante me donnait corps et mati ère pour nourrir et valider mon authenticité.  
169 C'était une réalité indéniable qui ne nécessitait pas de faire le pitre pour faire  
170 semblant d'exister.

171

172 L'**amplitude** de ma réalité intérieure , je la rencontrai à chaque fois que j'intégrais  
173 un mouvement et lors de l'exploration de celle-ci dans le **mouvement libre** toujours  
174 relié à l'ancrage. En effet je pouvais laisser déployer des tonalités , les explorer sans  
175 succomber à la tentation du paraître, du faire, et les différentes tonalités qui  
176 m'habitaient secrètement pouvaient apparaître comme étant vraiment identifiées et  
177 authentiquement reliées..

178

179 **La cadence**, je mis longtemps à percevoir la cadence. Comme si ce que je  
 180 manifestais aux autres était plus extrait de mon imaginaire que de ma réalité  
 181 corporelle . Et le fait d'être confronté à une cadence me faisait percevoir mon  
 182 imperception du rythme. Je ne savais jamais quand arrêter, je ne savais pas mettre  
 183 de limite , et la pratique du biorythme m'aida à aller jusqu'au bout du trajet, à faire un  
 184 point d'appui et à écouter la demande du corps d'explorer l'autre dimension de la  
 185 **convergence ou de la divergence**. J'appris ainsi à écouter des conversations  
 186 téléphoniques, à structurer la durée de mes traitements, à poser des **points d'appui**.  
 187 Cette écoute du rythme devint pour moi un réel lieu d'ancrage dans la temporalité,  
 188 donc dans ma corporalité. Et tout cela préparait le terrain pour modérer  
 189 progressivement mes excès.

190  
 191 Dans **mon rapport à l'autre**, la méthode me mit en contact avec les réactions de  
 192 **mon contour** , cad des réactions de **ma peau en contact avec celle de l'autre**. Un  
 193 jour, en traitement, j'étais patiente, et le poignet de mon thérapeute avec qui je  
 194 débutais effleura la peau de mon bras. Je sentis toute ma peau se contracter,  
 195 comme s'il pouvait y avoir danger à rencontrer l'intimité de l'autre, donc la mienne,  
 196 Je pus en parler et je perçus combien ma peau se contractait enfermant toutes mes  
 197 émotions dès qu'il y avait le risque de la rencontre avec l'autre. Cette terreur de la  
 198 relation était inscrite dans mon corps, et c'était indépendant de ma volonté. J'avais  
 199 ainsi accès à la localisation de mes réactions. Elles étaient produites par des  
 200 réactions de mon corps, de ma peau, de mon cœur : et mon imaginaire les  
 201 prolongeait à sa guise et à l'infini, m'embarquant dans une dérive loin du réel.

202  
 203 Dans mon rapport à l'autre, je pris conscience que je pouvais faire confiance à mon  
 204 intériorité, à ma réalité silencieuse sans en faire trop :

205 A Chamblay, Agnès nous fit faire un travail à deux :  
 206 Moi, je travaillais avec X : nous devons nous approcher l'un de l'autre, ce que je fis,  
 207 croyant sentir la justesse du moment. Agnès passa à ce moment- là, me toucha  
 208 légèrement et me dit : « pas tant ». Je fis un léger recul, restai immobile et me  
 209 centrai sur moi-même. C'est alors que je sentis que l'espace qui nous séparait, X et  
 210 moi , vibrat, je me sentais totalement présente en face de l'autre, entière, femme. Je  
 Journal de L1

211 vécus avec X quelque chose de plein, vibrant, posé. Je restai dans cet éprouvé  
 212 toute la soirée et mon rapport aux autres gardait la même qualité. Cette expérience  
 213 s'est localisée dans mon corps, dans une posture intérieure, mes cellules en gardent  
 214 la mémoire et je m'y rapporte encore lorsque je cherche une authenticité réservée et  
 215 présente. Je m'y pose et le **silence** ne me fait plus peur, il devient habité.

216 Par la pratique de l'**intériorisation**, je recontactais ainsi ces mouvements qui se  
 217 faisaient sans moi. Qui m'emportaient très loin de l'**espace temps** qui m'était donné  
 218 à vivre, mouvements qui me disaient : pars, oublie, ici, c'est trop dangereux, c'est  
 219 mortel. Et le fait de rester avec ces mouvements, de les voir sans les suivre,  
 220 présente, observatrice, me permettait de ne pas m'envoler , de rester là avec très  
 221 peu. Et en même temps tout. Un rapport différent s'ajustait.

222 Une autre expérience qui m'expulse vers le trop c'est celle des mouvements de  
 223 **violence** contenue et acérée qui montent en moi et se dirigent aussi bien sur moi  
 224 que sur les autres. Il semblerait que quelque chose en moi les validerait comme ayant  
 225 la fonction de m'aider à sortir de la torpeur, aussi bien dans la façon de me laver les  
 226 dents, de me dépêcher que de m'énerver tacitement contre toute personne barrant  
 227 ma route. Je croyais que c'était une force qui **venait de l'extérieur, du destin**, qu'il  
 228 n'y avait aucun remède contre cette présence diabolique en moi . Le point d'appui  
 229 que je commençais à faire quand je la voyais se manifester, comme un mouvement  
 230 tissulaire de mon corps me les rendit miennes, non plus extérieures. Elles se  
 231 posèrent en moi je leur laissai droit de cité en moi et peu à peu je les sentais glisser  
 232 et s'écouler à l'intérieur de mes propres contours, me donnant force et énergie.  
 233 J'utilisais chaque situation quotidienne pour laisser à mon corps l'opportunité de  
 234 **métaboliser** ces réactions agressives. Je découvris ainsi que le regard porté sur des  
 235 mouvements récurrents permettait à ceux-ci de **nourrir la matière au lieu de la**  
 236 **nier**, dans son potentiel de vie alors transmué en un pouvoir occulte et  
 237 potentiellement subversif. La culpabilité, au lieu de tuer en direct, pouvait alors se  
 238 métaboliser en douceur et avec simplicité .

239  
 240 **Ce séjour que j'entrepris avec moi-même, cette tentative de m'initier à**  
 241 **l'authenticité, aux yeux des autres** semblent avoir porté quelques fruits. Mon  
 242 TROP se modère, je trouve mieux ma niche en moi-même et l'autre (anagramme

243 phonétique de trop : otr / tro ) peut mieux respirer auprès de moi, il n'a plus besoin  
244 de partir en courant, et moi je peux rester auprès de lui sans partir en courant.

245 Il peut **mieux compter sur moi** : j'arrive rarement en retard : le temps du trajet et  
246 du rythme est intégré. Je n'ai plus peur d'arriver la première, avant le  
247 commencement de la « représentation », Auparavant, je ne faisais que butiner les  
248 minutes restantes, de l'extérieur, maintenant j'ai moins peur d'être concernée dès le  
249 début, et de m'aligner sur les autres. Bien que je sois encore terrifiée si l'on me  
250 désigne nommément. Les progrès seront pour la suite..., je l'espère !

251  
252 Quand une situation devient pesante ou trop réelle, j'ai toujours envie de m'envoler ,  
253 mais je repère le mouvement, et j'utilise ce moment pour rester et transformer ainsi  
254 ma matière, l'habituer à être auprès du réel. Quand j'ai envie de coller les autres  
255 pour être amalgamée et anonyme, le trop peu rejoignant le trop trop, je fais un pas  
256 en arrière.

257  
258 Si l'on me parle d'évènements intéressants, j'ai envie de participer à tous, je pourrais  
259 me sentir exclue, inexistante face à cette richesse extérieure : je reconnais ce  
260 mouvement, je perçois en moi une zone de présence qui prévaut sur le fait de  
261 consommer tout ce qui se présente à l'extérieur et je reste en paix avec moi-même.  
262 Et si d'autres choses passionnantes se vivent ailleurs pour d'autres, ce que je vis  
263 moi seule dans mon coin est aussi passionnant et valide..

264  
265 De même, parfois je suis confrontée à des personnes dont la tendance est similaire  
266 à la mienne : faire toujours plus, accumuler, mais ailleurs, loin de ce lieu d'identité.  
267 Ces personnes là , il y a quelque temps m'insupportaient, je m'énervais quand je  
268 rencontrais leurs excès si semblables aux miens (autrefois imperçus, de moi).  
269 Aujourd'hui leurs excès sont les leurs, et leurs crises qui m'irritaient tant me laissent  
270 neutres. Ce qui d'ailleurs les calme souvent.

271 Il me semble que la verticalité m'apparaît, se révèle tout doucement à moi,  
272 qu'elle me centre, et que les mouvements toujours présents et prêts à me tirailler  
273 vers des horizons différents sont perçus et métabolisés. Je pourrais même ajouter

274 que le fait de les observer dans leur réalité et dans leur intensité me donne chair et  
275 matière, puisque c'est la mienne que je reconnais et que j'intègre dans ma vie  
276 quotidienne.

277  
278 Ces représentations qui me tenaient en esclavage , ma matière en porte toujours  
279 l'empreinte du moule, elles me perdaient et me dominaient, maintenant quelque  
280 chose se pose à cet endroit là, la terreur je la connais toujours, mais une certaine  
281 domestication quotidienne la métabolise.

282  
283 On me dit que j'ai beaucoup changé : **mon fils** me dit : que t'est-il arrivé ? Tu es  
284 devenue normale, ponctuelle, plus calme , moins enfantine. On peut compter sur  
285 toi. Ma belle fille s'exclame : on m'a changé ma belle-mère .

286 **Mon ami** : tu es plus centrée, moins foldingue. Quand je m'aperçois que je  
287 recommence à faire la bourrasque , que je me jette trop rapidement vers lui, je fais  
288 un pas en arrière, je me retire. Et lui s'approche davantage. Quand je réalise que  
289 j'ai prévu pour l'autre sans tenir compte de son rythme, je me reprends et reprécise :  
290 si tu ne viens pas, je ne t'en voudrai pas,

291 **.Mes amies** : tu n'es plus dans la séduction, tu es plus là, c'est émouvant ; c'est fou  
292 le changement qui s'est opéré en toi, tu ne pars plus dans tous les sens, tu es plus  
293 stable.

294  
295  
296 Maintenant je sais que je fais du TROP , sinon je suis dans le RIEN, et cela m'est  
297 insupportable. Je le sais, je le fais toujours, mais maintenant, dans mon corps, je le  
298 repère, **je le perçois, et ça change TOUT.**

1 « *En quoi et comment la relation au corps sensible a-t-elle*  
2 *modifié mon champ représentationnel, ou une représentation ?* »

3  
4 « L'effort est un acte volontaire, un dépassement de soi  
5 volontaire »

6  
7  
8 Certaines personnes répètent sans se lasser les mêmes phrases, les mêmes  
9 problématiques durant toute une vie.

10 La rencontre avec le sensible de la matière et le rapport entretenu avec lui  
11 peuvent amener à modifier certains points de vue, certaines représentations.  
12 L'expérience sensible observée par une personne entraînée porte en elle une  
13 connaissance nouvelle, elle offre des informations que l'on ne peut pas avoir sans  
14 cette rencontre ; les mots peuvent prendre des sens différents, les valeurs  
15 évoluent ...

16 Ce travail de réflexion porte sur les représentations et les modifications que  
17 l'expérience du corps sensible ont apporté à ma vision de la vie, des choses, du  
18 monde.

19  
20 J'ai été amené à me poser certaines questions comme :

21 Qu'est-ce qui se cache derrière ces grands mots ? Expérience,  
22 immédiateté, modifiabilité, effort...

23 Qu'est-ce que je comprends de ces mots ?

24 Qu'est-ce que le changement de point de vue véhiculé par l'expérience  
25 du sensible me fait comprendre de ces mots ?

26  
27 Ma réflexion a fini par se poser sur l'effort, ce qu'était pour moi un effort  
28 avant et ce qu'il est devenu.

29  
30 Il me semble impossible de mener une réflexion sur l'effort et les prises de  
31 conscience qui ont modifié la représentation que j'ai de ce mot sans faire

32 référence à l'ouvrage de Danis Bois : « un effort pour être heureux », dont je  
33 citerai quelques passages (en italique avec numéro de page).

34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41 **l'effort :**

42 **de l'effort physique à l'effort subtil :**

43  
44  
45 À priori dans la **notion d'effort**, il y a une idée que ça va être dur et  
46 engendrer une souffrance, « se battre », « gagner », que cela va coûter de  
47 l'énergie, on parle de quelque chose qui n'est pas spontané, « *mobiliser des forces*  
48 *pour vaincre une résistance, surmonter une difficulté, atteindre un objectif* »  
49 (Petit Larousse Illustré) et qui devrait être récompensé par le résultat attendu.

50 Dans mon expérience du corps sensible, j'ai pu observé qu'une certaine  
51 forme d'effort est simple, fait du bien, et augmente la vitalité, le résultat est  
52 rarement celui attendu, il est très souvent plus « grand » que celui que j'attends.

53  
54 J'étais une grande habituée de **l'effort sportif, de l'effort scolaire**, ... et  
55 bien souvent mes résultats n'étaient pas à la mesure de mes efforts, même avec du  
56 travail, mes limites étaient réelles, tant sur le plan scolaire que sportif.  
57 Cependant, je continuais parce que j'aimais cela et j'ai toujours cru que j'allais y  
58 arriver.

59 L'expérience du mouvement interne qui se déroule au sein de la gestuelle  
60 m'a permis de contacter cet effort particulier qu'est celui de se laisser bouger par  
61 une force interne, non volontaire, de ne pas décider le chemin, la direction, de ne  
62 pas bouger pour une performance, à part celle d'être au plus près de son impulsion  
63 interne.

64 Je citerai ici un extrait de mon journal de chercheur :



65 « Lorsque je ferme les yeux et laisse le mouvement guidé mon corps là où il  
66 a choisi d'aller, je me rencontre de manière originale, je découvre un geste lent,  
67 profond, ou un rythme plus rapide qui me donne la sensation que je bouge sans  
68 muscle, presque sans effort, que ce que je ressens en moi porte mon geste et  
69 m'emmène là où il le souhaite. La pensée n'a pas sa place, je me sens libre,  
70 grande, et l'inconnu ne me fait plus peur. Je ne sais pas où je vais et cela me fait  
71 du bien.

72 *Qu'une idée apparaisse et la force s'arrête. Je ressens mes élans corporels*  
73 *comme un baume, ils me régénèrent et me rendent heureuse. »*

74

75 Dans cette expérience, l'effort prit un sens nouveau. Je passais d'un effort  
76 sportif musculaire, de courir le plus vite possible, à me relâcher le plus possible,  
77 pour me ressentir.

78 J'en arrive à me poser des questions telles que :

79 À quoi cela sert-il de courir ?

80 La rapidité est-elle là pour se relâcher ?

81 Où sont les limites de ce que je crois et ce qui existe réellement ?

82 J'ai longtemps cru, comme le disent parfois les gens, que la rapidité, le  
83 sport « tonique », avec un effort violent fait du bien, « défoule », détend et donne  
84 un sentiment de se ressentir, par exemple, quand les muscles sont douloureux de  
85 contracture. Cette sensation-là existe mais au jour d'aujourd'hui, je sais qu'un type  
86 d'effort est totalement inverse à celui-ci et pourtant mobilise la gestuelle lui aussi,  
87 l'effort d'être au plus près de son impulsion interne, de bouger sans muscle. Je  
88 change quelque chose dans mon rapport à mon corps, à mes muscles, n'est-il pas  
89 plus pertinent de les laisser se mouvoir que de les forcer à travailler jusqu'à la  
90 douleur ?

91 Je m'aperçois que le mouvement interne peut me mouvoir et que mon effort  
92 physique est un effort perceptif, un effort attentionnel, un effort de « coller » au  
93 plus près à moi-même, à mon corps en tant que « sujet » et non objet de ma  
94 volonté.

95

96

97 J'ai rencontré d'autres formes d'effort qui avaient tous comme point  
98 commun de ne pas ressembler à la représentation que je me faisais de ce qu'était  
99 un effort. L'effort physique qui devient perceptif, va devenir un effort sensible ou  
100 un effort d'attention au sensible.

101

102 Ma rencontre avec le mouvement interne dans la matière « sans bouger » fut  
103 pour moi révélatrice d'un certain nombre d'efforts que j'allais avoir à fournir, des  
104 efforts parfois plus « moteurs » ou dans la partie « objet » de mon corps, d'autres  
105 plus perceptif ou « qu'est-ce que je fais de ce que je perçois ? », pour parvenir aux  
106 efforts sensibles.

107

108 Dans la catégorie des efforts concernant mon corps « objet », je développerai  
109 simplement la notion de :

110

#### 111 **Effort de ne pas se fier aux apparences :**

112 Je citerai ici un extrait de mon journal de chercheur :

113

114 « J'ai eu lors de mon premier stage de formation, une expérience qui  
115 peut ressembler à un « électrochoc » sur les représentations.

116 La modification de point de vue a commencé très tôt pour moi dans la  
117 formation, le premier point de vue qui a changé fut mon regard sur l'apparence.

118 J'aime raconter cette histoire, à chaque rencontre avec ce moment si bref  
119 et si permanent, j'apprends des choses sur moi, sur les autres, sur la vie.

120

121 C'était un bel après-midi d'automne, je me trouvais en stage avec des  
122 inconnus, et nous nous sommes retrouvés sollicités pour faire l'expérience du  
123 mouvement fondamental dans le corps d'une autre personne.

124 Fort de mon non-élan spontané, je me suis retrouvée face à un participant,  
125 vers lequel j'avais le moins d'élan pour échanger cette aventure magnifique que  
126 devait être la rencontre avec le mouvement interne fondamental.

127 Je me suis retrouvée face à un homme, la cinquantaine, moine  
128 contemplatif, pas franchement bel homme, pas amusant, ni avec une tenue  
129 vestimentaire « conforme »... Alors que dans l'assistance, il y avait de beaux

130 *jeunes hommes et surtout beaucoup de femmes avec qui d'emblée cela aurait pu*  
131 *être plus facile pour moi.*

132 *Puis, la pratique expérientielle commence... « Asseyez-vous l'un face à*  
133 *l'autre... (Pour plus de confort, jambes écartés pour l'un des deux), et posez les*  
134 *mains sur les cuisses de votre partenaire... »*

135 *Inutile de dire, toutes les représentations, tabous, et autres à priori qui*  
136 *étaient présents à ce moment précis dans ma tête, où suis-je ? que fais-je ici ? je*  
137 *crois que je vais partir.*

138 *Mon éducation m'en empêcha, on ne part pas en plein milieu d'un cours...*

139  
140 *Et là, quelque chose se produit, en posant les mains, la consigne suivante*  
141 *était « fermez les yeux... » (Une confrontation supplémentaire, le seul avantage*  
142 *était que je ne voyais plus mon partenaire...)*

143 *Les mains posées légèrement sur mon coéquipier, quelques mouvements de*  
144 *suivi du tissu musculaire et là, une rencontre, une vraie rencontre, je perçois sous*  
145 *mes mains, un mouvement d'une extrême beauté, d'une délicatesse sans pareil,*  
146 *qui se déroulait dans sa cuisse, sous mes mains, une forme inédite, une luminosité*  
147 *et coloration jamais perçues de faible amplitude, là dans sa cuisse, sous mes*  
148 *mains. J'étais dans un autre monde... Une autre ambiance, avec d'autres repères*  
149 *et en étant là, ...*

150 *Quand la pratique fut finie, « ouvrez doucement les yeux et échangez...*  
151 *Qu'avez-vous ressenti ? »*

152 *La première chose que je me suis dite : « il est beau... » Lui, cet homme-là*  
153 *est beau, au plus loin de mes représentations du moment, je n'aurai jamais pu*  
154 *concevoir cela, la décision qui suivit fut quasiment immédiate : « plus jamais je*  
155 *ne dirai que quelqu'un n'est pas beau. »*

156  
157 *Et l'aventure commence à ce moment précis, je crois que ce fut le plus*  
158 *beau jour de ma vie, en tout cas celui qui continue à m'enseigner inlassablement,*  
159 *dans les moments difficiles, de doute, de fatigue, d'envie de tout arrêter, c'est ce*  
160 *moment qui est à l'origine de toute ma démarche. Il porte aussi en lui ma*  
161 *motivation profonde, mon engagement total, mon élan, celui qui guide ma vie...*

162 *Et même si les événements les plus douloureux, les moments les plus*  
163 *nourrissants, les rencontres les plus belles sont des carrefours essentiels, je dois*

164 *dire que ce qui porte tout, est cette rencontre avec le mouvement dans cet*  
165 *homme-là.*

166 *Je ne l'ai revu que peu de fois, il a arrêté sa formation rapidement, un*  
167 *moine contemplatif... Je sais que sans lui, ce serait différent mais que ce n'est pas*  
168 *lui qui est important, il fut un médiateur inconscient de ma rencontre avec la vie,*  
169 *ce flash de vie qui oriente tout le reste. »*

170

171 *Les questionnements qui suivirent cette rencontre, furent :*

172 *« Est-ce que la beauté est cachée ?*

173 *Est-ce que la personne est consciente de cela ?*

174 *Est-ce qu'une certaine perception est trompeuse ?*

175 *Comment se fait-il que je juge quelqu'un sur son effet visuel ?*

176 *Pourquoi cette beauté intérieure ne se voit pas avec les yeux, le sens visuel*  
177 *classique ?*

178 *Comment se fait-il que je n'ai pas vu cette beauté ?*

179 *Ne s'exprime-t-elle pas ou ne répond-elle pas à mes critères ?*

180 *Quels sont mes critères pour dire, il est beau, pas beau ?*

181 *Quelle est la représentation que j'ai de la beauté ?*

182 *Est-ce que cette forme de beauté répond à mes critères ? »*

183

184 *Puis ma réflexion se posa sur :*

185 *« Dans quel secteur cette décision a-t-elle été effective ? (...)*

186 *Quelles ont été les résistances ? (...)* »

187

188 *Cette expérience que je revisite régulièrement met en évidence pour moi,*  
189 *que l'effort peut se situer dans ma façon de percevoir ma perception, dans la*  
190 *valeur que je donne à ce que je perçois. L'effort n'est plus « physique », « objet »*  
191 *mais prend sens et déclenche des effets. Pour ne pas me fier aux apparences, j'ai*  
192 *le choix de me conditionner psychiquement ou de poser mon attention ailleurs. De*  
193 *poser mon attention sur le mouvement et ses paramètres, que « mon regard ne se*  
194 *pose plus là » sur l'apparence extérieure des gens.*

195

196 Pour continuer ma réflexion sur l'apparence, lors de mon voyage en inde,  
197 j'ai écrit ces réflexions sur mon journal de chercheur :

198  
199 « *En Inde, le travail sur l'apparence est réel, où sur la plage, dénudée*  
200 *presque totalement, sans bijou, sans coiffure (mer oblige), sans maquillage, sans*  
201 *vêtement, sans chaussure, ... aucun artifice ; il n'y a plus cette possibilité de*  
202 *cachette derrière tout cela. Le regard change, et je dirai même, il ne se pose plus*  
203 *là.*

204 *La retrouvaille avec ces « artifices » crée une nouvelle forme de beauté*  
205 *sortie de sa cachette, quand les choses ne sont plus indispensables mais un choix*  
206 *« souple », réel, elles sont encore plus belles. L'obligation, la contrainte semble*  
207 *ôter une part de naturel, mais qu'est-ce que la naturel s'il n'est pas un choix*  
208 *profond d'harmonie, de justesse, et d'essentiel ?*

209  
210 *Dans la vie de groupe avec Danis comme chef d'orchestre, rien ne peut être*  
211 *caché, ni une intention pas très « belle », ni une action qui se répète, même 2*  
212 *fois, cela paraît tellement énorme, tout est mis à jour même le systématique, le*  
213 *non ...*

214 *Tout est mis en lumière, en conscience et apparaît dans un face à face*  
215 *extrêmement confrontant.*

216 *Deux choix sont là, je me regarde en face, me trouve petite, inutile, pas à*  
217 *ma place, idiotie voire conne ; je me transforme, je change quelque chose dans*  
218 *mon rapport à.*

219 *J'ai appris à ce moment-la que la pensée peut être une apparence, il y a*  
220 *cette pensée première qui émerge un peu comme une réaction à un événement,*  
221 *puis la pensée évolue , amène un autre pensée qui elle-même évolue, je me suis*  
222 *rendue compte que de manière générale, mon rythme pour arriver à une pensée*  
223 *moins systématique, moins commune est de 3 - 4 jours, où là une pensée pré*  
224 *réflexive peut apparaître, une pensée où je commence à sortir de mes systèmes et*  
225 *apprendre quelque chose de l'événement. »*

226

227 Je constate que mon effort peut se poser « ailleurs » :

228 Un effort d'attention à ce qui est beau, d'attention à ce qui augmente le  
229 mouvement à l'intérieur de soi, expérience du lieu où dans cette  
230 présence-là, les problèmes n'existent pas, c'est un lieu où je rencontre  
231 la paix, la sérénité ...

232 J'aimerais ici faire référence à une parole de Mère : « *Si tu n'as rien*  
233 *d'agréable à dire alors ne dis rien* ». Je me demande si l'effort ne doit pas  
234 simplement être ici. Regarder le beau, le sensible, le mouvement, et tous ses  
235 paramètres constitutifs. J'ai fait l'expérience des pensées qui éloignent de soi, du  
236 corps, qui refroidissent... Je ne pense pas que ce soit utile. Et si l'effort était  
237 simplement « Regarder les choses d'un autre lieu » ?

238

239

240 Dans la catégorie, effort de perception ou « qu'est-ce que je fais de ce que  
241 je perçois ? », j'aborderai ici le questionnement de la mémorisation, voici un  
242 extrait de mon journal de chercheur :

243 « *Mon effort doit se poser à me laisser faire, à laisser ce mouvement*  
244 *modifier ma conscience, ma perception, me rendre plus sensible, plus malléable,*  
245 *plus présente à moi-même et aux autres.*

246 *Puis mon effort doit se poser à ne pas rendre ce mouvement inutile.*

247 *Qu'est-ce que je fais de ce que je perçois ?*

248 *Qu'est-ce que je fais des sensations qui me sont données dans*  
249 *l'immédiateté ?*

250 *Combien d'informations me sont offertes que je laisse partir comme un*  
251 *oiseau qui s'envole, et que j'oublie dans l'instant ?*

252 *Quel sens je donne à ce que je perçois ?*

253 *Quelle importance je donne à ce que je perçois ?*

254 *Est-ce que ma perception a valeur de vérité ou mes idées sont plus*  
255 *fortes ? »*

256 Un nouveau type d'effort apparaît, celui qui sollicite une réflexion,  
257 comment un effort « physique », perceptif, peut-il être à l'origine d'un processus  
258 réflexif ?

259 Y a-t-il un effort à faire à rendre les choses utiles ? Les choses sont-elles  
260 utiles par essence ?

261 Peut-on contacter dans cette forme d'effort ? Une « vivacité », une capacité  
262 à capter les informations que je ne connais pas ? Un effort d'apprendre ?

263  
264 Ma réflexion sur l'effort se pose alors sur l'apprentissage, ou l'effort  
265 d'apprendre :

266 « *Je sens que capter les informations ne suffit pas, j'oublie, j'oublie ce qui*  
267 *m'est dicté dans le silence de mon corps.*

268 *Il me manque la souvenance, comment puis-je faire pour mémoriser les*  
269 *informations ?*

270 *J'oublie comment se déroule mon introspection. J'oublie les détails. Il me*  
271 *reste une sensation globale de bien-être, je me souviens qu'il y a eu des*  
272 *étapes, mais quelles sont-elles ? »*

273 L'idée d'apprendre a longtemps été, pour moi, un effort contraignant.  
274 D'apprendre des choses inutiles, travailler, faire des exercices, ... et bien peu de  
275 résultat. J'ai le sentiment que pour apprendre, je dois écrire, relire, refaire, « me  
276 remettre 100 fois sur l'ouvrage ». Mais ce n'est pas que cela, c'est aussi une  
277 capacité à percevoir, « décoder » ce que je ne connais pas, ce qui est à venir, en  
278 devenir. Une capacité à catégoriser, discriminer.

279 Je citerai ici Danis :

280 « *Apprendre (...) une prédisposition à accueillir les informations*  
281 *inconnues.* » (p23)

282 « *Apprendre, c'est s'accrocher au présent pour en étudier tout le*  
283 *contenu.* » (p26)

284  
285 Dans la notion d'apprentissage, je m'aperçois que la réflexion a une grande  
286 place, ce que j'ignorais jusque là. Je me rends compte que la réflexion est  
287 essentielle pour pouvoir me situer. Mais je sens qu'une certaine forme de réflexion  
288 ne m'apprend rien, ma réflexion doit naître de l'expérience.

289 Bien souvent, ma réflexion naît d'un fait mais se base sur les représentations  
290 que j'ai de la situation ou de « ce qui devrait être fait » au nom de grands  
291 principes, tels que le respect.

292 Hors je rencontre une autre forme de réflexion qui naît d'un fait  
293 d'expérience et qui se déroule loin de toutes représentations. Un peu comme le

294 déroulement d'un mouvement libre, ma pensée prend des directions inattendues,  
295 et surtout ne se réfère pas à des valeurs extérieures à moi, comme le « ça ne se  
296 fait pas » ou le regard des autres. L'interprétation de la situation s'éloigne elle  
297 aussi progressivement de mon champ réflexif, je commence à faire la part des  
298 choses entre ce qui est un fait et ce qui est une interprétation d'un fait, ce qui  
299 spéculé sur le fait.

300 À ce jour, je m'aperçois que chaque situation est unique, c'est quelque  
301 chose que je savais et j'avais des arguments pour développer cela. Mais  
302 aujourd'hui la perception sensible que j'ai de moi, m'amène à vivre cet état où  
303 chaque seconde est unique et ne se représentera pas, où chaque événement est  
304 unique.

305 J'aimerais que ce constat imprègne ma vie, que je sorte enfin d'un certain  
306 type de réaction systématique et tellement classique.

307

308

309 L'effort n'est-il pas une subtilité ? Une délicatesse de la vie à contacter ?

310

311 « *Mobiliser des forces pour vaincre une résistance, surmonter une difficulté,*  
312 *atteindre un objectif* », définition classique de l'effort. Et si l'effort était plus  
313 simple :

314 L'effort est une tonicité, l'effort ne serait-il pas une manière d'être ? Une  
315 attitude intérieure plus qu'extérieure ?

316 Où rien n'est acquis, chaque seconde est en devenir d'une autre qui sera  
317 différente. Un relâchement et le temps devient inutile ; une pensée prompte et le  
318 temps reprend sens ; l'effort m'apparaît un peu comme l'exactitude à un rendez-  
319 vous, un rendez-vous rare, intense, éphémère avec sa propre vie. Une seconde de  
320 perdu et elle ne se représentera pas, « *Il y a urgence à vivre.* » D.Bois

321

322 L'effort ne serait-il pas de rester en contact avec une vision du monde, de  
323 soi et de la vie qui soit extra quotidienne, qui ne soit pas classique ni dans ses  
324 actions, ni dans ses réactions, ni dans ses motivations, mais qui existe aussi dans  
325 une capacité d'adaptation inhabituelle, de réception d'informations nouvelles,  
326 d'être toujours à l'affût.

327 Une « manière d'être » extraquotidienne au quotidien, un effort soutenu  
328 permanent sans fatigue, composé d'étonnement, d'enrichissement.

329 Une tonicité, une « vivacité », une promptitude à capter, aimer la vie, à  
330 dérouler sa pensée, la pensée des autres, s'en imprégner, tirer l'essentiel des  
331 choses sans à priori, parti pris.

332 L'effort est-il une discipline, une discipline d'amour de la vie ?

333 Une discipline axée vers la potentialité, vers le simple, le non jugement, la  
334 limpidité, la lucidité, la réflexion profonde, l'enrichissement du potentiel perceptif  
335 et pensée ?

336 L'effort n'est-il pas le projet de toute une vie ? un axe de vie ?

337 L'effort n'est-il pas un choix profond ?

338

339 Il existe aussi l'effort d'écriture... et l'effort pour arrêter d'écrire alors que  
340 la réflexion continue ...

341 Je laisserai la parole à Danis : « *Finallyment c'est le type de motivation qui*  
342 *mobilise l'effort qui va en quelque sorte lui donner son statut.* » (p29)

343

344

345 La notion de « non effort » sera ma conclusion, je rencontre à ce jour cette  
346 notion. Je m'aperçois que l'état qui amène cette réflexion, je le connais mais je  
347 ne l'avais jamais nommé comme cela. Un état de non effort, où je me sens là, je  
348 me sens être et c'est tout ce qu'il y a à faire ; juste être. Même dire : « être moi »  
349 est de trop, je ressens cet état d'être. Je le décrirai comme un intense sentiment  
350 de présence à moi, où je me sens vivre, je me sens profonde, dès que je ferme les  
351 yeux, il n'y a pas d'effort à faire, je me sens d'emblée dans un autre monde que  
352 celui que je peux observer avec mon sens visuel classique.

353 Je ne sais pas encore quelle incidence cela va avoir sur ma vie.

**LE RAPPORT A MON CORPS**

En effectuant mon devoir de la représentation est sortie l'histoire de ma vie avec mes expériences et mes représentations.

MON RESENTI ENTRE 1959 A 1986 DE 0 – 27 ANS.

A cette période, je ne ressentais pas mon corps. J'ai appris que je n'étais pas le bienvenu dans ma famille. J'étais un accident. Je ne croyais ni au bon Dieu, ni au Diable. J'étais un angoissé et un persécuté. Je croyais être une pauvre victime de ce monde si injuste. Je croyais que j'étais au mauvais endroit, au mauvais moment et à la mauvaise époque. Je suis nul. Je pensais que je ne devais pas exister. Je croyais que tout ce que j'entreprenais était nul et mal. Mon psychisme souffrait énormément en permanence et vagabondait dans tous les sens.

Tandis que mon physique était mort. Je dis mort, car je ne ressentais pas mon corps. Mon corps était immobile, inconscient et insensible, sauf en cas de maladie, d'accident ou en me faisant de grandes frayeurs. Des fois, je me faisais juste violence pour ressentir mon corps, pour exister un peu et pour percevoir des sensations fortes dans moi que d'habitude je ne ressentais pas. Je voulais aussi attirer l'attention de mes parents et de mes proches pour me sentir aimé, écouté, compris, existé et non refoulé comme je pensais l'être, me sentir vivre parmi les autres. J'aurais aimé de tout mon cœur et de tout mon être que mon corps et mon psychisme ne fassent qu'un, qu'ils se comprennent, s'harmonisent et se ressentent mutuellement dans une parfaite symbiose jusque dans une profondeur de l'infini. Oui, je souffrais. Mon corps était indolore, tandis que mon psychisme me torturait sans cesse et sans répit.

Au sein de ma famille, tout dialogue ou toute discussion était une violence verbale et peine perdue. Je ne m'aimais pas. Je croyais que les autres ne m'aimaient pas non plus. Je croyais que je n'étais pas beau et gros. Je me détestais. Plus je prenais de l'âge, plus je venais craintif, angoissé, bilieux. Je peux dire que je devenais de plus en plus distant de moi-même. Je pensais également que j'avais ma propre vérité pour moi et pour les autres et ce que les autres disaient était faux et non-acceptable. J'étais insatisfait de moi, je devenais ou j'étais peut-être déjà malade.

J'avais peur de tout et de rien. Peur de toujours faire mal. Peur de ne pas exister pour moi et pour les autres. Peur de manquer de tout (nourriture, argent, vêtements, jouets etc.) Peur de la mort et de mourir. Peur de la violence verbale et physique. Peur que mes parents se séparent. Peur des humains et du monde en général. Peur de moi-même. Peur du temps qui passe. Peur du temps à venir. Peur du temps qui se déroule. Peur du jour à venir. Peur de la nuit à accueillir. Peur des secondes, des minutes et des heures qui passent. Peur des jours, des mois, des années qui s'en vont et de celles qui viennent. Peur de l'orage, des éclairs et de la foudre en général. Peur de la vie en général si je peux dire vie.

J'en voulais à la terre tout entière. Si l'on m'avait demandé pourquoi, à cette époque-là, je n'aurais pas su quoi répondre. Même avec toutes ces peurs, je cherchais toujours de réelles embrouilles ou je dirais encore mieux des emmerdes de toutes sortes toujours à l'extrême du possible. Si je faisais cela, c'est parce que je souffrais et que j'étais un incompris à mon sens. Je manquais impérativement de tendresse, d'écoute et surtout d'amour avec un grand A. Je n'étais à aucun moment en paix et en repos! Pour moi, le mot vie n'avait aucune signification.

Petit, les plus beaux et les meilleurs moments de ma vie passés, si je peux dire cela ainsi, furent à cette époque les moments passés à la pêche au bord du Doubs en Suisse. Car je pouvais m'échapper enfin de toutes ces peurs et de toutes ces violences. Je pouvais vivre en solitaire et être un peu accompagné par l'espace de Mère Nature sans jugement, sans dévalorisation et en ayant une confiance totale en elle. Mère Nature m'apportait tous les petits bruits que cela comportaient, murmure de l'eau entre les cailloux et les cascades, le fouet de ma canne à pêche qui claque dans l'espace, les sifflements d'oiseaux et leurs sons différents, les craquements des branches sous mes pieds, la chaleur du soleil qui me réchauffe et qui me caresse le visage, le bleu du ciel et de l'infini, le vent qui souffle dans les arbres, la toile d'araignée entre les fils de la barrière, la rosée du matin etc. Ce qui m'interpellait le plus, c'était le silence. Un silence plein, un silence sans forme, un silence de douceur et de tendresse, un silence de joie, un silence d'une grande sagesse qui se détermine pour moi aujourd'hui comme l'infini et le retour profond de mon être, comme un bref instant tranquille, comme un visible et un invisible, grand comme l'univers. A cet instant-là, je ne pensais pas que 38 ans après je retravaillerais le silence avec Danis Bois.

68 C'est en partageant ma solitude avec Mère Nature que j'existe peut-être encore, grâce à  
 69 son silence que j'ai su écouter et regarder toutes ces choses si parfaites en me ressourçant  
 70 en un bref instant. Tout cela me remplissait de plaisir, de tendresse, de bonheur, de joie,  
 71 d'amour qui me faisait couler des larmes de joie sur mes joues. C'était un réel bonheur, en  
 72 tout cas le seul, que je pouvais voir et absorber dans ces brefs moments, que je pouvais  
 73 partager sans contrainte, sans jugement, sans remord, sans inquiétude, sans angoisse, sans  
 74 peur, mais avec une grande confiance et une grande douceur!

75  
 76 Dans Mère Nature, je pouvais m'exprimer, vivre, pleurer, jouer, exister dans un espace  
 77 neutre et infini, à la fois unique.

78  
 79 MON RESSENTI FIN 1986 A 1997 DE 27 - 38 ANS

#### 80 Le début du ressenti

81 Août 1986, je subis un accident très grave qui entraînait trois mois plus tard une paralysie  
 82 du bassin. Quand on me piquait les pieds ou les jambes avec des aiguilles, je n'avais plus  
 83 aucune sensation. Je pensais concrètement que c'était la fin d'un calvaire, la fin de ma vie,  
 84 mais aussi le début d'une autre souffrance psychique accompagnée d'une autre douleur  
 85 physique qui m'aurait contraint à finir mes jours dans une chaise roulante. C'est alors que  
 86 dans ma tête ma pensée tomba dans une détresse profonde, dans une colère, dans un refus  
 87 total de ce qui m'arrivait. C'est alors que défile par la force des choses des milliers  
 88 d'images, des représentations de toutes sortes avec une rapidité unique et des  
 89 interprétations négatives de toutes formes. Je n'avais pas les moyens ou la force de lutter et  
 90 de me rebeller contre ces pensées négatives, j'ai dû donc me résigner et me laisser aller  
 91 alors même que je n'en avais pas envie.

92  
 93  
 94 En ce moment-là, je pensais vraiment qu'en mourant éventuellement, j'allais peut-être me  
 95 libérer de tous mes problèmes.

96  
 97 C'est alors que j'ai eu recours à une guérisseuse venant du Jura (Suisse), district d'Ajoie  
 98 qui se situe à quelques kilomètres de la frontière de Franche-Comté. Elle s'appelait par son  
 99 nom Lièvre comme le petit lièvre de la forêt et son prénom était une petite fleur qui se  
 100 prénommaît Pâquerette.

101

102 Je me sens dans l'obligation de le souligner car ce n'est pas anodin de rencontrer une  
 103 personne avec un nom d'animal et un prénom d'une fleur. Cette guérisseuse était très  
 104 sollicitée, très connue et très réputée. On venait la voir de tous les horizons, de Paris et  
 105 même encore de plus loin du Canada pour se faire soigner.  
 106 En deux trois mots, elle coupait les brûlures, arrêtaient les hémorragies internes et externes,  
 107 enlevait les verrues et les eczéma, remettait à sa place les entorses, les nerfs foulés/entre  
 108 sautés etc.

109  
 110 Une tierce personne décida de lui faire appel pour moi. De toute manière, dans la situation  
 111 où j'étais, je n'avais rien à perdre d'essayer cette pratique, je pensais que c'était mon  
 112 ultime chance. Il était 13h05 quand cette tierce personne appela Pâquerette et lui expliqua  
 113 ma situation du moment. Pâquerette lui répond d'une voix douce, claire, lointaine, bizarre  
 114 et étrange et dit: "Ne vous inquiétez pas, n'ayez pas peur, tout va bien se passer. Faites-lui  
 115 un cataplasme de pommes de terre, posez-le sur ses lombaires avec une ceinture autour de  
 116 sa taille, je vais faire mes prières et vous me redonnerez des nouvelles ce soir."

117  
 118 Ce qui fut fait. Le soir même, je pus reposer mes pieds à terre et remarquer tant bien que  
 119 mal avec de terribles douleurs dans mes jambes et mon bassin. C'est à ce moment-là et les  
 120 jours à venir que mon corps s'est révélé à une autre conscience de moi-même avec  
 121 d'atroces douleurs.

122  
 123 De jour en jour, mes douleurs s'estompèrent, mais revenaient de temps en temps plus  
 124 fortes et plus aiguës. Je me déplaçais de mieux en mieux avec un corps encore douloureux  
 125 et un psychisme encore déchiré tant bien que mal. C'est là que j'aperçus que j'avais une  
 126 très grande distance entre ma pensée et mon corps que je devais donc, à tout prix, travailler  
 127 mon corps et mon psychisme pour les faire cohabiter ensemble.

128  
 129 Si j'écris tout cela, c'est parce que ça été mon premier changement radical d'une part et  
 130 d'autre part, c'est en découvrant un certain goût, un ressenti, une dureté, une fixité corporel  
 131 de moi-même et une certaine rigidité du corps physique, émotionnel et psychique et à la  
 132 fois, l'amour avec un grand A et l'existence à la vie que toutes ces choses pouvaient venir  
 133 un peu sensibles, conscientes, vivantes avec des perceptions différentes et nouvelles.

134

135 Ce jour-là, j'ai ressenti pour la première fois quelque chose de plus grand que moi. A cette  
 136 époque, l'idée que j'en avais était Dieu, mais aujourd'hui, la représentation que j'ai c'est le  
 137 mouvement.

138  
 139 C'est grâce à Pâquerette et à sa résonance d'amour, de paix, de joie, de lumière de sagesse  
 140 et de son grand savoir qu'il me semble, m'a donné cette envie de vivre, une motivation de  
 141 m'en sortir et de continuer, à exister dans une action du présent et des jours futurs.

142  
 143 Même si quelques fois les moments de la vie étaient difficiles. Pâquerette m'a aiguillée  
 144 vers le chemin de la Vie, de l'amour et le début d'une confiance en moi. J'étais très content  
 145 car je sentais le retour de la vie tant bien que mal dans mon corps me parler, exister et me  
 146 toucher dans une profondeur de mon cœur, de mon être et de mon âme. Mais rien n'était  
 147 gagné.

148  
 149 Dans une période plus au moins lointaine de mon incident, nous découvrons que j'avais  
 150 une maladie inconnue et rare appelée Fiessinger-Leroy-Reiter ou encore Syndrome de  
 151 Noël faisant partie de la Spondylarthropathies Ankilosante. On découvre dans le sang que  
 152 je suis porteur du virus HLAB 27 qui révèle la maladie positive. J'ai été en consultation  
 153 auprès de spécialistes pendant de longues années sans résultat concluant. Tous les  
 154 médecins me prenaient pour un fou, car ils ne m'écoutaient pas, ils ne me comprenaient  
 155 pas, ils ne me croyaient pas, même ils me disaient que ces douleurs physiques étaient dues  
 156 au cinéma dans ma tête. Ils disaient même que ces douleurs n'existaient pas parce qu'elles  
 157 n'étaient pas apparentes. Ils disaient que je jouais juste la comédie pour avoir des jours de  
 158 repos. Sur ce, je m'étais promis de ne plus jamais consulter un médecin. Dans mon être  
 159 retenti un profond désarroi, une tristesse immense avec des angoisses de toutes sortes,  
 160 colère, injustice, rebelle de ne pas avoir été écouté, pas compris, pas pris en considération  
 161 et refoulé dans un monde si injuste que je pensais. Mais en vain, passère une période de  
 162 deux ans avec mes difficultés, mais aussi avec ces douleurs qui revenaient sans cesse. Un  
 163 jour pas comme les autres, j'ai dû aller consulter un médecin d'urgence car je faisais une  
 164 crise aiguë de douleurs dans tout le corps. C'est alors avec surprise et étonnement que ce  
 165 médecin m'accorda le droit de parler, de raconter mon histoire et m'écoutais sans  
 166 interruption avec une attention toute particulière. Dès ce jour, ce médecin-là, me pris  
 167 vraiment en considération et au sérieux. Huit ans après, ce même médecin découvrit la  
 168 maladie. A ce jour, je suis encore patient chez lui. En ayant découvert cette maladie et de

169 pouvoir poser un diagnostic sur ces douleurs, je me suis senti libéré, parce que je n'étais  
 170 pas un soit disant malade imaginaire ou malade mentale comme certains médecins le  
 171 prétendaient. Je croyais à certains moments leurs théories, mais à chaque fois que les  
 172 douleurs revenaient, je sentais qu'il y avait autre chose. J'ai dû me battre tout au long de  
 173 cette vie pour enfin me libérer et pour pouvoir à nouveau faire surface. J'ai dû passer par le  
 174 déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Pâquerette m'a suivi en  
 175 parallèle tout au long de ce périple de vie comme une mère, une amie, une confidente, une  
 176 fée de lumière et de beauté.

177  
 178 C'est alors que mon envie de vivre était encore plus forte et plus présente. La maladie que  
 179 je crois m'être fabriquée ou infligée était le révélateur d'une pathologie, mais cela était  
 180 aussi le début d'un combat de vie, de donner un sens à tout ça, afin de me propulser vers  
 181 quelque chose nouveau.

182  
 183 La douleur physique et psychologique ont contribué au changement de ma vie. Ils ont été  
 184 un réel support, un encouragement et un enthousiasme de vivre profondément.  
 185 L'expérience de la douleur m'a fait prendre conscience du présent, du temps qui passe du  
 186 ressenti, d'apprendre à apprendre de moi-même et des autres, de seconde en seconde, de  
 187 minute en minute, d'heure en heure, de jour en jour etc. Cela m'a appris aussi à prendre un  
 188 recul, de la patience, de la persévérance, le goût de l'effort, la persévérance de  
 189 l'expérience, de l'acceptation et d'essayer de faire le deuil de ma maladie.  
 190 En résumé, de me battre toujours et toujours, sans cesse, sans baisser les bras, mais avec  
 191 une conviction d'arriver à un objectif qui est la guérison totale de la maladie.

192  
 193 J'ai dû apprendre, à apprivoiser et à cohabiter avec la douleur tant bien que mal, mais il  
 194 fallait être plus fort qu'elle. J'ai fait de ma maladie un allié et non un ennemi. Je la laissais  
 195 parcourir mon corps dans une présence totale entre elle et moi. J'essayais de tirer une  
 196 signification de cette maladie, de lui donner un sens et une valeur positive. La douleur  
 197 interpellait la vigilance de mon intention et de mon attention sur moi-même. Quand je  
 198 regardais l'eau couler des rivières, je voyais ma maladie partir très loin avec elle, et mon  
 199 attitude était de rester présent à moi-même. Par exemple, quand je me douchais,  
 200 j'imaginai aussi que ma maladie quittait mon corps. Quand je regardais les étoiles, la lune,  
 201 le bleu du ciel et le soleil, ma maladie disparaissait dans l'infini et en même temps, je me  
 202 laissais nourrir de leur beauté éclatante, de leur lumière, de leur énergie, de leur force



203 créatrice et de leur forme concrète. J'imaginai aussi qu'il n'y avait plus de distance entre  
 204 les astres et moi et que je pouvais les toucher, les tâtonner et même les sentir. C'est là que  
 205 j'ai compris qu'on pouvait faire ce qu'on voulait de la pensée. C'est-à-dire qu'on peut  
 206 jongler avec elle, la laisser se dérouler, courir, lui donner un espace de grandeur,  
 207 d'ouverture, de fermeture, d'épaisseur, une beauté éclatante et absolue, incontournable,  
 208 petite ou grande. Mais le plus dur, c'est d'accorder la pensée entre le psychisme et son  
 209 corps tout en pensant et en donnant une expression verbale avec le ressenti.

210  
 211 J'aimais regarder l'exemple de la nature, mais le plus souvent un arbre. Car la force de  
 212 l'arbre m'apportait une force en moi. J'aimais en lui aussi sa posture, sa solidité, ses  
 213 racines, son ancrage, sa verticalité, sa majestueuse ramification, ses feuilles si parfaites et  
 214 de toutes les couleurs, son énergie qui transcendait entre la terre et le ciel.

215  
 216 J'ai cherché pendant onze longues années des thérapies de toutes sortes pour améliorer le  
 217 ressenti, la perception, d'autres sensations nouvelles, la guérison totale de mon corps et  
 218 mon psychisme afin de les rassembler et de les faire exister, mais rien ne me convenait.  
 219 J'étais sûr ou à peu près sûr de ne jamais trouver une thérapie qui me conviendrait et me  
 220 ferait disparaître ces douleurs. Alors même que je ressentais bouillonner vivement en moi  
 221 une énergie créatrice, une motivation à tout jamais et une envie de vivre réellement. Je  
 222 cherchais en vain par tous les moyens une autre méthode.

223  
 224 A cette période, j'ai pris tout au moins conscience que mon corps existe suite à l'accident  
 225 et aux intenses douleurs qui se révélèrent.

226  
 227 **LA DECOUVERTE TOTALE DE MON ETRE GRACE A LA FASCIATHERAPIE**  
 228 **ENTRE 1997 A 2006**  
 229 Enfin août 1997, je découvre la Fasciathérapie et je reçois mon premier traitement en  
 230 thérapie manuelle. Ce premier traitement fût pour moi une interrogation totale, un  
 231 enthousiasme joyeux, un bouleversement inévitable, un changement inévitable qui par le  
 232 présent se concrétise, une transformation du tout au tout, une douceur exceptionnelle, une  
 233 prise de conscience nouvelle encore plus présente par rapport à mon expérience  
 234 précédente. Je ressentais en moi bouger dans tous les sens, de gauche à droite et de droite à  
 235 gauche, d'avant en arrière, d'arrière en avant, de haut en bas, de bas en haut. Je sentais une  
 236 chaleur et je voyais même la couleur bleue. Mon corps me semblait être un volume. Les

237 douleurs qui restaient, étaient devenues des douleurs vivantes. Ce fût pour moi un  
 238 questionnement exceptionnel, mais je pensais vivement que c'était la pratique qu'il me  
 239 fallait à tout prix. J'en étais très convaincu et j'en suis sûr encore maintenant. Au fil du  
 240 temps, je reçois d'autres traitements manuels. C'est avec une envie folle et un  
 241 encouragement que je décidais d'apprendre cette pratique en 1998 à Genève et cela m'a  
 242 enchanté. Par la suite, je fis aussi des cours de mouvements et de méditation. Il n'y a pas  
 243 un jour où je ne procède pas au mouvement et à la méditation du matin. Cela m'apprend  
 244 une certaine posture, la persévérance, la patience, le silence, le goût, le présent de  
 245 l'immédiateté et de l'imprévisible, l'écoute intérieure de ce qui m'habite et l'écoute  
 246 extérieure avec tous les bruits que cela comporte sans me déstabiliser. La méditation m'a  
 247 permis de me voir sous tous les aspects et d'en saisir les moments opportuns. Pour moi, la  
 248 méditation est un véritable outil de travail pour se retrouver avec soi-même. Très souvent  
 249 je vois la couleur bleue et violette qui m'emportent dans cette chose qui est plus grande que  
 250 moi. Elle me permet de me sentir exister, d'éprouver et de vivre les choses comme je les  
 251 sens. Je retrouve une réelle confiance, une énergie et un équilibre en moi. La pratique de  
 252 méditation est très forte pour moi pour la voie de guérison et pour ressentir le mouvement  
 253 en moi.

254  
 255 La rencontre avec le mouvement c'est la plus belle chose qu'on peut espérer pour tout  
 256 autant que l'on sait qu'il existe. Personnellement, quand on ressent le mouvement une fois,  
 257 on ne peut plus s'en passer (cela devient comme une drogue). Dès que je ne ressentais plus  
 258 le mouvement, je perdais quelque chose de moi-même. Cela me remettait dans des  
 259 douleurs, une tristesse, une contrainte, une résistance, mais cela me remettait en question  
 260 que je trouvais très pertinent. C'est grâce aux efforts fournis et en faisant du mouvement  
 261 que j'ai pu reprendre contact avec lui.

262 Ce que je trouvais très extraordinaire, c'est que je pouvais travailler seul le mouvement  
 263 chez moi qui m'a apporté une conviction, une force de créativité, une découverte de soi-  
 264 même et aussi de me situer par rapport aux autres. Un des premiers outils qui m'interpellait  
 265 était sa lenteur. Cela permettait de mettre une conscience tout au long d'un déplacement  
 266 objectif d'un mouvement et qui me permettait de bouger dans une vitesse usuelle non  
 267 habituelle. Le mouvement me permettait d'aller explorer des orientations que je n'avais  
 268 pas encore exploré et d'étirer des amplitudes plus au moins grandes à des vitesses  
 269 différentes plus au moins rapides avec des rythmes cadencés. Pour travailler le  
 270 mouvement, il me fallait avoir un objectif d'aller en avant ou en arrière, une prise de

271 décision, une intention et une attention soutenue tout au long d'un voyage p.e. d'aller en  
 272 avant ou en arrière. C'est en travaillant le mouvement linéaire et le mouvement circulaire  
 273 que je découvre l'importance de ces deux mouvements associés. En travaillant ces  
 274 mouvements sans interruption et avec détermination, je ressens en moi des perceptions  
 275 inhabituelles comme par exemple la présence à soi, à son corps et une présence perceptive  
 276 du sentiment de soi. De se laisser toucher par la cohérence des deux mouvements me  
 277 donna une résonance et une saveur. Je retrouvais en moi un certain équilibre me parcourir  
 278 le corps. Cela m'a permis de travailler la pensée en même temps que mon corps bougeait.  
 279 Je m'aperçus au fil des mois et des années que plus on travaille le corps en mouvement  
 280 avec sa pensée, plus la pensée et le corps deviennent libres, positifs, réflexifs, ouverts à  
 281 toutes nouveautés, stables et solides.

282 J'ai pu découvrir avec certitude et conviction **une très grande douceur et un goût de moi**  
 283 que je ne connaissais pas auparavant. Je sais à présent que j'aime cette douceur et je  
 284 souhaite la garder mais aussi la partager autour de moi. Cette douceur me donne refuge en  
 285 moi, une totale confiance, un souhait de vivre concrètement et d'exister sereinement.

286

287 **Conclusion :**

288 Pour moi, c'était lourd et pénible de revisiter et de raconter cette histoire, parce qu'elle a  
 289 représenté beaucoup de souffrance et de douleur. Aujourd'hui, en la regardant, je  
 290 m'aperçois que c'est du passé et que je peux la regarder de loin en lui mettant une très  
 291 grande distance entre elle et moi. Je peux dire que ces expériences m'ont fait progresser,  
 292 évoluer, changer, transformer. C'est grâce à elle, à toutes ces expériences, à ces idées, à ces  
 293 représentations et à ces peurs que j'ai pu créer ma propre histoire tant bien que mal pour  
 294 survivre. En réalisant ce travail, je me suis découvert des qualités d'écriture que je ne  
 295 connaissais pas. J'ai également découvert que j'ai un corps avec un éprouvé, une vie, une  
 296 existence dans tout mon être. De jour en jour, je m'aperçois que mes douleurs physiques et  
 297 psychiques s'estompent et qu'elle reviennent que très occasionnellement et même plus du  
 298 tout. Même en ayant de temps en temps des difficultés dans la vie courante, la vie devient  
 299 pour moi de plus en plus facile à mes yeux. Elle vaut la peine d'être vécue et d'être goûtée  
 300 à pleines dents seconde après seconde. Aujourd'hui, cela me procure un bien-être et une  
 301 détente absolue de tout mon être. Quel réel bonheur de se savoir vivre et d'exister ainsi. Je  
 302 m'aperçois que j'ai dû fournir d'innombrables efforts non sans peine pour arriver à ce que  
 303 je suis aujourd'hui. Je dirais aujourd'hui que très sincèrement, je suis un homme comblé,  
 304 heureux et convaincu du bonheur encore à vivre.

305

306 Quelques pensées qui me sont venues après mon travail :

307 Pour penser, il faut faire silence et laisser le silence venir au sein de sa tête, de son cœur,  
 308 de son ventre, de ses muscles et de ses os.

309

310 Pensée...

311 encore pensée...

312 toujours pensée...

313 Pensée c'est être dans le présent de sa pensée...

314 c'est de se laisser pensée sans démissionner,  
 315 mais c'est de s'investir instant après instant,  
 316 dans un déroulement de sa pensée et dans une immédiateté totale...

317 La pensée est un moment d'une tonalité totale,  
 318 de laisser faire dans un présent imprévisible...  
 319 et d'un déroulement de sa pensée au sein de son corps vivant...

320 Pensée de l'infini, pensée du présent, pensée du passé, pensée du futur, pensée du moment  
 321 du déroulement de la chair et de l'être...

322 La pensée est un acte de l'acteur dans une réalité du présent et de l'avenir...

323 C'est aussi une finalité dans une expression vivante et dans une réalité active...

324 La pensée est comme une toile d'araignée que je tisse ou une peinture que je dessine...

325 Le souffle de la pensée me fait rêver des choses merveilleuses...

326 Quelle belle machine de pouvoir penser...

327 La pensée ne se voit pas, elle est invisible, on ne l'entend pas, mais on peut la savourer, la  
 328 goûter, la propager et on peut aussi apprendre à apprendre de sa propre pensée.

329 La pensée peut être positive ou négative, mais la pensée peut être douce, envieuse, belle,  
 330 adaptable, dans tous les cas elle peut être vue de plusieurs façons...

331 Pensée comme je dois penser et faire comme je pense en respectant tous les accès de  
 332 penser de sa propre pensée, être vigilant, s'investir et écouter de ce qu'il se passe au sein  
 333 de ses pensées...

334 La vraie pensée c'est la pensée que je pense à cet instant...

335 A cet instant où je pense.....

336 La pensée peut tomber comme la neige sur le sol avec une grande douceur  
 337 Et sans faire de fracas...

338 La pensée peut être agitée comme l'océan...

- 339 La pensée peut être aussi grande que l'univers...
- 340 La pensée peut être aussi petite que le grain de sable...
- 341 La pensée est un outil merveilleux du corps humain...
- 342 La pensée est audacieuse et silence...
- 343 La pensée est comme la rosée du matin...
- 344 La pensée peut être comme une petite plume légère...

## SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE

Post-graduation 2005 – 2006

La SPP, telle que nous la présente le professeur Danis Bois, est une méthode de comparaison.

« Reconnaître une représentation est un acte conscient.

*Reconnaître c'est déjà comparer.*

*Pour pouvoir comparer il est nécessaire de connaître au moins deux choses (états, idées, informations..) »*

Si aujourd'hui je peux regarder comment je fonctionnais auparavant, c'est bien parce que je connais un autre fonctionnement.

Si aujourd'hui je peux dire que j'ai des représentations qui me desservent, qui me gênent, c'est que j'ai la possibilité d'avoir un autre regard sur moi, sur mon environnement.

Au cours de ces 12 années au sein de la MDB devenue la SPP, j'ai vécu un grand nombre d'expériences corporelles et j'ai reçu un grand nombre d'informations.

Les premières années, j'ai vécu ces expériences manuelles, gestuelles et introspectives avec mes possibilités du moment :

- j'avais un regard négatif sur moi-même et sur le monde.
- mon fonctionnement était basé sur un renforcement extérieur, j'existais au travers du regard de l'autre.
- j'étais insatisfaite de ma vie.
- je ne pouvais vivre mon présent.
- mon passé était la cause de ma souffrance.

Au cours de cette démarche, j'avais le désir « de m'en sortir », « de trouver ma solution » car j'en avais assez d'être dans cet état de mal-être. J'avais une force en moi qui me poussait à ne plus vivre de cette manière, sachant quelque part, qu'elle était fautive. Je devais réajuster quelque chose qui n'allait pas.

J'ai longtemps vécu dans un mal-être, un manque, une souffrance psychique et j'ai cherché des années durant une solution.

Les solutions je les ai trouvées au sein de la SPP.

Les premières années, ces expériences m'ont amenée dans la nouveauté, m'ont permis de bouger mes inerties, il y eut la remise en mouvement de mon corps bloqué, de ma vie qui tournait en rond.

Au fil des années il y a eu des transformations qui se sont faites, pour certaines inconsciemment, pour d'autres consciemment.

J'ai appris à percevoir, à me percevoir, à vivre plus présente à moi-même et à mes actes, il y eut un rapprochement de moi à moi, des emboîtements qui m'ont permis d'être moi.

Puis, la méthode évoluant, j'ai eu la possibilité d'apprendre à réfléchir sur ces expériences, à être plus présente à ma pensée, à maîtriser ma pensée, à étudier mon comportement et mes représentations.

La richesse de la méthode, le travail de mes enseignants, le mien, mes choix, mon engagement, ma motivation et surtout ma confiance dans le Mouvement et dans Monsieur Danis Bois m'ont permis d'accéder à ce niveau de perception et de réflexion.

Quelles représentations, quelles croyances ont changé, se sont transformées depuis que je connais la somato-psychopédagogie, via la méthode Danis Bois.(depuis 1994)

Les représentations qui m'intéressent et sur lesquelles j'ai posé mon attention sont celles qui m'ont fait souffrir, celles qui ont été un obstacle à mon évolution.

Les deux premières représentations sont liées intimement.

85 1<sup>ère</sup> représentation : *Une image de moi négative.*  
 86 Depuis toute petite, je croyais que j'étais une mauvaise fille, une vilaine fille.  
 87 Il me semble que cette croyance est enracinée depuis un événement  
 88 perturbant vécu vers 5 ans, mais nul doute que le terreau devait être propice à cet  
 89 enracinement.

90 2<sup>ème</sup> représentation : *un besoin d'être aimée de tous*  
 91 Depuis toute petite je croyais que sans l'amour des autres je ne pouvais exister.  
 92

93 Ayant ressenti un rejet, j'ai eu peur de ne plus pouvoir être aimée telle que  
 94 j'étais. A partir de ce moment, l'amour des autres, la reconnaissance des autres  
 95 m'étaient indispensables pour vivre. Je ne devais surtout pas les décevoir, je  
 96 devais gagner et garder leur reconnaissance.

97 Pour ce faire les stratégies ne manquent pas : séduction, non confrontation,  
 98 aller dans le sens de l'autre, ne pas se fâcher, être en accord, surtout ne montrer  
 99 que son bon côté, devenir parfaite.

100 Ces stratégies demandent beaucoup d'énergie et génèrent une souffrance  
 101 occasionnée par un manque de respect de soi-même, des attentes qui se changent  
 102 très souvent en déceptions. .  
 103

104 Mon renforcement était essentiellement extérieur. Si l'extérieur répondait  
 105 favorablement à ma demande tout allait bien, j'existais, mais si au contraire la  
 106 réponse était défavorable, je m'écroulais, c'était le vide pour moi, je me sentais  
 107 rejetée, abandonnée.

108 Cette dépendance des autres se joue surtout au niveau de l'affect avec  
 109 beaucoup d'émotions excessives. Les émotions donnaient du goût à ma vie.  
 110

111

112

## 113 Transformation

114

115 Lors des premiers traitements manuels, j'ai ressenti de l'amour en moi, un  
 116 grand bonheur. Comme pour moi il était inconcevable que cet amour puisse  
 117 m'appartenir, puisse être en moi, je l'ai attribué à quelqu'un d'extérieur, à ma  
 118 relation avec cette personne.

119

120 Plus tard, dans un stage de formation, lors d'une intériorisation, j'ai  
 121 ressenti très fort cet amour dans mon thorax, il m'a semblé que les parois de mon  
 122 thorax étaient trop étroites. C'était tellement grand et bon que je n'ai pas pu  
 123 l'accepter : « je ne le mérite pas ».

124

125

126

127 Au fil du temps, au fil des traitements manuels, le Mouvement interne, la  
 128 force de vie, s'imprégnait dans ma matière, j'en étais plus ou moins consciente, et  
 129 cet état d'amour était accompagné d'une lumière bleue, plus ou moins intense,  
 130 plus ou moins lumineuse, plus ou moins mouvante située devant mes yeux. Je  
 131 pouvais aimer cet état d'être.

132 Petit à petit, au fil des expériences corporelles vécues de plus en plus  
 133 consciemment, je me suis laissée imprégner de cet amour et je l'ai enfin vécu  
 134 comme étant un effet du Mouvement qui vient pénétrer ma matière. Je l'ai  
 135 accepté et je l'ai validé.

136

137 Les mois passant, les expériences corporelles se renouvelant, j'ai  
 138 ressenti de plus en plus de confiance habiter en moi, ce qui petit à petit  
 139 modifiait l'image que j'avais de moi, de l'image que j'avais de moi. Un jour,  
 140 lors d'une introspection sensorielle que je vivais seule, je me suis sentie  
 141 réconciliée avec moi-même et j'ai eu la possibilité de me dire « je suis une  
 142 fille bien ».

143 Ces paroles ont émergé d'une rencontre avec mon « moi profond », ce  
 144 moi qui était absent mais que je savais existant. Je me retrouvais telle que je  
 145 savais être.

146 A partir de cette nouvelle image de moi je pouvais me regarder en  
 147 face, je n'avais plus de honte.

148 Ce processus s'est déroulé d'une manière autonome. Mon image de  
 149 moi s'est transformée dans le temps, au fur et à mesure des expériences, au  
 150 fur et à mesure des informations qui m'étaient données au sein de ma  
 151 formation.

152

153 Cette présence à moi-même issue d'une Présence en mouvement à  
 154 l'intérieur de moi me remplit d'amour, de douceur, de paix et de confiance.  
 155 Cette réconciliation, ce regard bienveillant que je peux porter sur moi-même,  
 156 m'a permis de développer un amour pour moi-même.  
 157 Ce n'est pas un amour narcissique, c'est simplement un amour respectueux  
 158 de la vie qui est en moi, de moi qui porte la vie.  
 159 L'amour que je vis n'est pas basé sur l'affect ni sur l'émotion, c'est un  
 160 amour simple, non basé sur des critères, sur des valeurs.

161

162 Depuis que ce Mouvement de vie habite en moi, que je le reconnais  
 163 comme allié, une solidité en moi s'est développée et cela me permet de ne  
 164 plus être dépendante des autres. Aujourd'hui je me sens capable de vivre ma  
 165 vie, je n'ai plus besoin de stratégies pour être reconnue des autres, pour être  
 166 aimée des autres.

167

Je deviens moi, sans jugement, sans critères, sans comparaison.

168 Je continue à lâcher l'image de moi négative, à lâcher l'image idéale que  
169 je voulais atteindre, je me respecte et me fait respecter en sachant me situer,  
170 dire non ; j'ai peu d'attente et donc moins de déceptions ce qui a diminué  
171 jusqu'à presque faire disparaître la souffrance liée à ces deux représentations.

172  
173 Je fais grandir cette présence à moi-même en soignant mon rapport à  
174 moi-même. Il m'a fallu du temps pour m'intérioriser chaque matin, pour  
175 prendre un temps pour moi, pour me rencontrer. Depuis 4 mois j'ai décidé de  
176 m'accorder un temps chaque jour et cela devient un plaisir, une envie, presque  
177 un besoin.

178 Ce moment est un moment où je me sens non seulement présente mais  
179 surtout vivante.

180 Je suis sur la voie de trouver ma singularité, mon identité.

181  
182  
183 *3<sup>ème</sup> représentation : Mon passé est la cause de mes ennuis présents et*  
184 *de ma souffrance.*

185 *Je croyais qu'à cause de mon passé je ne pouvais être heureuse dans mon*  
186 *présent.*

187  
188 Vers 40 ans, j'ai vécu le décès de mon père comme « un pan de mur qui  
189 s'écroule » mais aussi comme une prise de conscience que je ne devais pas  
190 continuer à vivre tel que je vivais.

191 Ma vie vue de l'extérieur était bien organisée, heureuse, mais au fond  
192 de moi régnait un mal-être, un manque que je n'arrivais pas à nommer.  
193 Il fallait que je trouve une solution à mon problème. Je n'étais pas malade  
194 pour la médecine traditionnelle et pourtant je n'allais pas bien. J'avais une  
195 humeur instable (des hauts et des bas prononcés), et des petits problèmes  
196 physiques qui n'étaient pas des symptômes de maladie, qui n'étaient pas  
197 décelables par les médecins.

198 De quoi étais je malade ? J'avais besoin d'une réponse.

199 Le contact avec une psychologue, la lecture de livres de psychologie  
200 pour grand public m'ont apportée des informations qui m'ont donnée des  
201 réponses.

202 La plupart des informations plus ma façon de me les approprier m'ont  
203 amenée à penser que tous mes problèmes venaient d'un événement  
204 traumatisant que j'ai vécu dans ma petite enfance.

205 A partir de cet événement « phare » gravitaient des explications  
206 rationnelles, des explications qui me rassuraient :

207 « Si j'étais malheureuse, c'était la faute de cet événement et de mes parents  
208 qui en ont été acteurs. »

209 Petit à petit, la cause de ma souffrance s'est figée dans cet événement et  
210 ses conséquences. Je n'étais plus dans la possibilité d'entendre qu'il y pouvait  
211 y avoir d'autres causes.

212 Au cours de ces années, j'ai travaillé sur mon passé, j'ai été jusqu'à lui  
213 pardonner, j'ai travaillé sur l'amour que je pouvais donner à la petite fille qui  
214 avait souffert, j'ai positivé.. il y eut du mieux être mais cela n'a pas  
215 solutionné ma problématique.

216 Je tournais en rond.

217 Penser que le passé est responsable de notre souffrance présente c'est  
218 s'engager dans une voie sans issue, il y a des réponses mais pas de solution.

219

220 Avec du recul et des informations nouvelles au sein de la SPP, j'admets  
221 que chercher dans le passé des raisons du mal-être présent permet, non  
222 seulement de valider mais augmenter la non responsabilisation, et la position  
223 de victime déjà installée.

224

225 Cette non responsabilité je la vivais également dans des actes de la vie  
226 quotidienne. Quand je faisais une erreur, je cherchais à me justifier, à mettre la  
227 faute sur l'autre, je n'y étais pour rien.

228 Cette victimisation je la vivais dans le « je n'ai pas de chance », « c'est  
229 toujours à moi que cela arrive » et surtout « je suis malheureuse, je n'y peux  
230 rien, c'est la cause de.. »

231 Je ne tirais pas de sens de mon passé, je le racontais, je le ressassais  
232 mais sans pouvoir en tirer un sens.

233 Cette manière de faire m'a amenée à répéter les mêmes stratégies,  
234 même celles qui n'étaient pas gagnantes et je tournais en rond dans ma  
235 souffrance.

236 Cela ne me faisait pas de bien mais je ne savais pas faire autrement.

237

## 238 Transformation

239

240 Les informations reçues au sein de la SPP, mon investissement au sein  
241 de la méthode m'ont permis de transformer l'image négative que j'avais de  
242 moi-même en validation de moi-même.

243

244 Il a fallu beaucoup plus de temps pour que je puisse accepter d'entendre  
245 que j'ai une responsabilité dans mon vécu et qu'au cours de ma vie j'ai fait  
246 des choix, que nous avons le choix « *d'être victime ou bourreau* ».

247 Chaque fois que j'entendais cette information, je réagissais et j'étais  
248 submergée par une émotion reliée à un sentiment d'injustice : « ce n'était pas  
249 de ma faute », « je n'y pouvais rien ». J'étais si petite que je ne pouvais pas  
250 avoir eu la possibilité de faire un choix.

251 La souffrance était réactivée, et chaque fois que je la vivais elle était  
 252 bien réelle, bien présente.  
 253  
 254 J'ai le souvenir d'un moment important. C'est en 2002.  
 255 Lors d'un stage avec M. Danis Bois, j'ai vécu ce que je nomme comme  
 256 un « réemboîtement ». Qu'est-ce qui venait se réemboîter ? Je ne sais pas.  
 257 J'assistais au cours donné par M. Danis Bois sur le stress et la voie de  
 258 résonance d'un choc. Aux mots : « sidération des rythmes » j'ai ressenti une  
 259 « explosion » dans mon corps, un bouleversement intérieur, et j'ai éclaté en  
 260 sanglots. Au bout de quelques minutes, lorsque la tempête intérieure se fut  
 261 calmée, j'ai eu cette pensée...« c'est fait » !!  
 262 Je n'ai pas compris ce qui est arrivé mais toutefois, je peux valider les  
 263 effets de cette expérience :  
 264 Dans les jours qui ont suivi j'ai senti de plus en plus fort un « je suis à  
 265 ma place », et, deux jours plus tard j'ai eu la possibilité de dire à une autre  
 266 étudiante que je pouvais regarder mon passé différemment.  
 267 L'événement à cause duquel j'étais malheureuse devenait l'événement  
 268 grâce auquel j'étais active dans une recherche de solution, ce qui me  
 269 permettait de faire ce chemin de recherche de moi-même.  
 270  
 271 Je pouvais regarder mon passé comme étant une difficulté sur laquelle  
 272 je pouvais rebondir et non m'appesantir, une difficulté qui m'a permis de  
 273 chercher une grande partie de ma vie, et de trouver le Mouvement grâce  
 274 auquel je suis plus vivante aujourd'hui.  
 275 Cette prise de conscience importante a été un pas vers un mieux, mais  
 276 elle n'a pas réglé mon problème. C'était une étape.  
 277  
 278 L'année 2002 a été consacrée essentiellement à l'écriture du mémoire  
 279 lié au diplôme de la méthode.  
 280 Pendant ce temps, j'ai longtemps tourné en rond dans mes anciennes  
 281 idées, dans mes a priori psychologiques.  
 282 Qu'est ce que le mal-être ? Pourquoi certaines personnes sont en mal-  
 283 être et d'autre pas ? Voilà les questions que je me posais.  
 284 Au cours de ma formation au sein de la méthode, je recevais des  
 285 nouvelles informations sur le stress, le mal-être, les personnes subnormales.  
 286 Bien que j'entende ces nouveaux points de vue et que je les trouve  
 287 cohérents, j'avais des difficultés à sortir des schémas connus. Longtemps je  
 288 suis restée dans la recherche de réponses au « pourquoi du mal-être ». Il était  
 289 difficile de sortir de ce manège explicatif qui complique tout.  
 290 Comment arriver à entendre que si je souffre c'est que « quelque part »  
 291 je le choisis ?

292 Comment pouvoir entendre que j'ai une part de responsabilité dans ma  
 293 souffrance ?  
 294 Cette souffrance était bien réelle. Je la vivais, je ne la feignais pas. Je  
 295 gardais encore ce sentiment de ne pas être comprise.  
 296 Longtemps encore, je suis restée collée à ma souffrance, à mon  
 297 problème. Le progrès était que mes baisses d'humeur étaient moins fréquentes  
 298 et duraient moins longtemps.  
 299  
 300 Petit à petit, j'ai pris acte que, je n'avais pas la possibilité de retourner  
 301 en arrière pour réparer ce qui avait été, mais je pouvais au présent faire des  
 302 choix qui me permettaient de ne pas rester dans cet état de mal-être.  
 303 J'avais des informations, j'avais des outils qui me permettaient de  
 304 choisir. Ou je restais dans mon état de « beurk » ou je faisais l'effort d'en  
 305 sortir en faisant des mouvements de base, en ralentissant afin de retrouver un  
 306 équilibre et aller mieux.  
 307 Malgré ces efforts, malgré tout le chemin que j'avais déjà fait au sein de  
 308 la méthode, je n'arrivais pas à me décoller de ma victimisation.  
 309  
 310 Le temps passait et un jour j'ai eu le fort sentiment que ma solution était  
 311 liée à mon intention et que je devais faire un choix : ou je restais dans mon  
 312 ancienne pensée à tourner en rond ou j'entrais dans la méthode, dans une  
 313 nouvelle manière de penser, une nouvelle manière de regarder le problème du  
 314 mal-être, ce qui me permettrait de sortir du manège.  
 315  
 316 J'ai pris conscience que je pouvais parler en long et en large du mal-être  
 317 mais que je ne savais pas aligner deux mots sur le bien-être et le bonheur.  
 318 Au sein de la méthode, j'ai appris que « *si une chose existe, son contraire*  
 319 *existe aussi* ».  
 320 A partir de cette information, je me suis posée la question « qu'est-ce  
 321 que le bonheur ? ».  
 322 Cette démarche m'a permis de comprendre que tant que nous ne posons  
 323 pas notre attention sur quelque chose, cette chose n'existe pas et que lorsque  
 324 notre attention est toujours posée sur la même chose, cette chose prend toute  
 325 la place. Mon attention n'étant posée que sur ce qui ne va pas et sur le  
 326 manque, je ne pouvais « voir », valider ce qui va bien et tout ce que je  
 327 possède. Le mal-être et la souffrance prenaient plus toute la place.  
 328 J'ai donc mis en pratique cette réflexion, et chaque fois que mon  
 329 attention était attirée par ce qui n'allait pas, je faisais l'effort de tourner mon  
 330 attention sur ce qui allait bien. Petit à petit une rééducation se faisait,  
 331 j'apprenais à tourner mon regard sur ce qui va bien je faisais exister, grandir  
 332 ce qui va bien ce qui laissait de moins en moins de place à ce qui ne va pas.

333 Je tiens à rappeler que ce travail de réflexion, de mise en pratique était  
334 un travail qui se faisait en parallèle avec des traitements manuels, de la  
335 gestuelle, des introspections, des stages de formation. Tout s'interpénètre, tout  
336 s'enrichit.

337  
338 Lors de la soutenance de mon mémoire, j'ai parlé de mon passé puis à  
339 un moment j'ai posé mes feuilles à gauche de la table, je me suis déplacée un  
340 pas vers la droite et j'ai dit : « voilà, ça c'est mon passé, je quitte mon mal-  
341 être pour aller vers le bien-être ».   
342 Ce jour là, mon choix incarné et je le mettais en acte.

343  
344 J'allais, j'en étais sûre vers cette vie meilleure que je pressentais, que je  
345 désirais. Je ne voulais plus vivre dans ce mal-être, dans ce négatif mais je  
346 voulais vivre dans le constructif, dans le bien-être (dans le sens *bien calée*  
347 *dans Ma vie*).

348  
349 C'était il y a 3 ans.  
350 Lors de l'après diplôme, j'ai eu une période où les émotions devenaient  
351 de moins en moins intenses et où je n'avais pas encore tous mes repères au  
352 niveau du sensible. Cette période me demandait de la confiance car je me  
353 sentais un peu dans le vide, mais ce vide n'était pas l'abîme que je connaissais  
354 quand je ne me sentais pas aimée, c'était un vide plein de « promesses », un  
355 vide qui permet à la nouveauté de venir.

356  
357 Ce n'est qu'il y a à peu près un an que j'ai réellement accepté (intégré)  
358 que j'ai une responsabilité dans le déroulement de ma vie et que j'ai fait des  
359 choix tout au long de ma vie.

360  
361 Tant que je restais dans la non acceptation, je restais dans un état de  
362 révolte, de colère, (un sentiment d'injustice). L'acceptation m'a permis de  
363 passer un cap. L'acceptation permet d'aller plus loin, vers la transformation.  
364 Aujourd'hui, je ne sens plus victime d'une injustice et j'ai la capacité  
365 d'accepter qu'au cours de ma vie j'ai fait des choix et que même s'ils n'ont  
366 pas été les meilleurs, je ne me juge pas.

367  
368 Je laisse le passé au passé, je n'y peux plus rien.

369 Par contre je construis mon présent au jour le jour, je fais des choix  
370 conscients et je prends des décisions qui vont dans le sens de la vie, dans le  
371 sens de ma vie. Je me sens responsable de mes choix et de ma vie.  
372 J'aime ce qui est beau, j'aime ce qui est bon, « *ce qui a bon goût* » comme  
373 disent les aborigènes.

374

375 Il m'arrive encore de m'éveiller le matin avec un goût de « beurk », une  
376 non envie de me lever, une envie de pleurer ; il m'arrive de réagir à un mot,  
377 une attitude qui me replongent dans la souffrance et dans ces moments, je  
378 commence par reconnaître cet état, puis je fais le choix (c'est un effort) de ne  
379 pas y rester.

380 Je me dis : j'ai le choix de gâcher une partie de ma journée ou non,  
381 alors ? qu'est-ce que je choisis ?

- 382  
383 - je fais l'accordage somato-psychique en gestuelle. A la fin de cet  
384 exercice je vais déjà beaucoup mieux.  
385 - j'enchaîne avec une introspection que je construis avec des items  
386 que j'observe et que je décris dans leur évolution. (pour occuper ma  
387 pensée)  
388 - je me pause, je ralentis, je fais un point d'appui à mes pensées  
389 négatives  
390 - je choisis d'accéder au lieu qui est en moi où il n'y a pas de  
391 turbulence.

392 Je choisis de ne plus gâcher mon temps si précieux avec des états d'âme  
393 nourris par des pensées destructrices.

394  
395 Ce qui continue à m'étonner c'est la réalité de ces émotions. Il y a peu  
396 de temps, j'ai vécu une réaction affective et j'en témoigne :

397 Je me suis éveillée avec une envie de pleurer et je me suis  
398 dit « personne ne m'aime » et à ces paroles, je me suis sentie malheureuse et  
399 rejetée. Etonnée, je me suis répondeur : « voyons Chantal, tu sais bien que ce  
400 n'est pas vrai » mais il m'a fallu un temps et un effort pour ne pas tomber  
401 dans le piège. Aujourd'hui, je sais qu'une parole est reliée à une émotion  
402 passée et lorsque cette parole, cette pensée, sont dites aujourd'hui, l'émotion  
403 passée est réactualisée au présent. La souffrance passée devient la souffrance  
404 présente et c'est comme cela que ce qui est vécu est complètement décalé  
405 dans le temps. Lorsque je me suis dit « personne ne m'aime », si je n'avais pas  
406 pu me décoller, prendre du recul pour voir que ce n'est pas vrai, j'y croyais,  
407 c'était vrai pour moi. C'est un processus implicite qui devenu conscient peut  
408 être modifié.

409 Ce vécu vient donner un sens à l'information que j'ai reçue lors du  
410 stage de novembre 2005 par le professeur Danis Bois :

411 « *la réaction d'aujourd'hui est souvent en lien avec le passé.* »

412  
413 Aujourd'hui j'ai un nouveau rapport à mon passé et cela est possible du  
414 fait que je ne suis plus collée à mon passé, j'ai la possibilité de prendre du  
415 recul, de relativiser.

416



417 Non seulement je ne donne plus d'importance à ces événements  
418 malheureux, mais j'ai décidé de laisser remonter les moments heureux de mon  
419 passé, et il y en a beaucoup. Cela me fait du bien de pouvoir reconstruire mon  
420 passé, de pouvoir le regarder avec bienveillance.

421 Oui, j'ai eu des difficultés, et alors ?

422 L'important c'est le présent, c'est la vie que je mène aujourd'hui, et  
423 aujourd'hui je peux dire « je suis heureuse ».

424  
425 En résumé, au cours de ces 12 dernières années, j'ai fait beaucoup  
426 d'expériences dont plusieurs furent très formatrices. J'ai appris des choses  
427 essentielles pour mieux vivre que j'appelle des « lois de vie ». J'ai appris à  
428 aimer la vie qui longtemps pour moi « ne valait pas la peine d'être vécue ».

429 Les outils de la méthode, la pédagogie de la méthode, les enseignants,  
430 m'ont permis de me mettre en contact avec mon Mouvement interne, mon  
431 Mouvement de vie et à partir de là, avec ma participation, un processus de  
432 transformation s'est mis en route et se déroule dans un rythme qui respecte  
433 mes capacités.

434 J'ai appris à me respecter, à m'aimer, à me rencontrer, et depuis  
435 quelques mois, je prends plaisir à être au rendez-vous que je me donne chaque  
436 matin.

437 Je goûte l'amour, goût de la vie qui est en moi, et mon désir est de  
438 « faire grandir ce beau qui est en moi ».

439 J'ai appris à prendre soin de moi-même, j'ai développé des repères  
440 internes qui me donnent une stabilité, une certaine indépendance, qui me  
441 conduit vers l'autonomie.

442 J'ai appris que la vie est simple et que si elle paraît compliquée, c'est  
443 bien souvent de ma responsabilité.

444 Je sais aujourd'hui, pour l'avoir expérimenté, qu'une transformation de  
445 soi est possible par le biais d'expériences nouvelles qui nous amènent des  
446 informations nouvelles, sur lesquelles nous réfléchissons. A partir de cette  
447 réflexion, nous pouvons avoir des prises de conscience qui nous amènent à  
448 faire un choix, ce choix nous devons le mettre en pratique, en acte dans la vie  
449 de tous les jours, et faire un effort d'attention dans la continuité. effort A partir  
450 de là il peut y avoir changement.

451  
452 Je me sens aujourd'hui responsable de moi-même et de ma vie ; j'ai une  
453 responsabilité de mes pensées, mes paroles, mes actes, mes choix. Ce n'est  
454 pas si simple, si évident dans la vie de tous les jours mais je remarque que le  
455 temps passant, je progresse.

456  
457 Ce bilan - témoignage me fait du bien, c'est la première fois que je peux écrire  
458 sur moi et sur ma vie de façon positive et constructive.

**EN QUOI ET COMMENT MON RAPPORT AU CORPS A-T-IL****MODIFIE MON CHAMP REPRESENTATIONNEL**

La question n'est pas simple et durant toute une soirée je me suis répétée la phrase pour m'en imprégner, pour être claire avec les deux orientations du libellé :

- mon rapport au corps : orientation vers moi, mon intériorité, le sensible de ma matière, mon ressenti,
- mon champ représentationnel : orientation de moi vers l'extérieur pour me situer et pour échanger avec les autres.

Ma première idée a été de parler de la douceur que je ressens en moi et qui ne m'a pas toujours habitée, loin de là. Comme une photo a un négatif, la douceur a le sien : la rigidité, la dureté. Mais, en amont quelle est la représentation qui sous-tend l'idée de mon corps dur, fixe et d'où vient cette représentation ?

Je peux attester de ma douceur actuelle, même si dans certaines situations mes muscles rechignent et se durcissent. D'une part j'ai conscience de cette dureté, d'autre part j'ai des moyens pour retourner vers le moelleux. Cette douceur n'a pas toujours été présente, ni l'attention que je lui porte. J'étais une personne fermée voire obstinée, l'expression reichienne de « cuirasse » conviendrait bien. Cette protection m'empêchait de sentir, créait de grandes retenues et faisait que je ne sentais plus ma propre rigidité tant physique que psychique.

Dans l'avion de retour de stage de Lisbonne j'ai cherché ce qui, aux tréfonds de moi, m'habitait et qui était à l'origine de cette fixité.

Est-ce que je considérais la vie comme dure ? Non, il me revenait des époques de vie joyeuses et débridées qui réfutaient cette représentation.

Étais-je moi-même dure ? Oui, mais c'était un constat et non une représentation.

Étais-je révoltée, contre le système ? Certes, mais c'était plus une posture qu'un concept.

En effet je me battais contre la société, je me battais contre moi souvent et donc je me durcissais.

Assise confortablement, je me suis intériorisée et je me suis laissée couler à l'intérieur de moi pour ressentir ce qui faisait ma dureté, où elle résonnait, où elle avait prise, ce qu'elle

m'évoquait ... Les yeux fermés je me laissais voguer dans mes sensations. Mon corps tranquille, posé dans la douceur, accueillait les infos...

Et soudain la personnalité de ma grand-mère s'est imposée :

« On n'a rien, sans rien. »

« La vie n'est pas une partie de plaisir. »

« Tout se gagne et se mérite. »

« En tant que femme, il faut savoir se battre pour s'en tirer. »

Je me suis relevée de mon siège, un peu KO. Ma famille, et plus précisément ma grand-mère, m'avait transmis l'idée, très judéo-chrétienne que la vie était un long et difficile combat qui se terminait par la mort du plus faible : soi. Je dormais à l'étage de ma grand-mère pour des raisons d'espace, et elle m'abreuvait d'histoires dures, entre autre d'histoires de femmes qui ont dû se débrouiller suite à la guerre, à un mariage loupé .... Bref des contes peu enfantins. Mes petits neurones d'enfant s'imprégnaient : ouais, le métier d'adulte ne semblait pas de tout repos, ça s'annonçait difficile.

Il y a quelques mois je suis allée dans la maison familiale où ma mère vit encore, seule. Nous allions sortir, j'attendais au rez-de-chaussée qu'elle soit prête. J'avais quelques minutes de tranquillité. J'ai fermé les yeux et je me suis posée en moi. Ma matière était douce, une sensation de bien-être, de stabilité et de globalité s'est imposée à moi. Puis toute une scène du passé m'a imprégné. Je ne peux pas dire que le passé est remonté, il ne s'est pas non plus imposé. Il était là dans mes cellules, comme il le serait sans doute toujours, sorte de filtre indicatif. \* C'était un moment comme n'importe lequel, moment parmi d'autres. J'avais peut-être autour de 4-5 ans, les membres de ma famille étaient présents dans la maison. La lourdeur de l'atmosphère imbibait mes cellules ou plutôt je reconnaissais la lourdeur de la situation à travers ma matière, avec les non-dits des uns et des autres, les rancunes d'adultes, les haines, les retenus... et je me sentais matière imprégnée et s'imprégnant de cette atmosphère. Oui, la vie semblait compliquée et le bonheur n'allait pas de soi, il semblait qu'il faille se battre pour le conquérir, pour le mériter.

\* En effet ce filtre ne va pas disparaître, pas plus que mon vécu ne va s'évanouir. Je sens bien que la vraie question est mon rapport à ce vécu et non pas sa disparition.

66 **Comment mon rapport au corps m'a amené peu à peu à plus de douceur ?**

67 Il s'agit de faire ressurgir mes souvenirs corporels soit lors de stages, soit dans mon quotidien,  
68 soit dans mon travail de fascia en cabinet.

69 Après avoir jeté sur la feuille toutes les infos qui se pressaient en moi, j'ai décidé de les  
70 rassembler selon des catégories.

71

72 **Le lâcher-prise**

73 La première chose dont je me souviens c'est mon premier stage avec Marc Humpich à  
74 Annecy. Il nous avait proposé une intériorisation assis. J'étais très droite, figée, raide comme  
75 un piquet. Après cette intériorisation, il nous a parlé de la posture de yoga, de la rectitude de  
76 cette position et du lâcher-prise de la fascia. J'ai réalisé ma fixité mais je ne savais pas trop  
77 que faire. De même j'ai vite senti le mouvement interne dans les traitements que je recevais,  
78 c'était quelque chose qui ne m'était pas étranger, en revanche le faire sur quelqu'un m'était  
79 très difficile : mes bras se contractaient, tout mon corps avait du mal à se laisser aller. Tout le  
80 monde parlait de douceur et j'étais peu capable de le vivre dans l'action, vis-à-vis de moi  
81 comme en relation à l'autre ; pourtant étendue, sans rien faire, je pouvais accueillir ce flux  
82 agréable et réchauffant.

83 Dès la seconde année de fascia, je me suis impliquée personnellement dans un cabinet de  
84 groupe, et j'ai commencé à traiter : souvent avec des client(e)s ou des amis, je me disais  
85 « lâche, lâche, tu ne peux pas être aussi dure avec leur matière, tu ne peux pas leur faire ça,  
86 reçois-les... » L'autre, la matière de l'autre, la douceur de mes pairs m'ont beaucoup aidée à  
87 glisser dans ma propre malléabilité, ma propre douceur .

88

89 Le moelleux de l'os, aussi, m'a été difficile à ressentir. A une époque, dans les stages de  
90 fascia, il fallait à tout prix atteindre le tridimensionnel dans l'os, chose qui ne s'imposait pas à  
91 moi d'office. Je l'ai vécu à l'un des derniers stages avant le certificat : on nous avait demandé  
92 d'aller faire des mouvements de base à l'extérieur avec l'intention poser sur les os. C'était le  
93 printemps, avec une ou deux amies nous sommes allées travailler notre mouvement sous de  
94 beaux arbres en fleurs. Je descendais le plus possible dans mes tibias sans avoir vraiment  
95 conscience de l'intérieur de ces os, ni de leurs contours. Puis lors d'un mouvement vers le  
96 haut, un réveil puissant a commencé à picoter puis à brûler dans les tissus des os et une  
97 poussée vers le haut s'est faite sans que j'y mette de la volonté, ni de la force, ni un  
98 quelconque effort. Ma matière se réveillait, elle m'apportait une sensation chaude, rassurante

99 et je n'avais pas besoin de me battre pour y arriver. La chose se faisait sans cet acharnement  
100 qui fixe l'attention et rigidifie l'intention.

101

102 Il y a eu aussi ma difficulté à faire régulièrement du mouvement : je prenais cette discipline  
103 comme une obligation, un pensum. Naturellement si « tout se gagne à la sueur de son front »  
104 et que « tout se mérite », le mouvement ne pouvait pas faire exception. Malgré tous les  
105 moments de plaisir, de douceur enveloppante, d'amplitude rassurante, vécus durant les stages,  
106 je continuais à m'éloigner de ce mouvement si nourrissant ? Malgré aussi Eve Berger (année  
107 du diplôme vers 2000) qui nous avait fait vivre les effets de notre mouvement et son aspect  
108 nourrissant, malgré toutes ces sensations vécues et vivantes, je retournais à mes anciennes  
109 habitudes : « tout bonheur se mérite durement ». Au début, il me suffisait de quelques jours  
110 pour oublier, puis le laps de temps, après lequel je perdais la trace du goût du mouvement,  
111 s'est allongé à une semaine. L'ampleur de la tâche et sa difficulté me semblait impossible. Je  
112 sentais une énorme résistance à apprendre de mon mouvement, non pas que je ne sente pas  
113 l'enjeu, le bonheur et la douceur de le faire, mais plutôt comme si je ne pouvais pas y croire.  
114 Durant ses stages, « la Voie de la réalité », Marc Humpich nous a beaucoup parlé du  
115 mouvement comme d'un partenaire, d'un ami à qui on ouvre la porte de chez soi et que l'on  
116 accueille. Cela m'a beaucoup travaillé, d'abord j'ai personnalisé le mouvement un peu  
117 naïvement, mais cela m'a aidé à me positionner à côté d'un partenaire et peu à peu j'ai pu  
118 reconnaître cette présence douce et enveloppante sans en discuter le bien fondé  
119 intellectuellement. Mais ça n'a pas été facile. Sans être une cartésienne pure et dure, je tiens  
120 quand même à ma logique occidentale. Les méditations des stages de Marc et les discussions  
121 qui suivaient, m'ont aidé à glisser vers cette présence sans que j'en fasse un objet de  
122 bavardages intellectuels.

123 Le livre « Un effort pour être heureux » a fini de faire pencher la balance. J'ai fait le distingo  
124 entre une discipline imposée de l'extérieur et une rigueur vivante, nourrissante. A un moment  
125 le fléau de la balance a tourné, le mouvement en moi était devenu un allié, il m'apportait la  
126 douceur de vivre et d'être en vie.

127

128 **Les contours de mon corps, de mon ossature, de l'autre, du mouvement**

129 J'avais déjà vécu la sensation de mes contours externes avec ou sans mouvement. En  
130 revanche la sensation de mes contours, ressentis depuis l'intérieur de moi, a été une  
131 découverte. Durant une intériorisation j'ai senti mon épaisseur, mon volume intérieur qui  
132 s'étaient. Puis, à un moment j'ai bien senti les contours qui me délimitaient, depuis mon

133 intérieur. J'ai surtout pu m'appuyer sur eux, leur faire confiance. Quel soulagement, mes  
 134 contractions musculaires ont pu se détendre, enfin je pouvais faire confiance comme si je me  
 135 serai appuyé sur un ami. Je n'avais rien à craindre, j'étais chez moi et je pouvais m'appuyer  
 136 sur ce qui faisait que j'étais moi, sensation rassurante et douce.

137  
 138 La reconnaissance de ma structure osseuse comme support malléable et adaptable s'est avérée  
 139 importante. Du plus loin qu'il m'en souviene, avec ma conscience d'adulte, j'ai toujours  
 140 ressenti et pensé mon ossature comme une structure forte, mais rigide et sèche, voire cassante.  
 141 Pour moi le squelette était une sorte de charpente métallique avec tout ce que métallique  
 142 signifie de peu malléable. En Art Martial Sensoriel nous travaillons beaucoup avec la  
 143 résistance élastique et dans un travail dynamique de relation à l'autre. Ainsi j'ai senti que je  
 144 pouvais m'appuyer sur des os, non pas raides mais souples, absorbants. J'ai mieux compris,  
 145 intégré que la relation à l'autre n'était pas un combat mais un appui pour grandir, pour  
 146 expérimenter. Les « kokyu »\* avec des partenaires beaucoup plus « baraqués » que moi  
 147 m'obligeaient à entrer dans mon maximum de souplesse, de douceur, d'absorption et  
 148 d'amplitude. Sinon nous n'arrivions qu'à un affrontement musculaire où je ne faisais pas le  
 149 poids.

151 **L 'Art Martial Sensoriel: résistance élastique**  
 152 **absorption- propulsion**  
 153 **relation à l'autre**

154 En AMS, la relation au partenaire a été primordiale pour moi, car je me suis souvent sentie  
 155 responsable d'être le plus malléable possible afin de vivre une relation profonde et intense  
 156 avec l'autre, cela m'a poussé à contacter ma douceur. Rouler dans mes failles, suivre la forme  
 157 du mouvement, vivre la lenteur en même temps que la rapidité de l'action, accueillir la vague  
 158 m'a amené peu à peu à malléabiliser la profondeur de ma matière. En outre dans cette  
 159 discipline le contact ne se fait pas seulement par les mains, tout le corps participe : la dureté  
 160 ou l'absorption de chacun est mis à nu : il est impossible de tricher. Voilà un magnifique  
 161 exercice : dos à dos, nous nous appuyons l'un(e) sur l'autre, en ressentant notre résistance  
 162 élastique, puis nous entrons dans des mouvements de base et nous roulons ensemble au sol en  
 163 gardant la relation à travers la résistance élastique toujours présente. J'ai une greffe du dos et  
 164 il est tellement agréable d'entrer avec douceur dans les endroits de mon corps les plus  
 165 fragilisés et d'être reçue dans les bras ou sur le dos d'un humain comme moi.

166 Lors d'un travail à deux, le mouvement m'a fait passer par dessus l'épaule de mon partenaire,  
 167 il fallait donc que je fasse un « rouler-bouler » la tête en avant, il m'a juste glissé à l'oreille :  
 168 « n'aie pas peur ». Je sentais la prolongation du mouvement, je voyais sa forme, qui  
 169 m'appelait à m'arrondir, à l'épouser. Comment aurai-je pu avoir peur ? J'ai pensé : « j'aurai  
 170 plutôt peur, si je refusais de vivre ce qui m'est proposé ». Le mouvement et la forme me  
 171 portait, m'entourant comme une enveloppe, j'avais juste à me laisser glisser dedans. J'étais  
 172 portée, soutenue.

173 Plusieurs fois aussi lors de chutes périlleuses j'ai senti un coussin amortisseur doux donné par  
 174 le mouvement et sa forme. Eve Berger nous avait bien dit : « l'univers ouvre les bras pour  
 175 nous recevoir ». Du reste le moment où j'ai entendu cette phrase, j'ai été estomaquée, je n'en  
 176 revenais pas, j'avais envie de pleurer. J'étais touchée au plus profond de moi. Oui, la vie  
 177 n'était peut-être pas si difficile, elle portait peut-être un regard bienveillant sur l'humain et je  
 178 l'expérimentais dans mon corps en AMS, en fascia, dans mon cabinet et dans les stages.

179 Je voudrais encore illustrer la douceur que j'ai rencontrée dans les stages d'AMS, avec le  
 180 travail du « bébé singe » : nous sommes deux assis(e)s sur le sol, l'une s'assied sur les jambes  
 181 croisées de l'autre, nous nous enlaçons dans un corps à corps. Nous roulons dans un  
 182 mouvement tantôt absorbant tantôt propulseur. Au bout d'un moment nous ne sentons plus  
 183 qui fait quoi, nous sommes devenu(e)s le mouvement lui-même, dans ses élans, dans ses  
 184 absorptions et dans ses arrêts d'où émergent de nouvelles impulsions. Il n'y a plus d'espace  
 185 pour réfléchir : « tiens, où vais-je aller maintenant ? », il n'y a plus que la puissance de la  
 186 douceur du mouvement qui nous emporte. Toutes retenues brident la trajectoire qui deviendra  
 187 plus difficile, toutes peurs de se faire mal empêchent le glissement des corps vers le sol... C'est  
 188 dans une rondeur physique comme psychique que l'on roule s'appuyant l'un(e) sur l'autre. La  
 189 matière ne craint plus cette proximité, au contraire elle l'appelle afin de mieux coller au  
 190 mouvement immédiat.

191 Douceur de la sensation de sa matière vivante, douceur de l'appui et de la confiance dans le  
 192 partenaire, douceur de l'absorption et de la propulsion sans effort physique, douceur du  
 193 contact doux et agréable avec le sol, douceur de la relation avec le vivant et la vie.

194  
 195  
 196

197 \* Kokyu : pratique, issue des katas de l'Aïkido, deux personnes debout ou à genou, l'une  
 198 saisit les poignets de l'autre, et la personne saisie comble la faille de son partenaire en  
 199 l'accompagnant au sol. Les deux protagonistes roulent dans la faille de celui qui a été saisi.

200 **L'amplitude - le plus grand que moi**

201 D'abord je voudrais parler de l'amplitude d'une articulation, c'est-à-dire de ses derniers  
202 degrés d'ouverture. Que ça soit une extension du genou ou du coude, une rotation externe de  
203 la tête humérale, une ouverture de la paume des mains... c'est toujours un plaisir, un soupir  
204 de libération, un paysage qui s'ouvre, un pays de douceur qui se présente à moi. Je l'ai vécu  
205 plusieurs fois sans que le goût en soit altéré.

206  
207 L'extracorporel m'était facile, même trop facile, mais sans lien avec ma matière, il me  
208 désincarnait. Pendant longtemps il me manquait la relation avec le péri-corporel pour que ma  
209 matière puisse s'appuyer sur lui et lui faire confiance. Là aussi lorsque le lien fut fait, mes  
210 muscles ont pu se relaxer, respirer, se détendre. A nouveau je pouvais m'appuyer sur une  
211 bulle, ma bulle dont je sentais les contours et qui me rassurait.

212 Bien ancrée dans ma forme corporelle, en lien avec mon péri-corporel, le prolongement du  
213 mouvement m'a apporté la douceur de la forme, de la lenteur et la puissance. Que cela soi en  
214 AMS ou dans mes traitements en cabinet, plusieurs fois je me suis « escrimée » en poussant,  
215 tirant sur les corps et leur matière. Lorsque j'ai réalisé que mes mouvements avaient un  
216 prolongement au-delà de leurs simples contours, j'ai pu agrandir ma vue. Les mouvements  
217 ont pris leur source plus loin, ils étaient plus puissants et en même temps plus doux, ils  
218 avaient leur propre synergie, je n'avais qu'à suivre et à m'engager dans leur potentiel.

219  
220 Certes c'est plus simple, beaucoup plus simple...il n'est alors plus question de « vie qui se  
221 mérite », de gagnant ou perdant. Il suffit d'être à l'écoute, de s'engager et de ressentir la vie  
222 qui s'écoule et coule en soi.

223  
224 Dans la méditation ou l'introspection je retrouve cette douceur du plus grand que moi, je m'y  
225 baigne, je m'y frotte pour que ma matière petit à petit se laisse imbiber et s'en nourrisse. Je  
226 sais que cette rencontre de chaque jour est importante et trop souvent je l'oublie, ou plutôt je  
227 me laisse emporter par toutes les obligations de la vie quotidienne.

228  
229 **La douceur verbale avec moi-même**  
230 Il y aurait tellement d'autres exemples à donner, mais je voudrais terminer cette partie en  
231 parlant de l'aspect verbal. J'ai deux tendances face à une problématique telle que l'inertie... je  
232 peux être complaisante envers moi en me disant, avec une touche de résignation: « C'est pas  
233 grave, ce n'est pas de ta faute, tu es fatiguée, etc ». Je peux aussi m'engueuler : « pauvre

234 naze, tu aurais pas dû... tu pourrais... ». Ayant réalisé mon fonctionnement, j'ai décidé de  
235 m'octroyer la même douceur que je donnais aux autres dans les traitements ou dans mon  
236 quotidien. Ainsi maintenant le rire, l'humour et la douceur sont au rendez-vous et je me  
237 dis : « ma douce, que penses-tu faire... ». Je me suis donnée la permission d'avoir accès à ma  
238 propre douceur, j'ai pu ainsi la reconnaître et en bénéficier non seulement dans le corps mais  
239 aussi verbalement.

240  
241  
242  
243 **Est-ce que cette douceur, qui a imbibé mon corps, me fait voir le monde différemment,**  
244 **et entrer en relation avec mes pairs différemment ?**

245 Est-ce que ces expériences de douceur ont modifié mon corps ?

246 Oui, mon corps est plus malléable, plus adaptable et adapté à son environnement.

247 Oui, je me sens plus à l'écoute de l'autre et de moi, moins souvent jugeante ou plus  
248 consciente de l'être, plus tolérante.

249 Oui, j'ai nuancé ma cécité perceptive due à ma dureté.

250  
251 Est-ce que ma représentation du monde ou des relations avec les autres en a été modifiée ?

252 Dit autrement : est-ce que les principes de ma grand-mère et les lourdeurs de l'ambiance  
253 familiale ont trouvé une sortie positive ?

254 En partie oui, mais il est facile d'aller bien quand tout va bien.

255 Là où le bât blesse, c'est au moment des difficultés. J'ai souvent la mauvaise impression que  
256 dans ces situations je perds mes acquis, j'oublie mes outils et que lorsque mes ami(e)s me les  
257 rappellent, j'en suis toute étonnée. « Ah ! Oui, comment n'y avais-je pas pensé ! ».

258 En effet dans les difficultés, il me faut faire un effort particulier pour me rappeler le goût du  
259 lieu, les voies de passage pour y aller. J'ai vite fait de stresser et d'oublier le bien-être de la  
260 douceur. J'ai vite fait de juger quelqu'un ou quelque chose qui me pousse dans mes  
261 retranchements et de mettre de côté mon écoute de lui ou de la situation. J'ai vite fait de râler,  
262 de me montrer exigeante face à moi, aux autres, à la vie et bien sûr d'en masquer la douceur.

263 Dans ces cas de dérapage je sais pertinemment qu'il me faut faire « un effort pour être  
264 heureuse ».

265 Mais de quel effort s'agit-il ?

266 D'abord me remémorer les situations où cette douceur a été présente,

267 Puis conscientiser et me rappeler dans mon corps cette douceur enveloppante, rassurante,  
 268 moelleuse.,  
 269 Ensuite relaxer mes muscles, mes os, tous mes tissus pour m'appuyer sur elle, pour me  
 270 baigner en elle.  
 271 Finalement me mettre en mouvement : c'est-à-dire trouver l'outil ou les outils qui vont  
 272 mettre en mouvement la dureté présente qui s'installe.  
 273  
 274 Je ne peux pas faire l'économie de ces rappels et de ce travail sur moi, sinon ma pensée peut  
 275 repartir dans les sillons de l'habitude, happée par le négativisme vécu durant 50 ans. C'est  
 276 donc un travail de tous les jours.  
 277  
 278 Je voudrais faire la différence entre deux catégories de représentations :  
 279 - celles qui sont constitutives c'est-à-dire qui forment une espèce de terreau sur lequel je  
 280 me suis construite. Plus clairement : ma vie reste ma vie, je ne pourrai jamais la  
 281 changer, et je n'y tiens absolument pas; les faits restent et il n'y a aucune raison de les  
 282 nier ou de vouloir qu'ils n'existent plus. De plus je me suis construite à travers et  
 283 grâce à mes fixités, elles m'ont permis de forger des stratégies, elles m'ont été utiles à  
 284 des moments de ma vie. En revanche je peux changer mon rapport à ces immobilités :  
 285 je n'ai plus besoin de ma dureté, de mes révoltes, de mes rejets. Ma cécité perceptive  
 286 a deux facettes :  
 287 • les rails de l'habitude, l'inconscience et le manque d'amplitude vis-à-vis d'une  
 288 problématique.  
 289 • un tremplin pour expérimenter, comprendre, continuer à évoluer.  
 290 Si je saisis l'une ou l'autre proposition, je détermine une direction évolutive ou un  
 291 « remake » du passé, sorte de cercle vicieux sans nouveauté.  
 292 celles qui se sont greffées plus tard sur des idées : comme par exemple l'idée du  
 293 bonheur, l'idée de la liberté... idée ou idéal qui se modifie selon l'âge, selon le vécu  
 294 ... Ces dernières me semblent plus adaptables, plus facile à changer. Je les  
 295 comparerais à une philosophie qui mûrit au cours de la vie. En écrivant cela il me  
 296 revient en mémoire ma façon de terminer une « histoire » ou de mettre fin à une  
 297 situation : j'avais tendance à faire table rase, l'image qui me vient est celle d'une table  
 298 avec différentes vaisselles, mets,... et d'un geste du bras je balayais les objets, jetant  
 299 tout au sol. La table était libre, je pouvais recommencer. En revanche je n'avais plus  
 300 de résistance élastique, plus de matière sur laquelle m'appuyer, il ne restait que le

301 vide... le vide que je pouvais à nouveau remplir comme je l'entendais. A la longue  
 302 c'était fatiguant, et surtout cette façon de faire était un déni du passé. Je réalise en  
 303 écrivant que ma difficulté était justement de ne pas oublier d'où je venais, qui j'étais,  
 304 dans le sens de faire un pont entre le passé qui me construit et le présent qui se  
 305 construit.  
 306 Mon exemple de la table rase est de cet ordre : je pensais que pour être libre, je devais partir  
 307 de zéro et laisser tout derrière moi.  
 308  
 309 Reprenons le questionnement du champ représentationnel : change-t-il ? se modifie-t-il ?  
 310 Je voudrais encore discuter du mot « changement ». La médecine ou la psychologie nous ont  
 311 fait miroiter un changement radical, c'est-à-dire du tout au tout. Ainsi lorsqu'il est malade le  
 312 commun des mortels attend qu'une pilule efface le mal et quand il y a mal-être le consultant  
 313 désire que le « psy » trouve rapidement une explication qui résolve son problème. La société  
 314 cultive l'idée que le changement peut être total, définitif et qui plus est rapide. Pour ma part  
 315 face à une perception tellement ancrée en moi que j'ai du mal à m'en distancier pour la voir et  
 316 la percevoir, je préfère parler d'évolutivité, ou de changement évolutif, sinon je me trahirai, je  
 317 nierai mes traits constitutifs. Idée d'autant plus saugrenue que j'ai encore besoin de mes  
 318 fixités pour évoluer.  
 319  
 320 Ce travail m'a donné l'occasion de reconnaître ma douceur, je la salue, elle me donne :  
 321 - la confiance  
 322 - un appui : elle me permet de me situer, ainsi je ne me sens plus seule, larguée dans une  
 323 sorte de vide  
 324 - une expérience vécue, rassurante et nourrissante  
 325 - un bien-être, un sourire intérieur  
 326 - un regard doux sur le déploiement de la matière, des événements et de la vie  
 327 elle me permet :  
 328 - l'écoute du changement à venir  
 329 - la malléabilité corporelle.  
 330 J'ai parlé d'évolutivité ou de changement évolutif. Peut-être que ma douceur n'est qu'un  
 331 retour à moi. Dans ce cas, le terme de « cécité perceptive » convient parfaitement et la  
 332 modification consisterait à lever le voile qui empêche l'expression de ma douceur. Mon  
 333 rapport à ma douceur devient alors des retrouvailles, un lien perdu et retrouvé. Et le

334 changement réside surtout dans le rapport de moi à moi et dans la non prédominance de mes  
335 fixités.

## De la cécité perceptive à la modifiabilité perceptivo-cognitive appliquée au champ représentationnel

### Introduction

A cette étape de ma formation en Somato-psychoéducation, dont le thème porte sur « la modifiabilité perceptivo-cognitive appliquée au champ représentationnel », Danis BOIS nous demande de choisir une représentation, une cécité perceptive ou cognitive, que chacun avait, avant de faire cette formation et qui a évolué (ou pas) depuis. L'objectif est de décrire comment ce changement participe au processus de transformation, tout en mettant en évidence les résistances rencontrées qui y font obstacle et comment se traduit ce renouvellement au niveau du comportement.

Un regard sur le temps écoulé à la fois depuis le début de la formation et celui de la rencontre avec la somato-psychoéducation, en 2005, m'amène à constater des changements que je considère être rapides, tant physiques que psychologiques, qui se répercutent dans ma vie quotidienne et que je suis amenée à développer ci-après.

Tout d'abord, il m'importe de reconnaître que grâce à l'un des concepts de base de cette méthode, celui de la Directivité informative, mis en œuvre par Danis BOIS, tout au long de son enseignement au niveau des effets tant pratiques que cognitifs de la Somato-psychoéducation, chacun des termes contenus dans l'énoncé du thème de cette formation est désormais devenu porteur d'un sens pour moi, dans le vécu d'expériences extra-quotidiennes.

Chacun de ces mots résonne non plus intellectuellement, mais d'une manière intelligible au niveau cognitif, parce qu'ils évoquent désormais des perceptions nouvelles pour moi.

De nouvelles connexions neuronales, de nouveaux synapses porteurs d'informations inédites dans cette période d'apprentissage facilitent désormais la mémorisation et la conceptualisation des perceptions vécues dans la profondeur de mon sensible.

Etre « informée » du sens, et le « pour quoi » des expériences à mener m'ont permis d'avancer en confiance, à la rencontre de ces perceptions inédites ou d'éprouvés que j'étais appelée à « reconnaître ». J'ai ainsi pu mener une démarche à la fois guidée et active dans la régularité de ma pratique, avec une présence à soi et au processus de transformation.

### Du mal être à la rencontre avec la Somato-psychoéducation

Avant de choisir cette formation en somato-psychoéducation, je ressentais un état de mal-être physiologique et psychologique et la sensation d'un blocage au niveau de ma vie, que j'exprimais volontiers à cette époque, comme « ne pas voir le bout du tunnel » ou « ne pas arriver à sortir la tête de l'eau ». Ma vie m'apparaissait en effet figée socialement, culturellement, affectivement.

La rencontre avec un thérapeute en Somato-psychoéducation, Henry CARREL à Lyon, début de l'année 2005, me permit de découvrir et d'expérimenter cette méthodologie au travers des séances de thérapie manuelle, des cours de mouvement sensoriel, d'introspection sensorielle et des stages de développement personnel. Cette démarche représentait très vite pour moi une « bouffée d'oxygène », une ouverture et une réelle « bouée de sauvetage » dans ma vie.

Ma vie tout d'un coup reprenait du sens, son sens véritable.

Le sens d'un nouveau rapport à soi, au travers de la découverte inédite de ces expériences extra-quotidiennes. Lors des soins reçus en thérapie manuelle, je prenais alors conscience de l'insensibilité et de l'immobilité des différentes parties de mon corps. Je ne

percevais mon corps jusque là que, comme une enveloppe extérieure ou composé d'organes indolores quand tout allait bien ou douloureux en cas d'affections passagères ou de tensions, ressenties à l'occasion de périodes difficiles à vivre.

La perspective d'un développement possible de mes perceptions corporelles, totalement inexistantes à l'époque, me paraissait une gageure, dont le bénéfice attendu évoqué par le thérapeute valait la peine d'en relever le défi.

La rencontre avec d'autres participants aux cours de mouvement et de développement personnel créait également dans ma vie une ouverture à la convivialité et à l'amitié. Je m'enrichissais d'échanges divers et chaleureux, directs et authentiques. J'écoutais avec attention les difficultés des parcours évoqués, que j'avais parfois moi-même rencontrées, dépassées ou que je vivais également, exprimées au gré des confidences.

Cette évocation, reçue avec empathie et respect, m'amenait à me reconnecter avec mes valeurs au niveau du respect de l'humain, de la liberté et de l'amour.

La démarche d'apprentissage de la somato-psychoéducation, représentait une voie de croissance qui m'offrait des perspectives de vie nouvelles, d'apprentissage et d'orientation professionnelle en lien avec une démarche thérapeutique, qui prenait place avec bonheur dans ma vie.

La formation professionnalisante, dispensée par Danis BOIS à Lisbonne, s'imposait comme une évidence, dans la mesure où elle était dispensée en français, intelligible dans cette langue pour moi. Je percevais bien, au travers de sa réputation, que la qualité et la puissance de ce chercheur-initié-thérapeute et excellent pédagogue me permettrait, par l'enseignement de qualité transmis, de progresser plus rapidement dans la transformation personnelle souhaitée, dont je ressentais le besoin de tout mon être, comme une voie de passage indispensable et incontournable. Le thème de cette formation résonnait en moi comme une démarche salvatrice.

Tous mes questionnements relatifs à mon devenir personnel, affectif, professionnel, s'évanouissaient alors, cédant la place à la conviction d'une cohérence et congruence au niveau de la décision prise.

Un regard sur mon parcours de vie, à l'occasion de la rédaction de la lettre de motivation pour mon inscription à la formation dispensée par Danis BOIS à l'Université de Lisbonne, renforçait ma conviction dans le choix d'une orientation nouvelle de ma vie vers le soin à la personne.

Un esprit de service et d'écoute des autres, que je déployais dans mon environnement familial, amical et professionnel, m'avait en effet amenée à développer jusque là un ressenti des êtres et des situations, une attitude d'empathie, en situation de communication avec autrui.

Déjà lors de ma formation de base, en tant que secrétaire médico-sociale, j'avais pu engrammer des notions d'anatomie. Je me sentais prête pour une belle aventure, au travers de ce nouvel apprentissage.

### Faits de vie et représentations

Pour mieux appréhender mes allants de soi, mes croyances, mes valeurs, mes représentations conscientes ou inconscientes qui traduisent mon attitude et mon comportement au quotidien, je suis amenée à exprimer quelques faits marquants de mon histoire de vie. Ils me permettent également de mieux comprendre qu'est-ce qui m'a construite et quel est le fil conducteur de ma vie et de ma recherche personnelle.



102 Née au Maroc, il y a 54 ans, mes parents se sont séparés lorsque j'avais 8 ans. J'étais  
103 la petite dernière.

104 J'ai été élevée ainsi que ma sœur, âgée alors de 14 ans, par ma mère. Mon frère  
105 quant à lui avait rejoint mon père, en France. Nos relations sont restées très distendues. J'ai  
106 pratiquement cessé de revoir mon père depuis cette époque, hormis durant des vacances en  
107 été, lors de mon adolescence.

108 Je n'ai pris conscience, qu'il y a une vingtaine d'années, que mon père était le grand  
109 absent de mes représentations affectives, dans les souvenirs de ma petite enfance et de l'image  
110 du couple parental qu'il formait avec ma mère. J'ai ressenti le besoin de réhabiliter, après son  
111 décès, cette identité familiale, au travers des photographies retrouvées. Je comprends avec le  
112 recul, que j'ai exprimé ma recherche de la structure paternelle qui m'a manqué, au travers de  
113 mon parcours professionnel, dont je parlerai également.

114 J'ai longtemps vécu une relation très fusionnelle avec ma mère.

115 Je sens aujourd'hui que ce rapport a évolué. Je suis toujours très présente à ma mère  
116 que j'assiste à distance, l'entourant de mes conseils pour un mieux être au quotidien.  
117 Cependant les nombreuses peurs qui m'habitaient, de la voir disparaître à la suite des  
118 opérations chirurgicales lourdes et des pathologies qu'elle a eues et l'inquiétude, voire la  
119 souffrance intérieure, que me causait le mal-être que je ressentais en elle, se sont apaisées  
120 depuis peu de temps.

121 Mon approche reste aimante et attentive, même compte-tenu de la distance  
122 géographique qui nous sépare et qui m'amène à me déplacer pour l'assister. Mon regard sur  
123 notre rapport s'est transformé. Je fais la place à l'existence et l'évolution des deux individus  
124 différents que nous sommes.

125  
126 Au niveau de mon expérience en couple, j'ai longtemps « intériorisé » une  
127 souffrance inhérente à une rupture affective ancienne, même si le temps a été un facteur  
128 d'apaisement.

129 Bien après cette séparation, j'ai pris conscience du sentiment d'abandon qui  
130 m'habitait, privilégiant alors par protection et par peur de souffrir à nouveau, un  
131 comportement de refuge dans une certaine solitude affective.

132 Des soins en thérapie manuelle reçus au cours de ma formation en somato-  
133 psychopédagogie ont mis en évidence la « sensibilité » ressentie au niveau de la zone de mon  
134 cœur, dans lequel je ressentais des pincements, voire des douleurs plus vives, qui résonnent en  
135 moi comme une blessure affective. Je sens que le travail subtil qui se fait actuellement en moi  
136 amène tout doucement une transformation de mon rapport au vécu de cette séparation.

137 Le retour à la confiance en soi et à une nouvelle ouverture à l'autre est une voie de  
138 transformation de mon rapport à l'homme et par la même un nouveau regard sur ma féminité.

139  
140 J'ai par ailleurs, dans mon histoire de vie, été amenée à différentes reprises à  
141 déménager et donc à changer mes repères.

142 Cela s'est imposé à moi dans mon adolescence, lorsque j'ai quitté le pays où j'étais  
143 née et avais mes racines culturelles et affectives, pour rejoindre l'Est de la France. Une région  
144 qui me paraissait aux antipodes de ce que je connaissais culturellement, socialement et  
145 particulièrement au niveau du climat. Mon nouveau réseau amical, s'est heureusement  
146 reconstruit facilement à partir de mon environnement scolaire et j'ai eu le temps d'y replanter  
147 mes racines et d'apprécier ma ville d'adoption, durant plus de vingt ans ensuite.

148 Des choix de vie, pour des raisons personnelles ou professionnelles, en plus des  
149 voyages que j'ai souhaité faire dans la découverte du monde et de sa diversité, m'ont amené à  
150 « bouger » et à changer de lieux de vie.

151

152 Seule, dans les mutations professionnelles que j'acceptais, j'allais à la rencontre d'  
153 environnements nouveaux, avec des liens sociaux et amicaux à reconstruire. Ces mouvements  
154 géographiques, avec le recul, se sont toujours déroulés dans une grande confiance car je  
155 percevais qu'ils étaient nécessaires et féconds pour mon devenir, même si j'ai pu vivre ces  
156 déracinements avec toujours beaucoup d'émotions, dans une certaine appréhension de  
157 l'inconnu .

158

159 Mes nouvelles relations m'interpellaient alors au niveau de « mes » prénoms.

160 « Leur » question était de savoir si je m'appelais « Marie-laure » ou « Yvette ».

161 « Ma » question avait été à une certaine époque de comprendre pourquoi, dans  
162 l'ordre de mes 3 prénoms, déclarés et inscrits au niveau de mon état civil, mon prénom usuel,  
163 celui de « Marie-laure », qui m'identifiait depuis ma naissance ne se trouvait qu'en deuxième  
164 position.

165 Ne trouvant pas de réponse satisfaisante dans ma recherche à l'époque auprès de ma  
166 mère, je continuais à indiquer, sur tous mes documents administratifs, mon premier prénom  
167 « yvette » respectant l'ordre de l'état civil et continuais à me présenter sous mon identité  
168 usuelle « Marie-Laure » .

169 Ces prénoms m'identifient tous les deux comme des facettes et des composantes  
170 différentes de ma personnalité. J'y trouve bizarrement un côté sécuritaire. Je vis bien ce  
171 phénomène, qui peut être amené à évoluer dans le temps.

172

173 Concernant ma représentation du travail, je reconnais que mon parcours  
174 professionnel a, durant 33 ans, représenté un cadre d'investissement personnel où j'ai déployé  
175 toute mon énergie, évoluant au fil de mon parcours d'un poste de secrétaire à celui de  
176 manager administratif régional. Cette fonction m'a permis de me structurer, à développer des  
177 qualités de rigueur, de maîtrise de soi, m'a appris à savoir dire non diplomatiquement en en  
178 explicitant le sens, alors que ma nature profonde est celle de « faire plaisir ». J'ai cependant  
179 longtemps fonctionné en bloquant mes émotions, dans une représentation d'une certaine  
180 exemplarité et pour ne pas montrer ma vulnérabilité.

181 Mon activité a favorisé un développement de mes qualités relationnelles et de  
182 communication.

183 Ce rôle d'encadrant gestionnaire et responsable de service m'a passionnée.

184 Une mobilité géographique sur le plan national m'a amenée à découvrir et à  
185 expérimenter des cultures et des tempéraments humains différents, développant ainsi mon  
186 adaptabilité.

187 Une formation de deux années, en gestion, validée par une maîtrise en 2000, m'a  
188 aidée, lors d'une première restructuration de l'entreprise, à prendre le recul nécessaire aux  
189 changements de toute nature que je vivais tant au niveau personnel, que professionnel.

190 La soutenance de mon mémoire au niveau du « changement » portait implicitement  
191 mon projet personnel dans ce cadre là, que je réalisais 3 ans plus tard.

192 Fin 2003, une nouvelle restructuration de cette entreprise m'a amenée à prendre  
193 conscience d'une situation « d'entonnoir » pour moi : soit j'écoutais les clignotants corporels  
194 qui s'allumaient, suite au stress permanent corporéisé, induit par mon rapport « fragilisé » à  
195 un environnement très sollicitant et en constante mutation. Il me fallait dans ce cas faire le  
196 choix d'orienter mon parcours de vie différemment et quitter cette entreprise.

197 Soit je continuais, à mon corps défendant et au détriment de ma santé à ignorer ces  
198 clignotants et j'acceptais une nouvelle mobilité géographique, assortie d'une évolution  
199 professionnelle. Je poursuivais alors ma fuite en avant par rapport à moi-même et au sens de  
200 ma vie, que je sentais ne pas réaliser.

201 Je choisisais, non sans de multiples cogitations, la première solution, qui  
202 m'apparaissait en toute évidence la plus écologique pour mon corps, donc pour moi :  
203 s'extirper de cet environnement, me mettre en mouvement vers d'autres  
204 perspectives...mais lesquelles ?.

205 Je savais intérieurement que c'était la bonne décision.

206 Je mis néanmoins plus d'un an à faire le deuil de cette activité professionnelle à  
207 laquelle je m'étais identifiée, dans la représentation valorisante que j'en avais, notamment au  
208 travers des connaissances acquises et reconnues de mon expérience dans cette entreprise, dans  
209 l'aspect financier et au niveau du statut social qui s'y rapportaient.

210  
211 Cette période de disponibilité, m'amena à lâcher assez douloureusement certaines  
212 représentations que je m'étais construites au niveau de l'image de soi, à me remettre en  
213 question et à reconsidérer mes vraies aspirations à ce tournant de ma vie. Je savais qu'une  
214 page était tournée. Il me manquait à trouver la suite du chemin.

215  
216 Je me remémorais alors, pour renforcer ma confiance face à nouvel inconnu de vie et  
217 entretenir une démarche intérieure constructive, le sentiment d'angoisse qui me réveillait  
218 fréquemment, en pleine nuit, 7 ans au préalable, lors d'une première restructuration de cette  
219 entreprise.

220 Je ressentais, à l'époque, une sensation d'urgence à me donner les moyens de  
221 réaliser ma « mission », celle que j'avais choisie depuis toujours. J'ignorais totalement de  
222 quoi il retournait et si cela n'était pas simplement le fruit de mon imagination, étant à  
223 l'époque en poste dans une société commerciale. C'était en tous les cas quelque chose que je  
224 portais en moi et qui émergeait à une période de turbulence de mon parcours.

225 Ce ressenti existentiel pressant sur le sens de ma vie qui m'interpellait, résonne  
226 aujourd'hui en moi avec sérénité et confiance, dans la bifurcation de mon chemin de vie.  
227 Comme le cite Danis BOIS, « l'œuvre est une quête de soi qui n'est pas là d'avance, elle n'est  
228 qu'à l'état de possibilité » (extrait de l'ouvrage de Henry Maldiney, « Penser l'homme et sa  
229 folie »).

230 Je constatais à quel point le rythme effréné de mon activité professionnelle  
231 précédente avait entraîné une déstabilisation de ma vie personnelle et me ressentais épuisé  
232 physiquement.

233 Mue jusque là par une hyperactivité, j'avais conscience d'une dépendance totale au  
234 travail, au travers d'horaires complètement déraisonnables, dans une fuite de soi, sans arriver  
235 pour autant à l'époque, à modifier ce rythme et à changer mon rapport à cet environnement  
236 professionnel.

237 Aujourd'hui, avec le recul, je perçois dans mon comportement passé, qui se  
238 manifestait dans différents domaines de ma vie, un engagement excessif, passionné,  
239 entraînant souvent une totale négation de soi. Je me sens aujourd'hui plus centrée, sur mon  
240 axe corporel et attentive à prendre du recul avec les situations vécues, pour adopter la voie du  
241 milieu.

242  
243 Mon éducation a favorisé mon comportement altruiste. Dès mon plus jeune âge,  
244 j'étais régulièrement invitée à réaliser une « Bonne Action », à me priver pour faire « plaisir »  
245 à l'autre. J'ai été élevée dans une éducation judéo-chrétienne qui favorisait cet esprit de don  
246 de soi, d'oubli de soi et d'amour inconditionnel de l'autre. Les habitus transmis étaient basés  
247 sur la notion de travail assidu, de devoirs et d'obligations de toutes sortes, qu'il y avait lieu,  
248 dans ma représentation, de réaliser « à la perfection ».

249 Par ailleurs, une représentation très « religieuse » de la spiritualité, avec une pratique  
250 assidue aux offices, nourrissait mon intériorité et alimentait un lien indicible entre soi et le

251 plus grand que soi. Cette manière d'être « reliée » avec des moments de prière collective ou  
252 seule faisait partie de ma vie et m'aidait à faire face aux changements vécus. Cela représentait  
253 pour moi un repère stable, connu, apaisant dans un paysage turbulent où j'avançais à vue.

254 Je me sentais malgré tout animée d'un esprit joyeux. Je me sentais « active »,  
255 prenant plaisir à écouter les autres, à être présente aux autres, intéressée par les différentes  
256 dimensions de la nature humaine.

257

### 258 **Quand la confiance revient**

259 Je m'engage donc totalement dans ce nouveau chemin de la somato-  
260 psychopédagogie, au travers de la formation dispensée par Danis BOIS à Lisbonne et je  
261 continue, entre ces sessions, à me faire traiter par Henry CARREL à Lyon. Je participe  
262 assidûment à l'ensemble des cours de mouvement sensoriel, aux introspections sensorielles,  
263 aux stages de développement personnel et aux formations régionales en Somato-  
264 psychopédagogie.

265 Le stress et les inquiétudes qui m'habitaient, concernant mon devenir professionnel,  
266 disparaissent tout d'un coup. Je suis de nouveau sur des rails. Je ne me pose pas de questions.  
267 Je me donne les moyens de mes aspirations. J'éprouve du plaisir à apprendre et à découvrir  
268 cette nouvelle méthode.

269 Je fais entièrement confiance, dans cette démarche d'apprentissage, à cette  
270 méthodologie qui relie le corps et l'esprit et qui accompagne ma force de croissance vers une  
271 transformation de tout mon être. J'ai la conviction que les connaissances transmises me  
272 permettront, en consacrant le temps nécessaire au développement de mes perceptions,  
273 d'accompagner ensuite d'autres personnes vers un mieux être dans leur vie.

274

275 Après une pratique de quelques mois des concepts de base de la méthode, je  
276 m'aperçois que se sont opérés des changements concrets au niveau de ma vie, de mes  
277 attitudes et de mes comportements, mais également dans mes représentations. Je vais tâcher  
278 de catégoriser les changements ressentis.

279

### 280 **Au démarrage de la pratique, une totale cécité perceptive**

281 Comme je l'ai dit en préambule, j'ai reçu mon premier soin en thérapie manuelle, en  
282 Mai 2005. La perception de mon corps lors du traitement était inexistante à mon niveau, à part  
283 les points d'appui de mon corps sur la table de soin.

284 La règle des « trois i » se vérifiait : le thérapeute percevait de nombreuses zones  
285 immobiles dans mon corps et un mouvement sensoriel inexistant au départ. Je découvrais  
286 également une insensibilité de mon corps, voire des zones qui ne se manifestaient à moi qu'en  
287 cas de douleur. Bref, je manifestais une parfaite inconscience de mon corps et une absence de  
288 perception sensorielle.

289 De plus je n'étais pas « enracinée », ce qui expliquait cette sensation parfois confuse  
290 d'être au-dessus de la mêlée, et tout d'un coup de « redescendre sur terre », comme si  
291 j'atterrissais pour être présente à une situation .

292 J'avais un regard consterné, mais réaliste sur le ressenti de mon mal-être intérieur et  
293 le manque de projets dans ma vie.

294 J'exprimais cependant ma motivation profonde pour retrouver toute ma vitalité, un  
295 bien-être psychologique et un équilibre de vie.

296

297 Avant la fin du premier soin, en thérapie manuelle, des images fortes, d'ordre  
298 spirituel, provoquent en moi émotion et interpellation. Je prends alors conscience avec l'aide  
299 du thérapeute de mon côté « mystique », et j'échange avec lui sur la notion quelque peu  
300 « sacrificielle » vécue et exprimée au niveau de la représentation qui monte à ma conscience.

301 Le deuxième et le troisième soin sont du même ordre avec des images différentes, en  
302 fin de soin, mais chaque fois relevant du domaine religieux, m'amenant à me demander  
303 intérieurement si j'allais conscientiser ainsi toute la litanie des saints. Seul le thérapeute  
304 semble percevoir des changements dans l'animation de mon corps.

#### 305 **Une gestuelle sensorielle sans perception du mouvement**

306 Peu de temps après mon premier traitement en thérapie manuelle, Henry CARREL  
307 me propose de participer à un cours de mouvement qu'il donne sur Lyon.

308 Je suis curieuse d'expérimenter quelque chose de nouveau, sans a priori et sans  
309 attente, ne connaissant pas la méthode. Le fait de bouger mon corps, de faire de la  
310 gymnastique (le terme sensoriel ne représentant pas quelque chose de précis pour moi dans ce  
311 cadre, à ce moment là) me paraît tentant et j'accepte l'expérience.

312  
313 Je découvre alors une pratique nouvelle où le maître mot était la « lenteur », avec  
314 des mouvements codifiés et un mouvement dit « libre ».

315 Je prends très vite conscience de la trop grande vitesse de mon mouvement par  
316 rapport à celle qui m'est montrée au cours de mon déplacement dans l'espace. Il me faut  
317 ralentir, voire freiner mon mouvement. (Cela n'évoque rien à l'époque pour moi dans ma vie).  
318 Je prends conscience cependant d'émotions confuses mais bien présentes, qui font battre trop  
319 rapidement mon cœur.

320 J'expérimente à cette occasion le déplacement de mon corps en mouvement latéral  
321 vers la droite, puis vers la gauche. Je ressens alors un mouvement « haché », avec parfois des  
322 blancs, comme séquentiel, manquant de fluidité. La réalisation d'un mouvement de « glissé »  
323 comme sur des rails n'est pas aisé pour moi. Je me sens « gauche ». Je perçois la raideur de  
324 tout mon corps.

325 Je découvre également, à cette occasion, le mouvement « libre ». La consigne  
326 donnée au sein du groupe est de démarrer individuellement, puis à deux. Cet exercice  
327 m'amène à lâcher mes retenues (ce qui ne se fait pas sans quelque appréhension et émotion), à  
328 me mouvoir dans l'espace à mon rythme (trop rapide en la circonstance), à expérimenter une  
329 liberté d'être soi-même, complètement personnelle. Je me ressens bouger à partir de mon  
330 intériorité, les yeux fermés facilitent cette découverte de quelque chose de nouveau pour soi.

331 Cela représente une réelle expérience inédite, surprenante, amusante, interpellante,  
332 qui met mes sens en action : la vision à l'intérieur de soi pour me voir me mouvoir et me  
333 sentir m'émouvoir (tandis que mes yeux sont au repos), le toucher, au travers des capteurs  
334 neuro-musculaires dans la sensation de fendre l'air par des mouvements naturels qui  
335 jaillissent spontanément ou dans la rencontre à deux, afin de m'harmoniser à l'autre. Je prends  
336 conscience de la tension de mes muscles, de ma mâchoire quelque peu serrée, dans  
337 l'appréhension de la nouveauté.

338 La musique accompagne la cadence de mon geste et celle de mon état d'âme.

339  
340 Lors des pratiques suivantes du mouvement sensoriel, une participante rectifie la  
341 position de mon bassin, lors de mon mouvement en latéralité. Je perçois alors que je  
342 « dévisse » systématiquement en bout de chemin à l'aller, ainsi qu'au retour. Je refais  
343 l'expérience de ce mouvement toute seule chez moi. Je mesure ma difficulté à effectuer ce  
344 parcours correctement, sans dévisser.

345  
346 Je me rends compte des difficultés à mémoriser et à reproduire chez moi les  
347 mouvements pratiqués en groupe, lors des cours de mouvement suivants. Même la réalisation  
348 des exercices que j'effectue à partir des schémas présentés dans l'ouvrage d'Agnès Noël, « la  
349 gymnastique sensorielle », m'interpellent, tant mon apprentissage en ressort peu aisé.

350

351 Lors de la pratique de la thérapie manuelle en stage de formation régionale, je me  
352 mets en condition pour découvrir ces fameuses « perceptions ». Je me sens très présente à moi  
353 et à l'autre, et en empathie avec l'autre. Je ressens beaucoup d'amour. Je suis les consignes au  
354 niveau de l'étirement des tissus, mes gestes sont attentifs mais toutefois très inexpérimentés.  
355 Je ne réalise pas vraiment ce qu'est le Mouvement.

#### 356 **Mon premier stage à Lisbonne et l'immédiateté**

357 Je participe au premier stage à Lisbonne, avec joie mais non sans appréhension.  
358 Serai-je à la hauteur ? L'enseignement lui est à la hauteur de ce que j'imaginai. Un savant  
359 dosage entre théorie et pratique thérapeutique manuelle (un peu rapide pour des débutants)  
360 mais un bain d'énergie, où je me sens totalement immergée et nourrie. Les cours avec Maria  
361 LEAO me permettent de poser mes questions, sans retenue, et d'obtenir un éclairage sur mes  
362 interrogations issues des pratiques nouvellement expérimentées. C'est pour moi  
363 l'apprentissage des mouvements de base en thérapie manuelle pour éveiller le biorhythme  
364 sensoriel. Je ne ressens toujours rien, au niveau de mes perceptions sensorielles. Je sens que le  
365 glissé du tissu représente l'attitude juste dans la perception du mouvement.

366 Je découvre la notion d'immédiateté qui me fascine. Je trouve cette approche  
367 puissante et d'une grande beauté. Danis BOIS excelle avec brio dans cette démarche. Je  
368 perçois encore trop d'émotions perturbatrices au niveau de mon plexus.

369 Maria LEAO nous fait un cours sur les différentes catégories de perceptions, dont la  
370 proprioception. Je retiens qu'en travaillant la conscience de la proprioception, le tact intérieur,  
371 je peux travailler mon identité et le rapport à soi.

372 Je me perçois en tant que « nouveau potentiel » à la fin de ce premier stage.

373  
374 Je ressens à mon retour de Lisbonne à la fois une plénitude du corps et une joie dans  
375 le vécu de ce stage. Durant une semaine, j'éprouve une très grande fatigue et un besoin  
376 physique de dormir et de récupérer.

377 Très vite il nous est expédié le moi renouvelé. Je consacre trop tardivement du temps  
378 à la synthèse de cet ouvrage alors que sa lecture me passionne et qu'il résonne en moi,  
379 notamment dans les chapitres qui traitent des différentes étapes du mal-être.

380 Je prends conscience d'une espèce de fuite, à faire différentes choses et à éviter  
381 ainsi de prendre le temps nécessaire pour rédiger la synthèse demandée. Je tourne autour de la  
382 difficulté. Cela me paraît un monde. Avec le recul, mon regard sur cet exercice que j'ai réalisé  
383 par la suite, ma représentation n'est pas suffisamment nourrie de confiance en moi.

384  
385 Je commence à pratiquer le plus régulièrement possible l'introspection sensorielle et  
386 prends des notes au niveau des perceptions inédites que j'expérimente. Avec le recul, j'ai  
387 conscience que ma pratique spirituelle religieuse est une expérience qui me facilite cette  
388 approche intérieure. Je rentre avec facilité dans les différentes étapes de la méditation où  
389

390 l'écoute de soi et l'attention à soi deviennent plus fines, plus subtiles. Je suis  
391 attentive à me décrire les perceptions que je sens dans mon corps à me donner la parole, à me  
392 reconnaître.

393 Lorsque je pratique l'introspection sensorielle en groupe, je perçois des couleurs, du  
394 mouvement, l'expansion de mon corps, de la chaleur, j'ai des images en fin de méditation. Je  
395 me sens exister à partir de ces expériences phénoménologiques.

396 Je témoigne avec étonnement des perceptions sensorielles éprouvées.

397 Je mesure combien l'introspection sensorielle est thérapeutique pour moi. Cette  
398 présence à soi et au plus grand que soi me procurent un sentiment de force et de stabilité.

399 Je ressens lors de chaque introspection un état de calme, de paix, de sérénité et  
400 d'amour ou de joie qui unifient mon être. Je fais l'expérience du sensible en moi.

401  
402 Nous échangeons avec Geneviève SIE autre participante à la formation sur le  
403 tableau de synthèse du cours de Maria LEAO au niveau de l'introspection sensorielle. Je suis  
404 constamment interpellée dans mon quotidien par des effets de résonance avec mon  
405 apprentissage.

406 J'éprouve le besoin d'aller plus loin dans la retranscription synthétique des  
407 interactions vécues entre ma pratique et les événements qui font échos dans ma vie au  
408 quotidien. Ma relation à moi-même se transforme. Je prends le temps d'une pratique plus  
409 persévérante, étant animée d'une motivation profonde pour un changement de rapport avec  
410 soi, les autres et le plus grand que soi.

411  
412 Je note mes rêves, notamment celui durant cette intersession de formation où je mets  
413 au monde un gros bébé, une fille avec deux cordons qui me sont rattachés : ombilical pour le  
414 premier, alors que je ne vois pas où me relie le deuxième. Je l'interprète comme une nouvelle  
415 naissance de moi-même. Ce rêve me conforte dans le changement qui est en œuvre depuis le  
416 démarrage de la formation.

417

### 418 **Deuxième stage à Lisbonne, le monde des représentations**

419 Lors de ce stage, à la fin du soin en thérapie manuelle que je donne à ma partenaire,  
420 je pose mon regard sur elle. Je croise ses yeux mi-clos et donc son regard. Je me sens  
421 touchée par l'amour et la douceur de son regard, d'une tonalité quasi irréelle. J'en suis  
422 tellement émue, que j'en pleure. Il me semble voir son cœur dans son regard.

423 C'est le début d'une prise de conscience de mon besoin de laisser vivre et émerger  
424 ma sensibilité et ma vulnérabilité, de m'ouvrir authentiquement à l'autre, de me laisser  
425 toucher, sans craindre de souffrir.

426  
427 Toujours durant le stage, lors d'une introspection sensorielle animée par Maria  
428 LEAO, avec le groupe des débutants, l'inédit du vécu perçu au cours de cette expérience,  
429 m'interpelle fortement. J'en témoigne alors. Je suis à nouveau émue, touchée dans mon  
430 sensible par ce mouvement senti tant à l'intérieur de mon corps, que par cette caresse dont ma  
431 joue a été effleurée et qui me procure un réel sentiment de douceur.

432 Je me rends compte alors comment j'ai pu me fermer sur moi, douter des  
433 intentions des autres, m'endurcir parfois, par crainte de souffrir.

434 J'ai le besoin intérieur de changer cette attitude. Cette prise de conscience d'une  
435 ouverture à cette douceur en toute confiance et sécurité intérieure, sans avoir peur de souffrir  
436 s'impose naturellement à moi. Ce sont les prémisses d'un nouveau regard sur la vie.

437 Maria LEAO nous recommande dès lors de tenir un journal de méditation.

438

### 439 **Le processus de transformation**

440 Au retour du stage, je perçois avec joie les parties de mon corps de ma matière qui  
441 sont désormais davantage animées : mes pieds, mes mains, mes jambes. Je me sens comme un  
442 nourrisson qui s'éveille à la vie. Mon corps est un lieu de foisonnement, de pétilllement de vie.

443  
444 Le vécu de mes introspections sensorielles quasi quotidiennes est fidèlement  
445 retranscrit. Je sens que je suis en contact avec mon sensible. Il y a un jaillissement d'émotions  
446 et de pensées, de paroles et d'écrits et de nouveaux regards qui ont trait à la confiance en soi,  
447 en la vie, aux autres et à la douceur de ce nouveau point de vue, avec un rapport quotidien à  
448 la présence à soi.

449 Un état de neutralité active, d'écoute et de réceptivité totale à ce qui est disponible,  
450 de présence à ma profondeur, à l'espace, à l'immédiateté me remplit.

451  
452 Je reprends et termine la synthèse du Moi renouvelé écrit par Danis BOIS. Je sens  
453 que cela m'est nécessaire pour engrammer l'enseignement dispensé, en intégrer toutes les  
454 étapes d'apprentissage, et appréhender le processus de changement que je suis en train de  
455 vivre.

456 Lors des introspections sensorielles guidées par Henry CARREL, au retour de la  
457 formation, je continue à être touchée par ces mêmes tonalités de paix, de sérénité et de  
458 plénitude et je ressens un sentiment de reconnaissance à vivre ça.

459  
460 A l'occasion d'un cours de mouvement, je prends à nouveau conscience, lorsque je  
461 me déplace en latéralité, que mon corps est légèrement tourné en oblique et non totalement  
462 ouvert à ce qui lui fait face.

463 Je sens que je ne suis pas totalement disponible dans ma globalité à ce qui se  
464 présente et notamment à la nouveauté. Je prends conscience de l'esquisse que j'effectue avec  
465 mon corps, cela correspond toujours à une certaine manière de me protéger. Je ne me donne  
466 pas suffisamment de constance et d'ouverture, dans mon intention initiale pour aller dans mon  
467 axe. Je suis à nouveau interpellée par ce fait de connaissance. Il est bon que j'affirme  
468 davantage mon intention directionnelle.

469 Le mouvement a déclenché une nouvelle prise de conscience. Je ressens le besoin  
470 de m'affirmer dans ma vie, de me reconnaître pour mieux communiquer. Je sens que cette  
471 décision suit désormais son chemin. Je sais que la pratique régulière du mouvement amènera  
472 naturellement cette transformation pour un mieux être dans ma vie.

473  
474 Le cours de mouvement suivant, nous travaillons notre axe. A un certain moment de  
475 l'exercice, je me perçois nettement solidement enracinée, tout mon corps tournant comme une  
476 vrille autour de mon axe. Je me perçois dans ce mouvement animée d'une grande force  
477 intérieure.

478 Lors de l'introspection sensorielle suivante, je sens le travail du mouvement dans  
479 tout mon squelette, et notamment au niveau des os de mes jambes, que je vois s'allonger et  
480 s'enfoncer dans la terre. J'éprouve un sentiment de stabilité et surtout de solidité inédit jusque  
481 là, qui me donne confiance en moi.

482

483 J'ai enfin la sensation de commencer à « sortir la tête de l'eau ».

484  
485 Début de l'année 2006, a lieu le premier échange en thérapie manuelle avec deux  
486 amies. Je ressens davantage de confiance et de présence à l'autre. Nous travaillons à deux sur  
487 la même personne, qui, elle, pratique la méthode depuis plus de 5 ans et donc représente une  
488 « patiente » de choix, pour me guider quand besoin est.

489 Je traite au niveau des jambes, des chevilles, des cuisses. Je me surprends à me  
490 percevoir dans un état quasi méditatif, centrée, dans une intériorité douce et profonde.

491 Mon geste est clair, un silence doux et habité s'est installé. Je sens ma « patiente »  
492 complètement détendue. Nous sommes toutes trois en communion totale. Cette démarche me  
493 rassure et renforce ma confiance.

494 A partir de cet échange, je sens qu'un passage s'est ouvert, qu'une étape est franchie  
495 pour désormais échanger des soins avec d'autres personnes. J'en parle avec les participantes  
496 intéressées. Je décide avec elles de pratiquer la thérapie manuelle et le mouvement, à un  
497 rythme régulier, pour développer mes (et nos) capacités perceptives. Rendez-vous est pris  
498 pour cette dynamique, dès mon retour de Lisbonne, après mon troisième stage de formation.

499  
500

501 **Une intelligence sensorielle perceptive en action**  
 502 Lors d'un week-end en stage avec Henry CARREL fin janvier, je perçois à nouveau  
 503 que quelque chose a changé subtilement et naturellement dans ma présence à l'autre, en  
 504 thérapie manuelle. Je suis plus détendue et je me fais davantage confiance lors du mouvement  
 505 libre. Je suis davantage centrée et me laisse aller à bouger dans mon corps, à suivre le  
 506 mouvement également à partir de mon corps.

507 Alors que j'avais démarré la formation en somato-psychopédagogie en 2005, dans  
 508 un état émotionnel de tension et d'inquiétude, je m'aperçois que ce tiraillement intérieur a  
 509 pratiquement disparu. Je me sens calme et détendue et donc plus réceptive.

511 Je décide de rédiger la réflexion demandée sur le processus de transformation,  
 512 nourrie par une pratique régulière de l'introspection sensorielle et par celle du mouvement  
 513 sensoriel, pour relier mon corps à ma psyché, bouger mon corps et mes idées, me laisser  
 514 inspirer par mon sensible et ma profondeur.

516 C'est une démarche qui s'inscrit comme une évidence pour désormais nourrir  
 517 harmonieusement mon quotidien. Au besoin physique d'une pratique religieuse assidue, se  
 518 substituent désormais celles de l'introspection sensorielle et de la gymnastique sensorielle.

520 Je sens que dans ces nouvelles expériences une intelligence sensorielle subjective  
 521 transforme tout mon être.

523 Un soin reçu en thérapie manuelle m'amène, fin janvier, à vivre corporellement  
 524 quelque chose de très fort.

525 Je fais l'expérience d'un changement de mon corps, que je ressens brusquement  
 526 comme tendu, avec une douleur puissante au niveau du crâne, tandis que le thérapeute perçoit,  
 527 au même moment, la fixité soudaine de mon corps.

528 Une image nette monte à ma conscience visuelle, alors que j'ai bien les yeux fermés.

529 Je vois un cercueil entre-ouvert. J'ai la sensation que c'est moi qui suis allongée,  
 530 mais c'est sombre. A cette image se substitue celle de me voir toujours allongée dans un  
 531 caisson de congélation. Je vois distinctement le bloque de glace qui m'entoure.

532 Je vois alors une belle jeune femme blonde, vêtue d'une tenue que je situe au  
 533 Moyen-âge, et son prénom s'inscrire devant moi « Guenièvre ». Elle se dégage de mon corps  
 534 (toujours dans cette vision éveillée), en même temps que la glace qui m'entoure fond  
 535 totalement.

536 Je sens alors que mon corps physique réel revient à un état de détente et je perçois  
 537 une légèreté nouvelle dans tout mon corps. Je manifeste malgré tout des frissons de froid  
 538 physiques.

539 Après la séance, je recherche sur internet l'appartenance de ce prénom qui ne  
 540 m'évoque rien. Le premier site consulté fait cas de cette reine, dans la quête du saint graal.

541 Je ne mets pas encore de signification précise sur ce phénomène. S'apparente-t-il à  
 542 des mémoires anciennes qui se libèrent, à une transformation des mes représentations dans ma  
 543 recherche spirituelle ?

545 Je constate qu'un phénomène de transformation se déroule subtilement et fait  
 546 remonter naturellement à la conscience des images, entraînant des changements vécus dans  
 547 mon corps. Je n'ai pas encore assez de recul pour mesurer quels changements dans ma vie ce  
 548 dernier éprouvé va transformer.

549

**Conclusion**

551 J'ai commencé ce travail de rédaction, 6 jours avant le retour à Lisbonne, alors que  
 552 devant ma page blanche, et au préalable, je ne savais pas ce que je pouvais exprimer .

553 Je sens qu'un travail de changement en profondeur est amorcé. Ces 6 dernières nuits  
 554 ont particulièrement accompagné ma démarche de réflexion, m'apportant à la fois une  
 555 récupération physique et rendant également disponible à ma conscience une foulditude  
 556 d'informations, au réveil. Un jaillissement d'éléments qui venaient éclairer et enrichir ce  
 557 travail, que je notais tant ils étaient pertinents. Ma difficulté a été de les intégrer  
 558 synthétiquement. Je n'en ai retenu que très peu.

560 Je constate cependant qu'à partir des faits expérimentés, conscientisés et sur lesquels  
 561 j'ai posé un sens dans mon expérience de vie, j'ai pu mesurer l'attitude inadaptée qui était la  
 562 mienne certaines fois.

563 Une période de maturation de quelques mois a suscité le désir de changer ce  
 564 comportement.

565 Le passage à l'action, avec le recul, est accompagné et facilité par une intelligence  
 566 sensorielle subjective qui est experte, en douceur et subtilement, à traiter mes représentations,  
 567 en tous les cas celles qui font obstacle à ma démarche de transformation.

## 1 INTRODUCTION

2  
3 Est-ce un hasard si on devient thérapeute ? Sans doute y a-t-il des  
4 prédispositions, un schéma constitutionnel de départ qui fait que l'autre nous  
5 intéresse, que l'envie de l'aider, de le soulager, de le comprendre existe et  
6 grandit en nous. Le besoin de percer le mystère de la vie et peut-être celui de la  
7 mort commence à croître. Comment le corps et l'âme fonctionnent, pourquoi se  
8 dérèglent-ils créant ainsi des douleurs et des souffrances ? Que peut-on faire  
9 pour soulager, soigner, guérir ? La démarche thérapeutique est-elle purement  
10 altruiste ou est-elle le chemin choisi pour mieux se rencontrer, rencontrer l'autre  
11 ou se trouver dans ou à travers autrui ? Toutes ces questions ne sont pas  
12 présentes ou conscientes au départ, elles naissent petit à petit, au décours des  
13 expériences. Elles se modifient, changent d'orientations, trouvent un nouveau  
14 sens. Ma représentation du thérapeute a bien évolué en 25 années de pratique,  
15 ainsi que ma représentation de moi-même, de l'autre et surtout du rapport que  
16 j'ai instauré avec moi-même et avec les autres. Mon questionnement n'est pas  
17 seulement celui d'une thérapeute, mais celui d'une femme, d'une mère, d'un  
18 être humain.

19 Il y a deux fils conducteurs dans ma démarche tant professionnelle que  
20 personnelle : le corps et l'immensité. Mes deux passions, mes deux rencontres,  
21 mes deux amours, mes deux problèmes, mes deux souffrances. D'où deux  
22 entités : moi et l'autre. Quel est mon rapport à moi, quel est mon rapport à  
23 l'autre ? Quelle est la représentation que j'ai de ce rapport et comment cette  
24 représentation a évolué ? Les différentes expériences que la vie nous offre ne  
25 peuvent être sans influence sur cela. Mais ce qui nous intéresse dans cette  
26 réflexion, c'est le rôle de l'expérience corporelle dans cette évolution, dans ce  
27 changement ? Et c'est bien la relation au corps qui est au cœur de mon  
28 expérience. Ce qui sera donc traité dans cet exposé est comment la relation au  
29 corps a modifié mon champ représentationnel du rapport à moi-même et à  
30 l'autre. Nous visiterons, dans un premier temps, la représentation ancienne, puis  
31 nous verrons comment l'expérience corporelle l'a transformée, lui a donné un

32 sens nouveau pour en faire une nouvelle représentation ou tout au moins en a  
33 élargit ou enrichi le champ.

34  
35 LA REPRESENTATION ANCIENNE

36  
37 La notion de représentation peut revêtir plusieurs sens suivant que l'on se  
38 place du point de vue philosophique, scientifique (Sciences Cognitives et  
39 Neurosciences), psychologique ou étymologique. En partant de la définition qui  
40 donne la représentation pour ce qui est là pour valoir à la place de ce qui ne peut  
41 plus être présent, nous irons vers la notion plus scientifique de schéma que se  
42 construit le cerveau ou la pensée pour se représenter le monde, pour arriver à la  
43 notion plus psychologique et plus répandue de regard sur les choses,  
44 d'habitudes, voire même de croyances. Nous arrivons alors plutôt dans le  
45 champ de l'interprétation qui appartient au monde de la cognition. Il semble  
46 cependant incontournable de questionner la phénoménologie sur le sujet de la  
47 représentation, car avec elle se font jour les notions de perception, de vécu et  
48 d'immédiateté. La question d'une possible ancienneté de la représentation  
49 pourrait alors se poser, le lien à l'immédiat rendant toute pérennité difficile  
50 voire impossible. Il nous faut pourtant faire un retour sur les modes anciens  
51 pour rendre compte de l'évolutivité, de la transformation et de l'efficacité des  
52 expériences transformatrices.

53 Il nous reste à définir le champ représentationnel qu'il nous faut  
54 distinguer de la représentation en ce sens que celui-ci constitue une structure  
55 d'accueil dont le formatage peut devenir un obstacle majeur à notre propre  
56 authenticité ou au renouvellement de la personne.

57 La notion de rapport à soi et de rapport à l'autre recouvre le vaste  
58 domaine de l'existence humaine et c'est probablement pour cette raison qu'il  
59 est toujours au cœur de mes réflexions et de mes introspections. Il peut être, en  
60 ce qui me concerne, abordé sous différents points de vue : celui de la femme,  
61 celui de la mère et celui de la thérapeute.

62 Il me semble que, d'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été  
 63 heureuse, toujours été aimée. Heureuse du dehors et heureuse du dedans. Aimée  
 64 du dehors et aimée du dedans. Ce qui venait du dehors venant de l'autre, et ce  
 65 qui venait du dedans ne venant pas vraiment de moi mais plutôt d'un Autre ou  
 66 tout au moins de ma relation à cet Autre. Et, ayant été élevée dans l'athéisme le  
 67 plus total, cet Autre devint l'immensité ou l'infini, seuls à la hauteur de la  
 68 grandeur de ce que je pouvais ressentir. J'établis donc très vite un lien privilégié  
 69 avec l'immensité avec qui j'élargissais mes échanges. Parallèlement à cela, je  
 70 m'intéressais beaucoup au corps et, vers l'âge de 13 ans, je commençais à  
 71 pratiquer le yoga ce qui me mit sur la voie d'expériences personnelles où le  
 72 corps et l'immensité pouvaient se rejoindre. C'est à peu près à cette période que  
 73 je décidais de devenir thérapeute ou plus exactement médecin. Mais ce qui  
 74 m'attirait le plus dans la médecine, c'était la chirurgie d'abord à cause de ma  
 75 curiosité du corps, ensuite parce qu'il me semblait que ce serait là que je  
 76 pourrais être au plus près de l'autre et que je verrais dedans la cause de sa  
 77 souffrance en ayant les outils pour y remédier. Cependant, à l'approche du bac,  
 78 je pris conscience de mon manque d'ardeur aux études et décidais de m'orienter  
 79 vers la kinésithérapie. Je pourrais ainsi soulager les souffrances de l'autre en le  
 80 touchant. L'autre, toujours l'autre, comme si je me devais de lui donner ce que  
 81 j'avais le privilège d'avoir reçu, ce bonheur et cet amour dont je sentais plus ou  
 82 moins confusément qu'ils faisaient défaut à tant de monde.

83 Si j'interroge mon parcours de femme, le bien-être de l'autre, son plaisir,  
 84 l'absence de confrontation y tient une large place. Peut-être le fait d'avoir dû,  
 85 assez jeune, m'occuper de ma mère malade et de devoir suppléer à ses  
 86 manques à la maison a joué un rôle dans l'installation de ce schéma. Il me  
 87 semble que, pour moi, la femme devait être une sorte d'être parfait capable de  
 88 prévenir et de satisfaire les désirs de l'autre.

89 Il y aussi cette idée, probablement très vertueuse, qu'il ne faut pas se  
 90 préoccuper de soi mais plutôt des autres. Cette représentation est, il me semble,  
 91 très liée à la condition féminine, et aussi au rôle de mère. S'il est une fonction  
 92 ou une position sociale qui fait appel à l'abnégation et à l'oubli de soi, c'est

93 bien celle de la mère. Il a bien sûr l'instinct maternel qui nous fait nourrir nos  
 94 petits avant nous même, nourriture qui n'est pas qu'alimentaire, bien sûr, mais  
 95 surtout une transmission d'amour et aussi d'un patrimoine culturel et humain.  
 96 Mais la question qui peut alors se poser est quelle est la part de la représentation  
 97 que nous nous faisons de ce que doit être une mère dans ce comportement ?  
 98 Pour moi, être mère c'est aimer et faire grandir. Et je crois avoir, en ce sens,  
 99 rejoint le credo de ma vie de femme et de ma fonction de thérapeute.

100 Tout cela semble bien altruiste, et pourtant il y a sûrement, caché derrière  
 101 ce comportement l'envie d'être aimée, reconnue, voire admirée, devenir  
 102 nécessaire à l'autre.

103 Si je devais résumer les caractéristiques de mon champ représentationnel  
 104 ancien de mon rapport à moi-même et à l'autre, je pourrais énoncer les items suivants :

- 105 - la nécessité d'une relation à l'autre pour exister,
- 106 - ne pas se préoccuper de soi,
- 107 - être utile,
- 108 - respecter l'autre (en oubliant parfois de se respecter),
- 109 - être aimée de l'autre,
- 110 - une grande affinité avec l'immensité,
- 111 - me sentir plus à l'aise à l'extérieur de moi (car plus grand) que dans  
 112 moi (trop petit),
- 113 - le désir de faire grandir et de nourrir l'autre dans la relation mère  
 114 enfant, femme homme, thérapeute patient.
- 115 - Le désir d'être parfaite, de correspondre à l'attente de l'autre  
 116 (pourquoi ? Pour qu'il m'aime ? Par peur du conflit ?...)
- 117 - La lutte contre la vraie pauvreté, celle du cœur et de l'âme.

118  
 119 Cette analyse de mon ancienne représentation de mon rapport à moi-  
 120 même et à l'autre est possible aujourd'hui parce qu'il y a eu perception, prise se  
 121 conscience, prise de connaissance et mise en action vers un changement.  
 122

123 Une autre conséquence de mon envie de nourrir l'autre, de le faire  
 124 grandir a été mon accès à la fonction d'enseignante dont j'ai d'ailleurs été la  
 125 première étudiante. Mais ceci est arrivé plus tard, après mes premières  
 126 expériences corporelles transformatrices, tout au moins dans un nouveau mode  
 127 de conscience (car toute expérience, corporelle ou non, est transformatrice, mais  
 128 plus ou moins active, plus ou moins consciente, plus ou moins durable).

### 131 L'EXPERIENCE CORPORELLE

133 La rencontre avec l'enseignement de Danis Bois a été, grâce à  
 134 l'expérience de l'éprouvé corporel, à l'origine de la transformation ou tout au  
 135 moins d'un enrichissement de ces constructions.

136 Le premier travail abordé a été celui du toucher. Toucher l'autre et être  
 137 touchée par l'autre. Donner mais aussi recevoir. Jusqu'à ce jour, mon  
 138 expérience du toucher était essentiellement physique, et là elle se révélait être  
 139 plus qu'une expérience purement corporelle, elle était en lien avec cet infini qui  
 140 me fascinait et me paraissait, jusqu'alors incompatible avec la condition  
 141 humaine. Nous ne nous posions pas uniquement en thérapeute venant chercher  
 142 une nouvelle technique pour mieux soigner nos patients, mais aussi et surtout en  
 143 expérimentateurs d'autres perceptions, d'une autre relation à notre corps et à  
 144 nous même. Petit à petit nous devenions des chercheurs du vivant.

145 Il y eut des années d'expérimentation au cours desquelles j'enrangeais  
 146 une multitude de sensations plus ou moins conscientes, plus ou moins  
 147 formulables. Le changement, la transformation se faisait mais, dans un premier  
 148 temps, presque à mon insu. Evidemment, la découverte du mouvement interne  
 149 et de ses effets sur les différentes structures du corps ainsi que sur la personne a  
 150 été prépondérante. Ce fut, pour moi, une rencontre immédiate qui est venue  
 151 bouleverser bien des idées, bien des croyances et bien des certitudes. Ma  
 152 représentation de l'infini et de l'immensité, qui me tenait tellement à cœur, a été  
 153 alors grandement revisitée. Mes perceptions ne se limitaient plus aux structures

154 purement corporelles, aux mouvements usuels et visibles, mais c'est tout un  
 155 monde se dévoilait ou le plus grand et le plus petit, le dedans et le dehors se  
 156 côtoyaient et un incroyable ballet bleu dans ma matière s'offrait sous mes  
 157 paupières closes. Je me sentais présente à moi-même.

158 Bien sûr, cette expérience modifiait mon rapport à mon corps et à celui  
 159 de l'autre, surtout dans ma fonction de thérapeute, mais il manquait quelque  
 160 chose d'essentiel. J'étais face à un fait d'expérience incontournable qui se  
 161 renouvelait quotidiennement, un fait de conscience indéniable dont je pouvais  
 162 rendre compte à tout instant, mais le passage au fait de connaissance était plus  
 163 délicat et demanda plus de temps. Il est d'ailleurs notable que la représentation  
 164 du rapport à mon corps était profondément modifiée mais pas celle du rapport à  
 165 moi-même dans mon quotidien. Je pourrais même dire que mes mécanismes de  
 166 fonctionnement habituels étaient étrangement amplifiés, à la limite de la  
 167 caricature.

168 L'évolution du fait de connaissance est apparue avec le travail fait autour  
 169 de la cognition par D. Bois et l'apparition du toucher psychotonique, véritable  
 170 entretien tissulaire qui met en lien, de façon très nette, le corps et le psychisme.  
 171 Ce fut alors pour moi comme si l'infini pouvait avoir un contour, un sens, une  
 172 signification, une limite. C'est grâce à ce contour et à cette limite que, à mon  
 173 sens, l'infini peut être infini sans se perdre, sans se fondre, mais au contraire en  
 174 trouvant son sens, sens qui sous mes mains de thérapeute devenait  
 175 profondément humain. Je pus alors être moi sans être l'autre. Nul besoin de  
 176 repousser les limites pour trouver l'infini ou l'immensité puisqu'ils sont aussi  
 177 dans la limite.

178 C'est alors que, pour la première fois, je pus faire une méditation  
 179 uniquement au sein de mon contour sans en sortir une seule fois, sans le souci  
 180 de transmettre quoi que ce soit à qui que ce soit. Et ce n'était ni limité, ni  
 181 étriqué mais, bien au contraire, grand, plein et ô combien savoureux. Le passage  
 182 du fait d'expérience au fait de conscience et au fait de connaissance fut  
 183 immédiat. La signification était claire et la mise en action se fit très rapidement  
 184 ou tout au moins le processus de transformation se mis en route aussitôt car une



185 nouvelle compréhension de moi-même venait de naître remplaçant  
186 immédiatement l'ancienne.

187 Si je reprends les notes de mon « carnet de bord » de cette période, je  
188 constate tout d'abord une chose essentielle : j'étais arrivée à un stade de « ras le  
189 bol » vis-à-vis de certains de mes mécanismes, au point de ne plus pouvoir les  
190 supporter et qu'ils deviennent même une cause évidente de souffrance pour  
191 moi. On a facilement tendance à rejeter sur les autres ou sur les événements les  
192 causes de nos souffrances, mais la seule chose que l'on puisse changer ce n'est  
193 ni les autres, ni les événements, mais soi-même ou tout au moins sa propre  
194 structure d'accueil des autres ou des événements, c'est-à-dire son champ  
195 représentationnel. J'avais donc fait le choix de l'insupportable plutôt que de  
196 m'accommoder du confort de la certitude. J'écrivais alors :

197 « Aimer ce qu'on ne peut changer,

198 « Changer ce qu'on ne peut aimer. »

199 J'avais fait le choix du changement !

## 200 LE NOUVEAU CHAMP REPRESENTATIONNEL

202 C'est une expérience corporelle nouvelle, inédite et surtout extra  
203 quotidienne qui m'a fait accéder dans un premier temps à une nouvelle  
204 perception. Cette chose s'est donnée telle qu'elle est dans un immédiat, comme  
205 à tout bon phénoménologue, telle qu'elle était disponible depuis peut-être  
206 longtemps. Mais à cet instant ma structure d'accueil était sans doute prête à la  
207 recevoir, mon champ représentationnel avait probablement déjà entrouvert la  
208 barrière laissant ainsi entrevoir une possibilité de mutation. Et c'est la nécessité  
209 du changement, le fait d'avoir atteint le seuil maximum d'intolérance de nos  
210 vieux mécanismes ou de nos vieilles représentation qui permet cette ouverture.

211 La difficulté majeure est la confrontation de la nouvelle perception aux  
212 représentations anciennes. Il est donc nécessaire, comme le préconise Husserl  
213 mais aussi D. Bois, de faire l'épochè de nos habitus perceptifs, moteurs et  
214 conceptuels afin d'appréhender la nouveauté.  
215

216 Qu'est ce que je ne connaissais pas encore de ce qui me constituait ?  
217 Voilà la direction dans laquelle je devais regarder. Je passais de l'expérience de  
218 moi à la surprise de moi.

219 Le fait de connaissance qui découlait de mon expérience corporelle  
220 pouvait alors se concrétiser dans l'action. Exister en temps que personne  
221 unique, non fusionnée, non identifiée à autre chose que moi-même. Méditer en  
222 moi et pas autour de moi. Peut-être chercher dedans plutôt que dehors, changer  
223 mes habitudes de prospection, mais pas changer ce que je suis. Rester moi en  
224 devenant autre et non pas l'autre. Le respect de mes besoins intrinsèques allait  
225 devenir ma priorité.

226 Contre toute attente, ce nouveau rapport à moi ne m'a pas éloigné des  
227 autres. Bien au contraire, il m'a permis d'un peu plus les laisser être ce qu'ils  
228 sont ou ce qu'ils doivent devenir et de lâcher certaines attentes.

229 En reprenant la liste des différents constituant de mon ancien schéma  
230 représentationnel, je pourrais la remplacer par les éléments suivants  
231 représentatifs de mon nouveau champ représentationnel de mon rapport à moi-  
232 même et à l'autre :

- 233 - la possibilité d'exister en dehors d'une relation à l'autre,
- 234 - ne pas se préoccuper que de soi,
- 235 - être consciente de mon utilité,
- 236 - me respecter (sans oublier de respecter l'autre),
- 237 - ne plus être dépendante de l'amour de l'autre (j'ai assez d'amour  
238 pour m'aimer),
- 239 - une grande affinité avec mes limites (qui peuvent être immenses !),
- 240 - me sentir à l'aise à l'intérieur de moi (plus grand que ce que je  
241 pensais),
- 242 - laisser grandir et se nourrir l'autre dans la relation qu'il veut,
- 243 - goûter le plaisir d'être imparfaite et de ne pas correspondre à l'attente  
244 de l'autre,
- 245 - regarder la vraie richesse, celle du cœur et de l'âme.

246 Ce travail sur le champ représentationnel et sur la conscience qu'on en a  
 247 m'a permis de mesurer les effets de l'expérience corporelle extra quotidienne  
 248 sur le monde des représentations. Il semble évident que les représentations  
 249 soient nécessaires au même titre que les habitudes, c'est une simplification,  
 250 bien souvent un raccourci qui nous permet d'appréhender le monde sans avoir à  
 251 le reconstruire à chaque instant. Cependant, j'ai pu constater qu'avec le travail  
 252 corporel pratiqué selon l'enseignement de D. Bois sur moi-même, sur mes  
 253 patients et sur mes étudiants, et particulièrement avec le toucher psychotonique  
 254 et l'accordage gestuel somato-psychique, on arrive rapidement à un changement  
 255 perceptif et également à un changement cognitif. Au fur et à mesure de  
 256 l'expérimentation des modifications toniques et des modifications perceptives  
 257 qui en découlent, les représentations deviennent plus mobiles, changeantes, de  
 258 plus en plus influencées par la vie et les événements. Peu à peu les projections  
 259 et les « rétro projections » diminuent pour laisser de plus en plus de place au  
 260 vécu de l'immédiat.

## 263 CONCLUSION

264  
 265 Si une ou des expériences corporelles sont à l'origine d'une modification  
 266 notable d'un champ représentationnel, la réalisation du travail qui consiste à  
 267 relater ce changement et sa genèse joue un rôle tout aussi important. En effet, il  
 268 ne s'agissait pas, dans la réalisation de ce travail, de savoir si la relation au  
 269 corps avait changé un champ représentationnel, mais d'expliquer en quoi et  
 270 comment. Cette explicitation est ô combien formatrice et nécessaire d'un point  
 271 de vue pédagogique car elle est partie intégrante du processus d'apprentissage.  
 272 Ce travail nous fait faire un retour réflexif sur l'expérience, ce qui nous permet  
 273 d'intégrer le changement de point de vue et nous amène vers la compréhension  
 274 et le sens. C'est ce que D. Bois formule ainsi : « Il ne faut pas comprendre pour  
 275 changer de point de vue, mais il faut changer de point de vue pour  
 276 comprendre ». La modificabilité perceptivo cognitive se fait dans un immédiat

277 mais aussi à posteriori ou tout au moins les effets peuvent perdurer dans le  
 278 temps. D'ailleurs, pour Dewey, l'expérience sans réflexion ne conduit pas à un  
 279 véritable apprentissage. Et Lewin explique que pour comprendre une situation  
 280 il faut la changer. L'action est donc nécessaire, non seulement à l'apprentissage,  
 281 mais aussi au changement (d'ailleurs est-il possible d'apprendre sans  
 282 changer ?). C'est pour cette raison que la relation au corps est génératrice de  
 283 changement car c'est bien le corps qui se trouve au cœur de l'action. Pour  
 284 Agyris et Schön la réflexion et l'apprentissage ne se font pas seulement sur  
 285 l'action mais aussi dans l'action. Et D. Bois nous met en lien avec la  
 286 transformation dans l'action par le biais du corps sensible et de son expérience  
 287 immédiate. L'action et l'immédiat.

288 Si une condition indispensable à l'apprentissage est selon Pineau une  
 289 « rupture au cœur des convictions installées », pour changer en profondeur un  
 290 champ représentationnel et tout les mécanismes qui vont avec, il faut au moins  
 291 le rejet profond d'un mode de fonctionnement qui occasionne des souffrances,  
 292 une crise intérieure qui met dans un déséquilibre profond. C'est souvent dans  
 293 cet état que les patients viennent nous consulter. L'expérience de la relation  
 294 sensible au corps arrive alors au bon moment pour enrichir leur perception et la  
 295 représentation qu'ils ont d'eux-mêmes. La directivité informative du thérapeute  
 296 leur permettra d'avoir accès à tout un monde qui leur était jusqu'alors inconnu  
 297 et qu'ils vont pouvoir s'approprier dans l'instant. Certaines choses demandent  
 298 d'être nommées par le thérapeute et l'enseignant pour être reconnues par le  
 299 patient et l'étudiant. Celui-ci peut alors faire l'expérience de lui-même, se  
 300 laisser surprendre et transformer par ce qu'il rencontre afin d'enrichir le sens de  
 301 sa vie.

1  
 2 **Post-Graduation Somato-Psychopédagogie**  
 3 **Université Moderne de Lisbonne**  
 4  
 5 **Année 2005/2006**  
 6  
 7 Je me sens responsable et c'est à moi de résoudre tous les problèmes.  
 8  
 9 Sujet : Rédigez un compte-rendu (environ 10 pages) explicitant les changements de  
 10 perception ressentis pendant le stage. Décrivez comment ces modifications perceptives ont  
 11 évolué en un processus de transformation des représentations. Si ce processus est devenu  
 12 vecteur de modification du comportement dans la vie quotidienne, expliquez en les étapes.  
 13  
 14 Ce travail vise à nous mettre en situation d'introspection par rapport à notre  
 15 connaissance, notre perception interne et à rechercher le lien entre une éventuelle évolution de  
 16 cette connaissance, de cette perception, et notre fonctionnement dans la vie quotidienne. En  
 17 d'autres termes, est-ce que ce changement de rapport à nous-même, cette évolution de notre  
 18 champ perceptif, se traduit par une conversion de nos comportements dans notre vie  
 19 quotidienne ? Ou encore, est-ce qu'un apprentissage à travers l'expérience sensorielle pourrait  
 20 être à l'origine d'une évolution des représentations de la personne qui l'aiderait à évoluer vers  
 21 la construction d'un processus de changement, de transformation, de renouvellement ?  
 22 Dans un premier temps, j'exposerai brièvement ma situation d'apprenant à l'intérieur  
 23 de ce cursus en Somato-psychopédagogie : mon itinéraire et mon profil, car l'évolution de  
 24 mon champ perceptif s'inscrit dans une globalité diachronique qui traduit mon histoire  
 25 personnelle et mes représentations socio-culturelles, professionnelles et spirituelles. Dans un  
 26 deuxième temps, je rentrerai à proprement parlé dans le sujet et présenterai mon évolution  
 27 perceptive, son évolution à travers un processus de transformation et les changements  
 28 mesurables dans mon quotidien.  
 29  
 30  
 31  
 32  
 33

34 **1- Profil**  
 35  
 36 Le profil général du public de la Post Graduation en Somato-Psychopédagogie,  
 37 pratiquement tous des praticiens de la méthode Danis Bois, est très différent du mien dans la  
 38 mesure où je viens d'un environnement différent et spécifique. Tout d'abord, je suis presque  
 39 novice en ce qui concerne la Méthode Danis Bois et donc la somato-psychopédagogie. J'ai  
 40 donc des représentations de cette méthode presque vierges, mais le fait que je me sois inscrite  
 41 à cette formation montre des à priori fort positifs. Je n'ai pas d'expérience de praticien, là  
 42 encore, pas de représentation, si ce n'est celles de ma projection en tant que patiente. Cela  
 43 représente l'avantage ne pas avoir d'habitudes ni de comportements inconscients à ce niveau :  
 44 tout est neuf.  
 45 En revanche, je reviens de 9 années d'expatriation, dans 4 pays successifs. Le fait de  
 46 travailler avec des personnes d'univers différents (cadre de vie et culture) oblige à un  
 47 décentrage, une prise de recul, une remise en question nécessaire pour qu'il y ait adaptation.  
 48 Je ne suis donc pas figée dans des représentations. Elles sont inscrites au contraire dans un  
 49 processus dynamique, mes postes successifs m'ayant amenée à me donner les moyens de  
 50 m'adapter à mon environnement et à mes partenaires. Mes représentations ont donc sans cesse  
 51 évolué, et elles évoluent encore car mon retour en France est récent. Je suis dans la  
 52 construction de repères, que ce soit par rapport à mon environnement physique, familial ou  
 53 social. Il n'est donc pas simple de faire la part des choses entre des changements qui ont pour  
 54 origine l'évolution de ma sensorialité et ceux qui sont dus à mes changements  
 55 d'environnement.  
 56 Je ferais par la suite des liens, entre mon évolution perceptive et des changements de  
 57 comportements, mais je n'ai pas d'outils concrets qui me permettraient d'émettre des  
 58 certitudes. Je pense qu'il est plus simple pour une personne qui vient d'un environnement  
 59 stable de déterminer des relations de cause à effets entre changement de représentations  
 60 perceptives et celui des représentations conceptuelles .  
 61  
 62 **2- Bilan perceptif du 2<sup>ème</sup> séminaire SPP**  
 63  
 64 *3.1 Evolution perceptive*  
 65

66 Comme je l'ai présenté précédemment, je suis presque débutante dans l'approche  
67 sensorielle telle que décrite par D. Bois. Je suis donc dans une phase d'apprentissage et  
68 d'acquisition de nouvelles perceptions sensorielles à travers les expériences extra-  
69 quotidiennes du mouvement, de la pratique manuelle et de l'introspection.

70 Lors du dernier séminaire de la Post Graduation Somato-psychopédagogie, j'ai fait  
71 une découverte majeure. Nous travaillions en pratique manuelle, et ma main droite devait  
72 effectuer un mouvement différent de ma main gauche. Je n'arrivais pas, alors, à synchroniser  
73 mes deux mains. Pratiquant sur une personne thérapeute, je lui expliquai mon problème. Elle  
74 me posa alors la question : « Quand tu fais du mouvement, que fais-tu de ton bras droit quand  
75 tu fais bouger ton bras gauche ? »

76 J'ai alors réalisé que lorsque je me concentrais sur une partie de mon corps, je ne  
77 m'occupais plus des autres : je ne travaillais donc pas mes mouvements dans une globalité  
78 corporelle.

79 D'après le schéma d'évolution en 7 étapes de D. Bois, d'un fait d'expérience, j'ai  
80 accédé à un fait de conscience.

81 Ma façon de percevoir a alors complètement changé à partir du moment où j'ai placé  
82 ma conscience dans l'ensemble de mon corps : j'ai réalisé que j'éprouvais pour la première  
83 fois une sensation de globalité. La sensation la plus flagrante a été la perception de mon  
84 centre de gravité, comme si celui-ci était placé plus haut.

85

### 86 3.2 Construction d'un processus de transformation

87 Un processus de transformation s'est alors mis en route et on peut différencier  
88 différentes étapes, que je vais présenter de façon chronologique.

89

90 - Point de départ = prise de conscience corporelle

91

92 Cette prise de conscience a, pendant le stage, comme catalysé mes perceptions en  
93 thérapie manuelle : sensation de travailler avec l'ensemble de mon corps, ressenti du  
94 mouvement sensoriel dans ma globalité, empathie plus entière avec le « patient ». Mais à la  
95 fin du stage, j'ai ressenti nettement un état de saturation dans mon potentiel d'apprentissage.  
96 La dernière séance de pratique manuelle a été presque vide de sensation.

97

98 - Après le stage : Période de gestation

99

100 Elle s'est surtout traduite par une grande fatigue physique et psychique, et cela  
101 pendant environ 6 semaines

102 J'ai ressenti un besoin important de sommeil, et une mise entre parenthèses de toute  
103 mon activité autour de la SPP.

104 Les introspections ont été très neutres et j'avais tendance à m'assoupir.

105 En pratique du mouvement, au début, j'avais la sensation d'être perdue, je ne  
106 retrouvais pas « mes marques ». Ce changement de perception s'est accompagné d'une  
107 modification de mes repères. En tout cas, les anciens ne fonctionnaient plus. Il m'a fallu  
108 apprendre à connaître mes nouveaux repères/axes et à me déplacer par rapport à eux.

109 J'ai gardé mon activité sportive habituelle, le jogging. C'est à travers elle que j'ai  
110 plus ressenti ce sentiment de globalité : sensation de courir avec tout mon corps (j'ai ainsi  
111 réalisé qu'avant, je ne courais qu'avec mes jambes), meilleure prise d'élan sur le sol,  
112 sensation flagrante d'un centre de gravité plus haut. Avec pourtant en permanence un  
113 sentiment de lassitude, j'avais un bien meilleur rendement.

114 Au niveau du sommeil, mes rêves m'ont révélé des conflits internes. Par exemple, je  
115 rêve que je veux me réveiller mais je n'y arrive pas, que je veux voir mais je ne vois que du  
116 noir, je n'arrive pas à relever ma tête, que je veux me déplacer mais mes jambes sont très  
117 lourdes, comme paralysées....

118 Globalement, au niveau du quotidien, j'ai traversé une période d'intériorisation, avec  
119 peu de désir d'échanges avec l'extérieur, une période de froideur dans le ressenti pendant le  
120 mouvement ou les introspections, et aussi une période d'hyperémotivité (émotion positive ou  
121 négative).

122 J'ai assimilé cela à une période de gestation consécutive au travail mis en route avec la  
123 SPP, notamment pendant le dernier séminaire à Lisbonne.

124

125 - Période de réviviscence

126

127 Depuis début janvier, j'ai l'impression de sortir d'un tunnel. Je vais essayer  
128 d'explicitier ces changements, mais j'ai des difficultés à y mettre de l'ordre et à retrouver les  
129 étapes du modèle de modifiabilité perceptivo-cognitive .

130 Tout d'abord, au niveau physiologique, j'ai retrouvé un cycle normal (pour moi) de  
131 sommeil, ainsi qu'au niveau énergétique.

132 J'ai repris une activité sociale normale, je suis plus tournée vers l'extérieur.

133 Au niveau du travail du mouvement, mes séances sont beaucoup plus riches en  
134 sensation, et également plus profondes. Des tonalités sont présentes et diverses : calme,  
135 bonheur, compassion, mais aussi beaucoup de tristesse, notamment dans le mouvement libre.  
136 Je ressens également pour la première fois mon squelette.

137 Globalement, le bilan corporel est très positif : plus d'équilibre, d'ancrage, de force,  
138 de sensation. Je perçois mieux mes axes et mon centre.

139 Dans mon quotidien, j'ai des sensations nouvelles, pas toujours agréables : impression  
140 de flottement, d'être dans un autre espace/temps. J'assimile cela à des sorties de mon corps  
141 que je devais effectuer dans le passé mais que je ne ressentais pas.

142 Ma dernière introspection en groupe a été très désagréable car j'avais la sensation de  
143 « partir » et de ne rien contrôler, le tout accompagné d'une sensation de nausée. J'ai ressenti  
144 une peur de la folie, état qui fait partie de mon histoire. Cette crainte est paradoxale par  
145 rapport à mon évolution perceptive : je suis « plus » dans mon corps, je ressens mes axes, j'ai  
146 donc des repères. Je pense que cela est un indicateur d'un état, en rapport avec mes  
147 représentations de l'introspection, en cours de changement.

148 Comme je n'en faisais pas une priorité, j'ai eu peu l'occasion de mettre en pratique la  
149 thérapie manuelle. Récemment, j'ai travaillé avec des personnes avec lesquelles je pratique du  
150 mouvement. C'est la première fois, en dehors de groupe de travail de Lisbonne, que mes  
151 perceptions sont aussi fines : sensation d'empathie et ressenti du mouvement interne de la  
152 personne traitée.

153

### 154 *3.3 Modification comportementale dans le quotidien*

155

156 J'ai développé précédemment l'évolution de mes changements de perception.

157 Depuis une dizaine de jours, je pratique le mouvement quotidiennement, et cela de  
158 façon spontanée, et il y a un lien certain entre ma perception du mouvement et mon « état  
159 d'esprit » dans mon interaction avec mon quotidien.

160 Au niveau de mon rapport à moi-même, comme à travers mes perceptions en  
161 mouvement, je ressens plus d'équilibre, d'ancrage, de force, de sérénité.

162 Cela a évidemment des conséquences sur mon rapport aux autres et aux choses. Je  
163 peux attester de changements bien en rapport avec le sentiment de globalité ressenti par  
164 rapport à mon corps. Le fait de pouvoir me centrer par rapport à cette globalité me permet,  
165 justement, d'avoir un autre regard sur les situations. Mon point de vue a évolué et je fais aussi  
166 un rapprochement avec la perception de mon centre de gravité que je ressens plus haut.

167 Tout d'abord, je suis plus équilibrée, plus entière, plus authentique dans mes prises de  
168 décision, dans mes actes, dans mes engagements. Et j'ai également plus de distance, de  
169 « hauteur » par rapport à mes attitudes.

170 Je vais développer un exemple afin d'illustrer ces modifications. J'ai pris conscience  
171 d'un mode de fonctionnement, par rapport à une représentation ancienne, dans mon rapport  
172 aux autres. Le décalage entre les attentes des proches, et mon attitude, différente, m'a  
173 confirmée dans cette analyse. J'ai toujours eu, dans un groupe, une attitude « leader », mais  
174 pas toujours pour de bonnes raisons (prouver quelque chose, déculpabiliser). De plus, dans le  
175 partage des responsabilités, j'ai pris l'habitude de porter celles des autres. Cela induit, soit une  
176 attitude passive de la part de mon interlocuteur, soit une situation conflictuelle si ce dernier  
177 adopte la même attitude.

178 Pour des raisons de culpabilité et d'identité (représentation de mon rôle dans le groupe  
179 mis en place dans le passé), quand il y avait un problème au sein d'un groupe auquel j'étais  
180 lié au niveau affectif, je partais toujours du principe que, quel que soit mon degré de  
181 responsabilité, c'était à moi de le résoudre.

182 Depuis peu, la prise de conscience de ce comportement m'a fait changer d'attitude : je  
183 suis moi-même (rien à prouver), je prends du recul, je fais la part des choses, et je laisse  
184 l'autre prendre ses responsabilités. Cette attitude, est pour le moment, un peu extrême, et  
185 entraîne une certaine interrogation de la part de mes proches. Je suis en recherche d'un  
186 équilibre. Quoi qu'il en soit, le fait d'avoir réalisé que j'agissais par automatisme me permet  
187 de sortir d'un comportement inconscient.

188

189 Dans l'exemple que je viens de citer, on peut retrouver les 7 étapes de transformation,  
190 depuis le fait d'expérience jusqu'au passage à l'action. Je vais essayer de les synthétiser.

191

### 192 **Sphère perceptivo-cognitive**

193            *Etape 1 : Fait d'expérience* : En thérapie manuelle avec mouvements indépendants  
194 des deux mains, impossibilité de synchroniser mes deux mains

195            *Etape 2 : Fait de conscience* (sens intime): Je ne travaille pas mes mouvements dans  
196 une globalité corporelle.

197            *Etape 3 : fait de connaissance* (signification) :Le travail dans la globalité me fait  
198 prendre de la hauteur , me donne du recul par rapport aux choses, aux évènements

199            **Sphère cognitivo-comportementale**

200            *Etape 4 : prise de conscience* (séparation, déphasage): compréhension d'un mode de  
201 fonctionnement jusque là inconscient

202            *Etape 5 : prise de décision* (maturation) Au sein d'un groupe, je ne porte plus les  
203 responsabilités des autres

204            *Etape 6 : passage à l'action*

205            *Etape 7 : Retour réflexif* (conséquence du passage à l'action) : Mon mode de relation  
206 en groupe est plus équilibré, plus sain. Je me sens plus légère, paradoxalement plus  
207 disponible ; je peux utiliser cette énergie pour d'autres tâches.

208

209

210

211            J'ai trouvé cette expérience d'écrire sur le papier, de prendre de la distance par rapport  
212 à un processus de transformation intérieure très formateur. J'ai beaucoup appris sur moi-  
213 même. Mais on peut ressentir que des processus de changement sont enclenchés sans pouvoir  
214 les nommer. En effet, un changement de représentation perceptive est simple car concret. Un  
215 changement de représentation conceptuelle est complexe car abstrait. Il n'est pas toujours de  
216 faire le lien entre modification de la représentation perceptive et une modification du  
217 comportement dans le quotidien. Il est même franchement difficile, seule, de pouvoir avoir le  
218 recul nécessaire pour pouvoir nommer et décrire ses transformations intérieures. Cela  
219 démontre bien l'importance du thérapeute, et de la directivité informative, pour guider le  
220 patient dans son appréhension des choses et sa compréhension.

221

222

223

224

## Le déroulement des représentations autour de « Mal dans mon dos »

J'ai choisi le thème « Mal dans mon dos », car c'est un événement qui a eu beaucoup d'impact dans ma vie, ce qui m'a force à me regarder intérieurement, à me questionner sur mon chemin en tant que danseuse, et en tant que façon dont je m'engage dans ma vie.

La danse a été quelque chose d'existentiel pour moi, quand j'ai vu la danse contemporaine pour la première fois vers mes 18 ans, après 8 ans de « jazz-gymnastique » et de « gymnastique moderne ».

Je voyais quelque chose que je n'avais jamais vu auparavant et ça me donnait une apnée, comme un petit déclic intérieur que c'est exactement ça que j'ai envie de faire, je ne savais ni pourquoi ni comment, mais c'est ça qui me fait sentir vivante : l'exploration d'un langage corporel expressif.

Vers les 20 ans, il y a un autre projet qui s'est rajouté. J'ai eu une accumulation de mal-être psychiques qui devenaient de plus en plus insupportables quand ils apparaissaient. Et ça devenait un projet très important aussi.

À cette époque, il m'arrivait d'avoir une impossibilité de bouger dans certains mouvements, souvent c'était le bassin dans l'axe antéro-postérieur, que j'ai eu du mal à me sentir à l'aise dedans. Ca réveillait de fortes émotions désagréables. Pas tout le temps, mais assez pour être dérangeant et m'empêcher d'avancer comme je souhaitais.

Avec les mal-être émotionnels et l'incapacité de bouger à certains moments, je développais une représentation que mon corps est une expression de mes émotions, de comment je me ressens dans l'instant et une cachette de refoulement psychologique.

J'ai rencontré pas mal de méthodes pour résoudre mes problèmes : le Rolfing, le Healing, la psychothérapie corporelle, la psychomotricité et le Reiki avec la dimension de réincarnation. Et tout ça restait dans la représentation du lien corps-émotions et du refoulement psychique.

J'ai fait une formation de danse en Allemagne, puis je continuais à Paris. J'arrêtais la danse vers mes 29 ans, blocage au niveau des lombaires, c'était impossible de bouger normalement pendant 6 mois.

À ce moment, mon mal de dos a eu la représentation de la chose qui empêche mon dévoilement en tant que danseuse et mon épanouissement personnel. Je ne le trouvais pas juste du tout, au moment même où je commençais à avancer vraiment. Et en même temps il y avait bien une part de moi qui était très fatiguée par rapport à la douleur que les lombaires procuraient, qui avait commencé à apparaître fréquemment.

Je comprenais bien quelque part, qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas dans la façon dont je vivais et que je ne respectais pas assez mes limites psychiques et physiques.

La représentation de moi en tant que danseuse a commencé à se briser, l'identité autour de laquelle je m'étais construite se décomposait.

Je vois aujourd'hui que mon mal de dos portait aussi une représentation, de me sentir comme une victime de lui, de mon passé.

Et la grande question était, quoi faire maintenant ?

Il y a eu un souhait de trouver une technique qui touche le corps et l'esprit et qui travaille dans un même principe cohérent en mouvement et en thérapie manuelle. Mais je ne la voyais nulle part au Danemark.

Et comment continuer d'avoir un lien avec le corps, avec le mouvement ?

Le cours de Tai chi que j'ai pris 1 an auparavant me revenait et m'interpellait.

66 Quand j'ai commencé mon parcours dans le Tai chi, j'ai eu une grande rencontre  
67 avec la lenteur dans ce travail. Je pouvais élargir ma présence dans le mouvement  
68 et je pouvais capter de plus en plus mon déroulement dans le geste, saisir  
69 l'impulsion d'un geste.

70 Et la représentation de comment il faut bouger changeait radicalement, la lenteur  
71 apportait ce à quoi la vitesse ne donnait pas accès.

72 La lenteur permettait de me respecter dans mon exécution de mouvement

73 Et je commençais à pouvoir bouger sans avoir trop de mal dans mon dos.

74

75 Mon envie, et mon espoir de danser remontaient. Je repartais à Paris pour revisiter  
76 une technique de danse que j'adorais.

77 Et le hasard dans la vie me conduisait à rencontrer la méthode. Une amie de mon  
78 école de danse en Allemagne, 7 ans qu'on ne s'était pas vues, et voilà qu'on se  
79 croise par hasard à Paris. Elle me raconte qu'elle recevait des traitements de fascia  
80 et prenait des cours en mouvement, je n'en croyais pas mes oreilles ! Est-ce que  
81 c'est possible ? à l'intérieur de moi ça raisonnait avec le souhait fait quelques années  
82 auparavant.

83

84 **Mes premiers pas vers la rencontre avec le sensible, vers une autre**  
85 **compréhension du monde et de moi-même.**

86

87 Dans le premier stage que j'ai pris avec Anna et Bruno, je fonds en larmes, je suis  
88 touchée au fond de moi-même, je suis heureuse, une sensation d'être entrée dans  
89 ma propre maison, de rentrer chez moi.

90

91 Et c'est cette sensation qui me guidait dans le chemin que j'ai parcouru jusqu'à  
92 maintenant, avec toutes les confrontations imaginables envers la danse, moi-même,  
93 la psychologie, le temps, la relation...

94

95 Mon premier stage avec Danis à Chamblay, c'est un stage sur le codifié. Une de mes  
96 premières confrontations était qu'il y a un mouvement physiologique et un  
97 mouvement qui est non-physiologique. Pour moi c'était complètement  
98 incompréhensible. Pour moi, dans la danse, tous les mouvements étaient possibles.

99 Par exemple, les mouvements dissociés étaient considérés comme intéressants  
100 dans l'expression. Mais en même temps j'entendais bien qu'il y avait quelque chose  
101 dedans et qu'il y avait une bonne raison pour Danis de dire ça. On m'explique, je le  
102 comprends mieux. Mais ce n'est pas avant que je commence à le vivre dans mes  
103 cours de Tai chi en tant qu'enseignante qu'il y a eu une cohérence physiologique qui  
104 m'est apparue.

105 La première chose c'est la linéarité dans les articulations et l'amplitude dans les  
106 articulations. C'est comme si mes coudes et mes genoux criaient à l'intérieur de moi,  
107 « donnez nous le plaisir d'y aller dans toutes nos capacités de bouger, dans la  
108 direction et dans l'amplitude ! ». Après c'était le concept de Tai Chi libre qui venait  
109 dans mon enseignement, jusqu'à un moment où ce n'était plus possible à enseigner  
110 le Tai Chi proprement dit. Au lieu d'inventer une nouvelle forme de Tai Chi, j'étais  
111 beaucoup plus intéressée à explorer le mouvement interne pour ce qu'il est, de ne  
112 pas essayer de l'adapter à une autre technique, mais de m'adapter de lui.

113

114 Pas facile à faire, mais c'était ça qui m'interpellait, avec un goût d'aventure.

115

116 Un stage à Djerba avec Danis, le thème était la profondeur, l'intensité.

117 À la fin du stage, je témoigne d'une grande découverte. ça sort tout seul. J'ai  
118 découvert pendant ce stage que depuis un bon moment, quand je faisais le codifié,  
119 c'était très agréable, ça glissait, mais il y avait quelque chose qui me manquait et je  
120 me demandais à plusieurs reprises : « Mais qu'est-ce qui me manque ? » Et une voix  
121 profonde en moi qui réponds « Mais c'est moi-même qui me manque ! » Etonnant !  
122 J'avais bougé sans moi depuis des années. Quel bonheur et quel choc de découvrir  
123 ça !

124

125 Après un stage avec Sylvie et Marc, je sors et je me sens en superbe forme et  
126 heureuse intérieurement. Le lendemain, je participe avec un petit groupe à un cours  
127 de danse contact. C'est magnifique pendant mon improvisation. Je sentais plus de  
128 possibilités, plus de rapidité. Mais par la suite, les bénéfiques du stage sont  
129 complètement partis. Je me sentais vide et triste, sans goût. Une des premières  
130 leçons que j'en ai retiré, c'est que je ne peux pas faire n'importe quoi en dansant ou  
131 en improvisant. C'est comme si j'avais voulu aller trop vite par rapport à l'impulsion  
132 juste et je ne laissais pas la place pour un temps d'absorption du geste.



133 Je sentais l'effet, mais c'était difficile à comprendre, à accepter et frustrant parce  
 134 que je me demandais comment je devais procéder à partir de ce moment là.  
 135 La sensation était comme d'être dans le vide par rapport à la danse, je ne pouvais  
 136 plus faire comme avant. C'est comme si j'avais les schèmes de mouvement de la  
 137 danse inscrits dans moi, qui réagissaient avant que je puisse me mettre en contact  
 138 avec eux. Et il restait une certaine représentation de la danse avec laquelle je m'étais  
 139 identifiée.  
 140 Je ne comprenais pas tout à fait cette chose, seulement le ressenti qui  
 141 m'apparaissait clair, mais je ne savais pas comment travailler physiologiquement.

142

### 143 **L'effet de ma pensée dans mon corps, dans mon dos**

144

145 Un stage de PG avec Eve. J'ai de la chance, elle me fait une lecture de mouvement.  
 146 Je suis dans un état de panique par rapport à l'examen qui se rapproche. Et mon  
 147 français qui est ce qu'il est, pas très riche en vocabulaire et compréhension ! Et  
 148 toujours ce mal de dos qui me poursuit ! Et cette difficulté à faire du 3<sup>ème</sup> degré !  
 149 Elle me fait une lecture sur la première partie du 3<sup>ème</sup> degré et découvre que mon  
 150 espace postérieur n'existe pas du tout. Elle me fait faire un beau travail de  
 151 changement de rapport avec l'espace.  
 152 Et après elle me dit que ça demanderait un travail avec beaucoup de vigilance par  
 153 rapport à mes pensées. C'est à ce moment précis qu'ont commencé mes premières  
 154 prises de conscience sur les effets de mes pensées dans mon corps, dans mon état  
 155 en général.  
 156 Alors, le blocage qui m'empêchait de faire le 3<sup>ème</sup> degré commença à disparaître.  
 157  
 158 Quelques années plus tard, je crée un spectacle de danse avec un ami. ça devient le  
 159 moment où, enfin, tous les mouvements de danse qui n'avaient pas pu s'exprimer  
 160 jusqu'à maintenant et qui avaient du sens pour moi, ont pu sortir. C'était un carrefour  
 161 pour moi entre le mouvement et la danse, j'expérimentais enfin les deux.  
 162 Et c'est comme si c'était la première fois que je me rapprochais de me sentir libre par  
 163 rapport à la danse que je n'avais pas pu amener jusqu'au bout. Enfin ce langage  
 164 pouvait se libérer et être exprimé.

165 Je découvre dans nos répétitions encore que je ne peux pas faire n'importe quoi,  
 166 n'importe comment. Lorsque les gestes s'accélérent, c'est comme si j'échappais à  
 167 moi-même. Et mon dos signalait tout de suite mon échappement.  
 168 Ces répétitions me demandais beaucoup : beaucoup d'échauffements, beaucoup  
 169 d'efforts de préparation, de gestion des désaccords pédagogiques, beaucoup de  
 170 stress lié à la peur de m'exposer.  
 171 Mais, un des cadeaux que m'a offert ce spectacle, c'est la libération de ce rêve de  
 172 danser de cette façon là.

173

174

### 175 **Un changement de rapport avec la chronicité de mon mal de dos**

176

177 Le cursus universitaire 2004-2005. Graduellement, pendant cette année d'étude, la  
 178 douleur a commencé à changer, moins intense, moins handicapante.  
 179 Une compréhension sur la notion de chronicité m'a aidé à arrêter de chercher tout le  
 180 temps dans des causes et dans le passé.  
 181 C'est arrivé essentiellement à la suite d'un traitement de Christian, alors qu'il  
 182 reconnaissait dans ma chair la présence d'une réelle chronicité. Enfin il y avait quelqu'un  
 183 qui prend ma douleur au sérieux, sans chercher à l'interpréter ou à le mettre sur un  
 184 autre compte que celui d'une réelle douleur physique.  
 185 Tous les stages ensemble et ce traitement m'apportaient une meilleure  
 186 compréhension dans le lien entre le corps et l'esprit. Je n'étais plus victime de ma  
 187 pathologie, plus victime de mon passé. Les notions d'immédiateté et d'authenticité  
 188 ont commencé à avoir un réel impact sur moi, à résonner et à me donner envie de  
 189 m'exposer plus qu'avant.  
 190 Je commence à comprendre qu'il y a vraiment un autre lieu dans moi qui n'est pas  
 191 moi dans ma quotidienneté. Je commence à accéder à ce lieu. C'est l'enchaînement  
 192 de vécu qui m'aide à réaliser ce qui se passe en moi. Le fait que je maîtrise le  
 193 français de mieux en mieux me donne un accès à des théories plus approfondies,  
 194 dans la façon dont elles pourraient avoir un impact dans ma corporalité.  
 195 C'est comme si l'horizon devenait plus grand dans mes vécus et dans ma  
 196 compréhension intellectuelle.

197 Un grand poids intérieur se libérait avec l'idée que ce n'était pas par la faute de mon  
198 passé que j'avais eu mal. Je commençais à exister de plus en plus dans le ici et  
199 maintenant.  
200 Et, ce qui a été amusant, c'est que j'ai entendu avec ma tête et non pas avec mon  
201 corps, comme si une sorte de certitudes restait. Ou bien, n'était-ce pas à l'inverse  
202 mon corps qui comprenait et non pas ma tête ?

203  
204  
205 **Ma première expérience de m'exprimer**  
206 **dans l'immédiateté et l'authenticité.**

207  
208 C'est la fin du cycle des stages à Lisbonne.  
209 Je suis des stages en Art Performatif avec Agnès pour me former en tant  
210 qu'assistante.  
211 J'ai eu du mal à me montrer, timide, est-ce que je suis capable de répondre à ce  
212 qu'elle me demande ?  
213 Elle me met en situation et je grandis lentement.  
214 Il y a tout une succession d'événements du plus petit au plus grand qui me font  
215 avancer beaucoup. En moi, depuis que j'avais arrêté la danse, c'est comme si il y  
216 avait un sens profond de ma vie qui disparaissait, avec un deuil caché.  
217  
218 Après un travail en groupe où l'on a été 2 personnes qui travaillent au milieu. Je ne  
219 me rappelle pas exactement du propos. Je m'arrête avant que l'autre ait terminé, je  
220 ne me trouve pas très performante, je ne me sens pas touchée par ce que je fais. Et  
221 j'ai du mal à me dévoiler devant ceux à qui je dois enseigner aussi.  
222 À la suite de quoi je demande un retour d'Agnès. Je lui dis que je ne pouvais pas  
223 continuer car je ne me sentais pas en relation avec mon mouvement. Et elle me  
224 donne le retour qu'en effet, elle voyait bien ça, mais comme la façon dont je  
225 m'adressais à mon partenaire avait été superbe, elle m'avait laissée continuer. Elle  
226 m'explique que j'ai un don dans ce travail. Je suis touchée, touchée profondément en  
227 moi, de douces larmes montent de l'intérieur. C'est comme si je trouvais ma place,  
228 que j'ai quelque chose à offrir aux autres et que je suis vue dans une qualité que je  
229 ne connaissais pas encore.

230 C'est une phrase qui reste dans mon secret intérieur, c'est tellement grand que ça ne  
231 peut pas être dit, seulement à mon compagnon.  
232  
233 Le stage suivant, je commence à avoir plus de courage de me montrer devant les  
234 étudiants, devant les enseignants. Pas toujours facile d'être en lien avec l'immédiateté  
235 et l'exprimer !  
236 Le dernier jour du stage, Agnès propose de faire un travail en cercle où il y a moi et  
237 quelqu'un d'autre et on va travailler autour du thème de l'empathie. On va aider  
238 l'autre à se construire à travers son mouvement et notre rencontre.  
239  
240 Au deuxième exercice, il arrive quelque chose d'extraordinaire : petit à petit, je me  
241 dévoile en essayant de trouver un contact dans notre rencontre entre nous deux.  
242 Une vraie histoire se passe. Il y a un processus de transformation en direct pour  
243 toutes les deux !  
244 Pour la première fois je me suis sentie libre en dansant, pas de limites, pas d'idées  
245 fixes, mais une rencontre en empathie qui m'emmenait dans le lieu de tous les  
246 possibles. Tout était dedans, toutes les techniques corporelles dans lesquelles je  
247 m'étais investie et la voix et la théâtralité se rajoutaient.  
248 Pour la première fois je vivais l'immédiateté et l'authenticité en m'exposant.  
249  
250 Une chose était que je le vive en stage dans des conditions favorables, mais c'était  
251 autre chose d'accéder à cette qualité dans mes traitements et dans mes cours.  
252 J'ai trouvé mon rail, je sais que j'ai quelque chose à donner. La danse vient d'avoir  
253 un sens, ma vie avant la méthode vient d'avoir un sens.  
254  
255  
256 Le dernier stage à Lisbonne cette année, a bien changé quelque chose en moi.  
257 À mon 2<sup>ème</sup> cours de mouvement, je me laisse transformer par les informations qui  
258 viennent d'un lieu sensible où il n'y a pas d'idées fixes.  
259 Et la chose intéressante en lien avec mon thème « mal de dos », c'est qu'il ne  
260 donnait plus signe d'existence, ni pendant, ni après.  
261 Les jours suivants, il y a eu un processus de nouveauté qui s'est déroulé en moi, je  
262 n'étais pas figé dans mes représentations ou dans mes pensées.  
263

264 Juste après le stage celà ne me demandait pas beaucoup d'effort de rester dans le  
 265 lieu de tous les possibles.

266 Mais je vois que ça demande un réel effort de rester en lien avec l'immédiateté, avec  
 267 mon authenticité, avec le rapport de l'empathie au mouvement, dans le continuum de  
 268 nouveauté.

269 Ça demande un effort dans les pensées, une observation très vigilante sur quand et  
 270 comment je me laisse glisser dans l'ancien. Parfois ça passe même inaperçu et  
 271 parfois je ne trouve pas le moyen d'y rester.

272

273 Une dédicace que Danis m'a fait à mon premier stage avec lui me revient :

274 « Il n'y a pas la moindre trahison à faire d'une technique une expression vivante de  
 275 ce que l'on ressent. C'est au contraire, un cadeau que l'on fait à une technique  
 276 lorsque l'on ouvre les portes fermées ».

277

278 Celà résonne encore plus aujourd'hui qu'avant, je vois la trace depuis la danse, le tai  
 279 chi, que la forme a été très importante pour moi. C'était des repères importants, mais  
 280 aussi une manière de me cacher derrière la forme, de ne pas m'exposer jusqu'au  
 281 bout. Ça me poursuit encore quand je m'entraîne au codifié ; c'est une chose de ne  
 282 pas être où rester fidèle à la chose donnée et c'est autre chose qu'une partie de moi  
 283 se cache presque instantanément, quand je ne suis pas en forme.

284

285 Une autre représentation qui est restée très longtemps, c'est la notion de ne pas  
 286 avoir assez de temps pour réussir et avec ça j'ai rajouté une bonne dose de stress à  
 287 mon mal de dos.

288 Encore au premier stage avec Danis, il disait à un moment « qu'on ne peut pas  
 289 pousser le temps ». J'entendais et en même temps je regardais ma montre et  
 290 intérieurement je me disais : « J'entends bien ce que tu me dis et ça me paraît juste,  
 291 mais ça ne va pas avec toutes les choses que j'ai à faire encore, je n'ai pas assez de  
 292 temps pour rattraper ma période d'arrêt de la danse ! »

293 Et aujourd'hui je vois que si je glisse dans le temps, il me laisse découvrir le chemin  
 294 qu'il y a pour moi, il est beaucoup plus goûteux que mon premier chemin...

295

296  
 297  
 298  
 299  
 300  
 301  
 302  
 303  
 304  
 305  
 306  
 307  
 308  
 309  
 310  
 311  
 312  
 313  
 314  
 315  
 316  
 317  
 318

## Conclusion

Tout ce cheminement fait autour de ma relation à ma douleur lombaire me permet  
 aujourd'hui de ne pas rester coincé sur ce qu'une douleur du corps peut signifier  
 pour la personne.

Pour moi, le sens est venu dans un premier temps du ressenti intense du  
 mouvement interne. La conversion de mes représentations a été soutenue par les  
 concepts théoriques que j'ai pu expérimenter concrètement sur moi-même.

Un des exemples qui me vient à l'esprit, c'est le rapport au temps. Après avoir  
 cherché une grande partie de ma vie des réponses dans le passé, c'est dans  
 l'immédiateté qu'elles se sont offertes. En croyant être fidèle à une technique, je  
 n'étais plus fidèle à moi-même, fidèle aux nouveautés immanentes.

Je constate un profond changement dans ma façon d'envisager la vie et l'importance  
 de la place du corps dans cette transformation

Le dernier cours de gestuelle que j'ai animé me faisait expérimenter la nouveauté ;  
 j'étais surprise par le fait que mon dos ne manifestait aucune douleur, bien au  
 contraire, il était léger, porteur d'une conviction intime qu'il pouvait vraiment changer.

## Changement de point de vue, changement d'attitude à partir d'un vécu corporel.

Journal de Pauline Du Pasquier

### Introduction

Vous avez sous les yeux ma réponse à la question posée à propos de l'expérience corporelle, du changement de point de vue et du changement de comportement.

Cette réponse a tardé à venir. En effet, lorsque le sujet a été proposé, mon premier mouvement a été : « non, je ne peux pas donner d'exemple ». Malheureusement, après y avoir réfléchi un peu plus, la réponse reste "non". Cependant, ce non est à nuancer. Si c'était un "non inconditionnel", je ne serais certainement pas à Lisbonne pour en parler!

Il m'a fallu ces 2 mois supplémentaires pour pouvoir l'exprimer le plus clairement possible: non, je ne peux pas citer de transformation qui suive "les règles du moi renouvelé" et en particulier la donnée de l'expérience immédiate. Même en "second choix", je ne trouve pas non plus de changement que je puisse mettre en relation directe avec un expérience corporelle, ni surtout avec un changement de point de vue.

Du temps aussi parce que ce serait bien plus agréable de pouvoir répondre, "oui, voilà, j'ai un très bel exemple...". Alors la question s'est posée si c'est par mauvaise volonté, paresse ou goût de la contradiction de ma part, ou problème de représentation de ce que devrait être "un changement induit par une expérience corporelle" que de ne rien avoir à présenter...

Du temps également, parce que, comme je l'explique, mon "humeur" a été très variable ces derniers mois, et j'ai eu des difficultés à garder une cohérence entre ce que j'écris aujourd'hui et les premières notes qui datent de fin novembre 2005. <sup>1</sup>

Puisque la question posée est "donnez un vécu corporel qui a amené un nouveau de point de vue, générateur d'une modification de comportement", j'ai repris les 3 éléments: expérience corporelle, nouveau point de vue, changement de comportement. J'ai tenté de clarifier comment je les comprenais et pourquoi je n'arrive pas à me situer. J'ai ensuite essayé d'exprimer ce qui me posait problème à propos de la relation entre point de vue et comportement. Enfin, il y a un résumé de mon histoire personnelle ces dernières années, qui donne un éclairage supplémentaire de pourquoi j'ai tant de peine à me prononcer sur les changements de comportement.

<sup>1</sup> Il s'agit bien de changement. Je repère un peu les points de vue et les comportements dans les deux états, mais ne peux conscientiser la base corporelle, bien qu'elle existe de manière évidente à mes connaissances en neurochimie!.

## Premier point, l'expérience corporelle

Je le savais, mais je m'en rends compte de plus en plus<sup>2</sup>, je suis, pas uniquement mais premièrement, "mentale", ou, pour utiliser la terminologie jungienne (entre autres) une personnalité type air. Par exemple, je me retrouve bien dans la description suivante: "[la personnalité type air a]...le besoin de rapprocher les expériences existentielles d'un cadre de référence préétabli dont l'origine peut être extérieure -produit de lectures, d'enseignements ou de conversations avec autrui. Il peut également venir de l'intérieur et avoir été élaboré à grand peine par les processus mentaux de l'individu. "<sup>3</sup>. (c'est moi qui souligne)

Ainsi, c'est a priori le moi raisonnant qui domine le moi résonnant.

Cela ne signifie pas que le corps n'existe pas, non, le corps existe:

- en tant que corps sujet dans mon travail de thérapeute (même si je constate de manière très évidente que je pourrais -et pourrai!- faire mieux): cela s'impose à moi de manière de plus en plus évidente et consciente que j'utilise mes repères corporels pour évaluer les traitements sur autrui (mais pas encore sur moi même).
- à titre de partenaire dispensateur de bien-être et de bien penser (rien de tel que de bouger pour se bouger les idées, et en particulier "digérer" les idées noires!). Par bouger j'entends ici du sport, faire travailler ses muscles, son cœur, sa respiration... plutôt que du mouvement selon la MDB, qui existe aussi bien sûr mais dont l'accordage est difficile à maintenir, voir à obtenir lorsque la tête "n'en veut pas". Ainsi, je peux utiliser la gymnastique sensorielle pour me faire du bien, mais pas pour me changer les idées.
- à titre d'indicateur que quelque chose d'important se dit ou se pense. En effet, le corps participe d'une prise de conscience, indique que "quelque chose" est touché (les points de vue?), mais sa réaction n'est pas analysée en tant que telle. Sa "voix" participe de la pensée à titre de confirmation. comme une petite décharge qui dit "tout le corps est là, tout le corps résonne à cette idée, à cette émotion, à cette manière de voir, de comprendre les choses, ça doit donc avoir du sens".

Par ailleurs, le travail avec et sur le corps sensible à bel et bien un effet sur la pensée, mais cet effet ne m'apparaît pas comme direct.

Par exemple, après la fin du stage de février à Lisbonne, je me promenais le long du Tage et tout à coup j'ai pensé "mais lâche-toi les basques, arrête de te donner toujours des ordres, de te fixer des contraintes, contraintes que tu ne respectes pas et qui à la fois te désespèrent (comment me faire

<sup>2</sup> Avec une progression avec l'âge qui suit les étapes suivantes: "tout le monde est comme moi (sauf peut être les imbéciles)" - "comment se fait-il qu'étant comme moi il soient si différents?" - "comment peuvent-ils vivre en étant différents?" - "pourquoi ne sont-ils pas tous comme moi (la vie serait plus simple)?" - "je n'avais jamais réalisé à quel point "différent", c'est "vraiment différent" - "mais comme c'est intéressant, comment fonctionnent-ils ces si différents?". Je dois dire que les 2 dernières étapes sont récentes, quelques années peut-être?

<sup>3</sup> Liz Greene Le guide astrologique des relations humaines. Ed le Rocher, 1986

62 faire quelque chose si je n'obéis pas à mes propres ordres?!) et me font perdre mon estime de moi  
 63 (d'une part, comment faire confiance à quelqu'un qui ne se fait pas respecter quand il donne des  
 64 ordres et d'autre part, comment respecter quelqu'un qui n'obéit jamais?!). Je sais que cette pensée,  
 65 cette conclusion, ce repère dans ma relation de moi à moi, qui perdure actuellement, m'est venue  
 66 comme le fruit magnifique du travail, le cadeau du week end. Mais n'est pas arrivé pendant le travail,  
 67 ni -pour ce que je peux en comprendre- en relation avec un moment particulier, une expérience  
 68 corporelle ou cognitive précise du stage.

---

### 69 pour résumer:

70 J'ai l'impression de me trouver encore à mi-chemin entre le corps objet et le corps sujet. Plus  
 71 précisément, que le corps est déjà plutôt sujet, ou apte à l'être, mais que le mental n'en a pas encore  
 72 pris toute la mesure et ne sait pas non plus comment l'utiliser.

73 Un point clé me semble être celui de la valeur (accordée au mouvement interne, à l'expérience  
 74 immédiate, au corps sensible...), soulevé par DB au stage de Chamblay 2005. De me rendre compte  
 75 que le mouvement interne me paraît encore plutôt comme une force de régulation me donne une  
 76 indication mais pas encore la solution.

---

### 77 Deuxième point, réflexions sur le point de vue

---

### 78 Adaptabilité plutôt que remplacement

79 Aujourd'hui, il me semble que mes difficultés viennent plus d'une absence, d'un flou ou d'une labilité  
 80 des points de vue que d'une fixité des points de vue. En cela, je renvoie à la citation ci-dessus, à  
 81 propos de l'expérience qui est vécue par rapport à un référentiel extérieur.

82 Je me sens extrêmement labile, c'est le revers de la médaille de l'adaptabilité, son excès.

83 Par exemple, quand je suis à Lisbonne, je ne suis pas la même. Parce que les références sont  
 84 différentes, le cadre, les personnes, les enjeux, les pensées.... mais également parce qu'au retour,  
 85 c'est comme si en 2 jours tout cela avait disparu, devenait anecdotique plutôt qu'une nouvelle solidité.  
 86 Le lundi, "ça baigne" et le mardi, je suis épuisée et le soir "j'ai tout (?) perdu". Pourtant, ce n'est pas  
 87 que cela me surprend, non, je me méfie et sur place, j'essaye d'engranger un maximum  
 88 d'informations et de repères, mais... c'est comme si c'était encore insuffisant, que j'aurais besoin  
 89 d'encre plus de temps pour que cela trouve une manière de s'intégrer.

---

### 90 **Acroissement, Accumulation, adaptation et Variété plutôt** 91 **que remplacement**

92 J'ai une représentation assez forte: c'est de savoir que mes représentations sont toujours  
 93 incomplètes, comme dans l'histoire de l'éléphant et les 3 aveugles<sup>4</sup>.

94 Venant d'un milieu scientifique, où l'histoire des sciences nous incite à ne pas confondre modèle du  
 95 monde et "réalité": un modèle (ici: représentation) n'est que ce que nous pouvons imaginer,  
 96 construire à partir des données actuelles, lesquelles ont plus de chances de changer que de  
 97 perdurer.

98 Par ailleurs, je suis bien entourée d'ethnologues et de sociologues, je vis depuis longtemps en  
 99 colocation et enfin j'ai un peu voyagé et confronté "mon monde" à celui d'autres cultures. Je ne me  
 100 sens pas en posture de considérer mes représentations comme des vérités mais comme des outils  
 101 momentanés. Ainsi, l'impermanence est déjà dans mes représentations. Ainsi, un changement dans  
 102 mes points de vue doit donc être très important pour être repérable. Les choses peuvent changer par  
 103 petites touches.

104 Autrement dit, le fait que mes représentations puissent changer ne me choque pas et au contraire,  
 105 me semble parfaitement normal. C'est ainsi plus difficile à repérer.

106 Je suppose bien que je dois avoir quelques représentations un peu plus "robustes", mais il est bien  
 107 possible que j'essaye la plupart du temps de les éviter, ne pas m'y confronter. Probablement qu'une  
 108 de mes premières représentations de ce type est qu'il est "mal" d'avoir des représentations trop fixes  
 109 (peut être proche de la croyance de devoir plaire à tout le monde). Mais: où s'arrête l'adaptabilité et  
 110 ou commence le mensonge, ou peut-être le déni de soi? Probablement que je me cache derrière des  
 111 points de vue qui ne m'appartiennent pas plutôt que de me confronter à être critiquée.

112 Ainsi, j'aspire à "moins" de points de vue plutôt qu'à de "nouveaux"! (ou: y a-t-il mauvaise  
 113 représentation du mot "nouveau"?!)

---

### 114 **Effet pervers de la conception de "développement** 115 **personnel".**

116 1<sup>e</sup>, les jours où je pense que j'ai avancé

117 La mémoire de notre histoire est en perpétuel remaniement, avec élimination de certains chapitres,  
 118 ou amplification d'autres. La "pression du développement personnel" me semble avoir une influence à  
 119 revoir sa vie avec l'illusion d'optique de devoir y trouver une progression, une amélioration, alors que  
 120 ce n'est pas forcément le cas.

---

<sup>4</sup> 3 aveugles touchent un éléphant, l'un tient le bout de la queue, l'autre une patte et le 3<sup>e</sup> la trompe. L'un dit, "un éléphant c'est fin et poilu", l'autre, " un éléphant c'est grand et gros et solide", et le dernier, " un éléphant c'est un tuyau souple".

121 Cela m'est arrivé plus d'une fois: par moments je me dis "oui, cette fois, je comprends mieux les  
 122 choses, j'ai changé, je comprends ce que je n'étais pas encore capable de percevoir il y a x  
 123 années..." et je tombe sur des notes, des réflexions, écrites il y a 1, 10 ou 30 ans, et, oh, mon Dieu,  
 124 les mêmes problèmes, les mêmes observations, les mêmes conclusions, jusqu'à la même manière  
 125 de l'exprimer, les mêmes mots! Pas facile de s'y retrouver entre le "je suis bien toujours moi-même  
 126 (et finalement, tant mieux!)" et le "je me transforme (même si cela ne se remarque pas si facilement)".  
 127 Pas facile de faire fonctionner la mémoire d'hier de manière à ce qu'au delà des mots écrits, elle  
 128 restitue l'arrière fond des pensées, leur ambiance, l'enchaînement des réflexions.... de même, pour la  
 129 mémoire de l'avenir, pas facile de la nourrir de manière à améliorer cette reconstruction de "comment  
 130 je suis, comment je pense, comment je me sens aujourd'hui".

131 2<sup>e</sup>. les jours où je pense que je n'ai pas avancé

132 Les connaissances accumulées, les outils, la variété des expériences... me rendent plus critique et  
 133 plus exigeante, avec une augmentation des opportunités de mécontentement! Franchement, je ne me  
 134 souviens plus comment je pensais auparavant, il y a 10, 20, 30 ans...? et j'aimerais bien pouvoir  
 135 rendre visite à mes pensées anciennes! Ces mots que je relis (voir ci-dessus), quelles étaient les  
 136 pensées qui les ont accouchés? plus simples qu'aujourd'hui?, moins subtiles, moins élaborées? et si  
 137 oui (certainement oui), ont-elles gagné quelque chose de cette subtilité ou est-ce juste une manière  
 138 de se prendre la tête un peu plus, de tourner en rond avec plus d'élégance? donc, si je pense parfois  
 139 aujourd'hui que je n'ai pas tellement changé (voire régressé), est-ce que c'est vrai ou est-ce que je  
 140 suis plus exigeante?

141 Avancé, pas avancé, où se situe la réalité...?

---

## 142 les points de vue dépressifs

143 Ces derniers mois (probablement ces quelques dernières années), je suis dans une phase parfois  
 144 profondément dépressive, avec des moments de panique ou d'angoisse, principalement en relation  
 145 avec ma vie sentimentale, mais aussi professionnelle et autre. Je me retrouve dans des périodes où  
 146 les points de vue sont extrêmement négatifs, demandant, exigeant de ma part une réaction violente,  
 147 immédiate, radicale.

148 Cela peut s'apaiser en une minute et je retrouve un mode de pensée plus raisonnable, trop  
 149 raisonnable peut être parfois. Pendant les moments de crise, ou lorsque ce caractère morose se  
 150 manifeste de manière plus douce, c'est comme si la machine à penser, mais également le corps  
 151 fonctionnaient d'une autre manière, d'une manière que je ne connais pas, que je ne contrôle pas, qui  
 152 m'épuise et me fait perdre mon ancrage au temps, ce qui était pourtant une constante de moi, un trait  
 153 marquant de moi, de ma personnalité, de mon mode de fonctionnement, de me repères. Ainsi, il  
 154 m'arrive d'expérimenter en une journée des points de vue (et parfois des comportements qui s'y  
 155 rattachent, voir aussi plus loin) totalement différents, opposés. Je ne peux pas vraiment dire que je  
 156 me sente étrangère à moi-même lorsque cela ne va pas, non, c'est bien moi, un aspect vulnérable,  
 157 très passif, très "victime" de moi, il y a une cohérence du raisonnement dépressif, il y a une logique

158 des points de vue, il y a un regard, mais c'est si désagréable que je préférerais ne pas me rencontrer  
 159 ainsi.

160 Il y a deux difficultés liées à cet état. Premièrement, c'est très inconfortable de se sentir mal, triste,  
 161 dépendante et vulnérable et c'est inquiétant car cela met en péril la capacité de "vivre sa vie" (ou déjà  
 162 de la gagner), mais aussi, c'est difficile à cause de la labilité de l'état. Il semble que cela serait plus  
 163 évident d'entreprendre quelque chose si il était permanent. Mais non, demain ça va mieux et ça va  
 164 mieux un moment, alors, peut-être que ça ira, et puis, non....

---

## 165 pour résumer:

- 166 • Avec une tendance à ne pas considérer les points de vue comme nécessairement stables,
- 167 • avec une facilité d'adaptation,

168 Il me semble que mon travail sera plutôt d'acquérir, de m'approprier mes propres points de vue. Ne  
 169 pas les changer, mais les trier. Ainsi, je reconnais que j'ai une sorte de méfiance envers la nouveauté!

170 J'ai expérimenté que je ne contrôlais que peu mes points de vue, ou du moins que j'ai en moi la  
 171 capacité d'avoir des points de vue dans lesquels je ne me reconnais pas, mais qui peuvent me  
 172 submerger et contre lesquels je suis impuissante.

## 173 Troisième point, le changement de comportement

---

## 174 Stabilité dans le temps, quels repères?

### 175 LES PETITES BULLES DE CHANGEMENT<sup>5</sup>

176 Bien sûr, au sortir d'un traitement, il y a souvent comme un nouveau regard sur la vie<sup>6</sup>. Cependant, je  
 177 choisis de ne pas prendre cet exemple pour les raisons suivantes:

- 178 • cette modification ne va pas forcément jusqu'à une modification du comportement
- 179 • sa durée n'est pas contrôlée
- 180 • l'effet n'est pas stable
- 181 • sans présumer de savoir si c'est parce que je ne peux pas ou simplement parce que je ne le  
 182 fais pas, je ne repère pas qu'est-ce qui a changé. je dirais que cela s'apparente plus à une  
 183 humeur qu'à un point de vue. Et lorsqu'un point de vue est impliqué, je ne sais pas comment

---

<sup>5</sup> à y réfléchir, je ne sais pas bien s'il faut mettre "les bulles" sous point de vue ou sous comportement. De fait, il s'agit probablement plutôt d'un point de vue ("voir la vie en rose" n'est pas à priori un comportement!). Mais le point de vue n'est pas tellement conscientisé, c'est plutôt le comportement que j'expérimente (me sentir légère, ouverte...).

<sup>6</sup> De la même manière, une discussion, une soirée, un livre, une information... peuvent modifier l'humeur, voire le comportement

184 le stabiliser (lorsque c'est un état agréable). De la même manière que je ne sais pas comment  
185 "bousculer" un état d'âme ou une humeur désagréables.

186 Tout se passe comme s'il y avait eu "réparation de l'humeur", mais je ne sais pas si la réparation est  
187 définitive, ou combien de temps elle va tenir. Parfois, j'essaye de me repérer, de bien conscientiser ce  
188 qu'il y a autour de l'état: les pensées, les raisonnements, l'état du corps.... cependant, si je me  
189 retrouve en mauvaise posture, soit j'ai oublié tout cela, soit je n'arrive pas à en faire quelque chose de  
190 "vivant", ou soit même j'oublie tout simplement que je peux être différente.

191 En d'autres mots, je remarque que je manque d'outils pour assurer la durabilité d'un changement.

192 De plus, le retour à un état "banal" à partir d'un état "positif" peut être tellement lent et insensible qu'à  
193 la limite, il n'est pas repéré, ou repéré seulement à partir d'un nouvel état positif. Autrement dit, il me  
194 semble plus facile de constater que je n'allais pas bien quand je vais bien plutôt que de souvenir que  
195 je pourrais aller mieux quand je ne vais pas bien.

### LES GROSSES BULLES DE CHANGEMENT

197 Que ce soit par la méthode ou par d'autres circonstances, il y a parfois des découvertes, des  
198 évidences fortes qui accompagnent une période de vie, quelques semaines, quelques mois, voire  
199 quelques années. Et puis, cela passe, ou du moins, ce n'est plus une conscience, une présence en  
200 soi ou à soi... Mais comment savoir si leur disparition est un signe d'oubli ou d'assimilation?

201 Par exemple, une chose très forte qui a marqué mes débuts dans la méthode<sup>7</sup>, c'était un intense  
202 sentiment d'élégance, qui habitait mon mouvement par la globalité. Cela s'accompagnait d'un  
203 sentiment d'existence tout aussi intense. Cela a duré, pour peu que je m'en souviennne, au moins  
204 plusieurs semaines. Qu'est devenue cette élégance? comment est-ce que je me sentais dans mon  
205 corps avant, et pendant, est-ce différent de maintenant? Vraisemblablement, c'est "moitié-moitié" (un  
206 peu assimilé, un peu perdu), mais je sais que dans ma pratique quotidienne, je n'ai plus accès à cette  
207 intensité. Peut-être pourrais-je le retrouver, mais pas forcément très rapidement ou facilement.

---

## L'absence de stressor?

209 Parfois je me dis "ah, quand même, t'es plus cool, tu supportes mieux la critique" ou "tiens, tu n'as  
210 plus ces tensions dans la nuque quand tu speedes"... Mais en réalité, ce n'est pas "que "je suis plus",  
211 c'est juste que j'"ai pas l'opportunité d'exprimer"... !

212 En quelques minutes, ou quelques heures, un petite phrase ou un gros boulot et ... les mécanismes  
213 se remettent en route. Peut-être avec plus de conscience, peut être avec moins de plaisir (eh, oui!),  
214 mais quand même...

215 Se pose pour moi toujours la question: choisir au maximum de ne pas s'exposer au stressor, sagesse  
216 ou fuite? Et, en absence de stressor, est-ce que je s'assagis ou est-ce que je s'affaiblis?

---

<sup>7</sup> J'ai commencé par 4 jours de stage. C'était le coup de foudre, la concrétisation, la cristallisation de tout ce qui je faisais, c'était le pot autour duquel je tournais depuis des années sans trouver de cohérence.

## 217 Comment j'ai changé et les changements induits pas la 218 MDB 8

219 Malgré toutes les réserves émises plus haut, je crois tout de même pouvoir affirmer que j'ai changé,  
220 pour une ouverture sur moi-même, disons, ces 10 dernières années, soit, déjà avant ma rencontre  
221 avec la MDB.

### LES CHANGEMENTS SE SONT FAITS DE DIFFERENTES MANIERES:

222  
223 - par les thérapies (au sens large, sans honte et sans hiérarchie!) : la MDB, l'acupuncture,  
224 l'astrologie, les guérisseurs, les fleurs de Bach, la kinésiologie ....

225 - par les rencontres : directes ou indirectes: les gens, les émissions, les livres, les stages....

226 par le yoga

227 - ou plus probablement par les enseignants côtoyés plutôt que par la technique elle-même

228 - par une prise de conscience réfléchie, par l'observation : l'observation au quotidien de mon  
229 attitude, mes réactions... c'est plutôt nouveau, avant, je ne savais pas le faire

230 - par une réflexion sur les effets et les finalités de mon comportement

231 - par la répétition, sur la durée, à partir d'une aspiration au changement : ex: l'apprentissage  
232 d'un touché nouveau

233 - par une modification de l'environnement

234 - adaptation : - par la souffrance : pas toujours des changements désirés, plutôt subis. A vrai  
235 dire, c'est plutôt à l'envers: c'est le changement qui génère la souffrance - par le bonheur qui ouvre le  
236 coeur

237 ... mais dans tous les cas, il faut que cela ait un sens, que cela soit réfléchi, réfléchissable  
238 pour que cela soit accepté

239 la rencontre avec la méthode s'est ainsi présentée à la fois comme un moment fort et à la fois  
240 comme une logique, une pertinence.

241 Bien que je puisse parler de "coup de foudre" avec la méthode, son apprentissage prend plus la forme  
242 d'un patient travail de répétition, de doutes (et de confiance), d'appropriation lentes de repères, que  
243 d'un parcours de découverte en découverte. Ceci à partir d'une décision prise en conscience au  
244 moment de la découverte, comme une promesse à moi même " c'est ça qui me rassemble, et si pour  
245 une fois je suis ambitieuse dans ma vie, ce sera pour être une bonne thérapeute".

246 Il y a bien sur la "magie des stages" dans les souvenirs phares, le coeur et les poumons, le crâne, le  
247 vasculaire, le touché subtil (du psycho-tonus?). Cependant, l'acquisition, l'appropriation de cela

---

<sup>8</sup> Et non "par la SSP". En effet, je découvre seulement la SPP mais ne l'ai encore que très peu expérimentée, tout juste avec les 3 stages à Lisbonne, c'est encore bien peu pour moi. Par exemple, je remarque que je "perds" encore le touché du psycho-tonus entre les stages, ne disposant pas encore de repères pour le stabiliser.

248 demande ensuite un temps long avec au final une pratique qui n'a plus forcément la brillance du  
249 moment de la découverte.

250 Le mouvement interne aussi a été et continue d'être le fruit d'un travail. Il ne s'est pas offert mais a du  
251 être patiemment recherché. On m'a dit "il y a un mouvement interne", cela ne m'a pas choquée outre  
252 mesure, j'avais déjà entendu parler du MRP et par ailleurs, sous un microscope, la vie grouille,  
253 littéralement. Donc, je me suis mise en route pour le sentir de mieux en mieux. Et je constate que j'ai  
254 encore beaucoup à faire, par exemple pour le ressenti lorsque je suis traitée.

255 Donc, il y a un rapport entre un vécu corporel et un comportement, mais pas via une représentation.  
256 Peut-être qu'à la lecture, vous pouvez penser que je décris justement un changement en disant que  
257 cela n'existe pas pour moi, mais à mon sens, les représentations qui sous tendent l'apprentissage  
258 étaient déjà là, comme des graines qui ne demandaient qu'à germer.

#### 259 POUR RESUMER

260 J'ai changé dans ma vie, oui mais:

- 261 • j'ai énormément de peine à trouver des **repères** fiables du changement
- 262 • j'ai changé par diverses opportunités, mais le plus souvent par un travail cognitif
- 263 • ou alors (et de manière négative) par des perturbations de l'humeur (avec vraisemblablement  
264 une forte connotation hormonale)

#### 265 la relation point de vue - comportement?

266 Si je cherche à comprendre ce qui se passe du côté des points de vue lorsque mon comportement  
267 change, cela se passe comme je l'ai dit dans le chapitre des points de vue: ce n'est pas tant un  
268 nouveau point de vue, c'est plutôt un tri, l'abandon de certains points de vue auto contradictoires avec  
269 d'autres. Comme des axiomes mathématiques où l'on a cherché à avoir juste le nombre d'axiomes  
270 suffisants à tout exprimer, de la manière la plus simple, la plus complète et sans redondance et sans  
271 contradictions.

272 Par exemple, je crois que j'avais (il y a 10-15 ans) 3 points de vue:<sup>1</sup> je respecte les autres, 2<sup>e</sup> je  
273 travaille avec les autres et 3<sup>e</sup> les autres ne sont pas capables de savoir comment les choses doivent  
274 être faites. La conséquence, c'est que je suivais plutôt le 3<sup>e</sup> point de vue et faisais beaucoup pour les  
275 collectivités (secrétariat, organisation...). Seulement, le 3<sup>e</sup> point est incompatible avec les 2 premiers.  
276 C'est principalement par la réflexion, à partir moments où c'était juste impossible de tout faire, et à  
277 partir de moments où le corps est d'accord (comme présenté sur la chapitre "corps", comme  
278 indicateur), avec des moments actifs, comme trier et jeter des papiers inutiles, que j'ai arrêté de me  
279 penser comme indispensable au fonctionnement du monde. En triant de la paperasse, je faisais de  
280 l'ordre dans mes propres idées. Le double aspect, concret et symbolique étaient très évidents.

281 Je vois donc le changement de comportement plus comme une meilleure adéquation d'un  
282 comportement non conscientisé à un point de vue déjà existant et déjà considéré comme respectable.

283 Cela passe par une évaluation, un tri, une hiérarchie des points de vue: dans l'exemple ci-dessus,  
284 j'aurais pu choisir que c'était le 3<sup>e</sup> le plus "vrai" et les 2 autres secondaires.

285 Pour le dire encore autrement, pour moi-même, je pointerais le changement au niveau du  
286 comportemental plutôt qu'au niveau du point de vue.

287 Ce qui m'était le plus problématique dans l'exemple ci-dessus, ce n'était pas tant la surcharge de  
288 travail que l'inconfort de me rendre compte que je ne respectais pas une autre partie de mes propres  
289 valeurs.

#### 290 Les effets perturbateurs de l'histoire personnelle

291 Parallèlement avec mes débuts avec la méthode, ma vie a subi d'intenses remaniements dans tous  
292 les domaines: affectifs, professionnels, économique... également sur le plan physique la ménopause,  
293 des épisodes insomniaques, dépressifs ... La mémoire aussi en a pris un gros coup et j'ai perdu le fil  
294 temporel de moi-même, du moins pas moments<sup>9</sup>.

295 Pendant cette période, la MDB n'a pas toujours suffi à me soutenir, peut-être que la SPP aurait pu  
296 mais je n'en avais pas à disposition. Peut-être aussi qu'il n'est pas facile de reconnaître "je me sens  
297 vraiment mal" en tant que thérapeute, ni de l'entendre de la part de l'autre, le thérapeute à qui on  
298 demande de l'aide.

299 Je me retrouve aujourd'hui, fin mars 2006, beaucoup plus stable, et on dirait que mon énergie  
300 "habituelle" est à peu près revenue. J'observe le "paysage" interne: le changement "tempétueux" est-  
301 il terminé ou est-ce que je me trouve seulement dans l'oeil du cyclone? est-ce que je peux compter  
302 sur mon énergie et mes états d'âme d'aujourd'hui pour la suite, ou est-ce que ça va continuer à  
303 changer (rapidement, vers une destination inconnue)? à quoi puis-je imputer ces changements  
304 (positifs? négatifs? qui peut le dire)? j'ai perdu la mémoire de ce qui n'allait pas (je les retrouve avec  
305 presque étonnement en relisant le brouillon de ce texte, rédigé en novembre et janvier ...). Je me  
306 retrouve plus "moi-même", plus habituelle, plus fiable. Me sentant plus moi-même, ayant retrouvé le fil  
307 de ma mémoire, j'aurais peut-être plus de chance aujourd'hui de retrouver quelque chose à dire à  
308 propos d'un changement, mais, le fait d'avoir perdu ce fil à un moment me rend à priori critique à  
309 m'approprier d'un changement.

#### 310 résumé général

311 Pour résumer, je dirais que:

312 Je ne peux pas répondre à la question posée, ou y répondre par la négative. je n'ai pas (encore)  
313 expérimenté de processus de transformation qui suivent la description du moi renouvelé selon la SSP.

<sup>9</sup> Oublié ce que j'avais fait quelques semaines auparavant, oublié que j'avais pu être différente.



314 Ce que je repère comme problématique ou douloureux, n'est pas tant un manque de d'ouverture des  
315 représentations mais au contraire une foisonnement de représentations et une difficulté  
316 d'appropriation des représentations.

317 Mon mode de fonctionnement pour la transformation passe le plus souvent par un processus cognitif,  
318 mental. Lorsque ce n'est pas le cas, cela s'est fait à travers toutes sortes de pratiques, où le corps  
319 intervient, mais où son rôle, sa participation à l'expérience n'est pas conscientisé.

320 Le travail MDB m'apparaît plutôt comme une toile de fond, une transformation progressive et saine  
321 des bases de ma vie, à travers une compréhension et un apprentissage..

322

1 Ce travail est l'occasion pour moi de revenir sur une thématique qui a été récurrente au cours  
2 de mes quatre années de formation à la somato-psychopédagogie. Il s'agissait pour moi de  
3 trouver le sens de ce que je faisais. Cette réflexion autour du sens s'est articulée autour de  
4 notions différentes, telle que « motivation », « envie », ou encore « projet ». Qu'est ce qui est  
5 à l'origine d'une motivation, d'un projet, et pourquoi est-ce si difficile pour moi d'identifier et  
6 de ressentir mon envie de faire les choses, dès lors comment trouver le sens de ce que je fais ?

7 Ce questionnement est né à partir de la représentation fondamentale suivante : **pour que les**  
8 **choses aient un sens, elle doivent répondre à un objectif clairement identifié sous la**  
9 **forme d'un projet concret, défini pour le futur.**

10 Par exemple, et ça a été la 1<sup>ère</sup> difficulté à laquelle j'ai été confrontée dans mon cursus,  
11 lorsque j'ai décidé de démarrer une formation en SPP, il me paraissait « normal » de savoir  
12 pourquoi – pour quoi – je le faisais, et à quel projet cela contribuait. A ce moment là, j'avais  
13 besoin de donner du sens à ma vie, à mes projets, et cela devait passer par la nécessité  
14 d'identifier leur utilité pour mon avenir, leur contribution à la construction de mon futur. Or,  
15 je n'étais alors pas en mesure de « justifier » ce projet, ce qui me mettait dans une grande  
16 souffrance, liée à l'absence de sens.

17  
18 Ma réflexion se déroulera de manière essentiellement chronologique, à l'image du  
19 cheminement de ma pensée. Elle est loin d'être aboutie et j'avoue que je n'ai pas assez de  
20 recul pour aborder les choses de manière moins linéaire. Il me semble toutefois que l'on peut  
21 d'ores et déjà tenter de dégager 2 axes dans ce processus :

- 22 • Axe spatial : Intérieur / Extérieur. Qui met en question le lieu d'où je vis les choses, la  
23 nature de mes repères, l'orientation que prend mon regard de manière spontanée.
- 24 • Axe temporel : Présent / futur. Cet axe interroge ma vision du temps, et l'impact de cette  
25 représentation dans la notion de cohérence d'un projet.

26  
27  
28 Ainsi, j'ai été confrontée à cette représentation pendant tout le 1<sup>er</sup> cycle de formation. Il  
29 m'était alors impossible de savoir pourquoi je suivais ce cursus, et encore moins ce que j'en  
30 ferais plus tard. Et il m'était tout aussi impossible d'imaginer que je n'en ferais « rien de  
31 professionnel ». L'oral du certificat a donc été l'opportunité pour moi de réfléchir sur la  
32 notion de motivation, et d'en identifier quelques constituants, que pouvait accompagner la  
33 somato-psychopédagogie. J'avais abordé cette question sur un mode essentiellement  
34 intellectuel qui m'a permis de mieux cerner en quoi le somato-psychopédagogue peut

35 accompagner une personne dans son processus de motivation, mais j'avoue que ce travail ne  
36 m'a pas apporté de vraie nouveauté quant à mon regard sur la question, ou plutôt pas de vraie  
37 réponse quant à ma question.

38 La nouveauté a été livrée par l'un des professeurs lors de l'échange qui a suivi ma  
39 présentation orale : il s'agissait de l'idée que les choses ne font pas nécessairement sens a  
40 priori, mais que **le sens, la cohérence des choses peut émerger au fur et à mesure des**  
41 **événements**, voire même se lire dans une histoire a posteriori. Cette nouvelle vision de la  
42 notion de sens était parlante pour moi. Bien que je n'avais jamais eu auparavant l'impression  
43 d'être engagée dans un projet professionnel (digne de ce nom !), il m'a pourtant semblé  
44 pouvoir dégager une forme de cohérence dans tous les choix que j'avais été amenée à  
45 effectuer.

46 J'ai donc pu valider cette idée qui a enrichi mon idée du sens, tout en constatant que cette  
47 validation s'effectuait sur un plan intellectuel. J'ai alors accepté l'idée que je ne serai peut-  
48 être pas une thérapeute « traditionnelle » (une praticienne qui ferait de la thérapie manuelle  
49 dans son cabinet) comme je me l'étais imaginé à priori et surtout l'idée qu'il n'était peut-être  
50 pas juste de chercher à avoir une réponse claire, un projet identifié à ce moment là.

51 En revanche, sur un plan plus concret, j'étais toujours en difficulté dans le fait de ne pas  
52 savoir quelle serait ma pratique ou mon approche dans ce métier, ni comment je trouverai ma  
53 place entre les somato-psychopédagogues et les professionnels des Ressources Humaines en  
54 entreprise. Cette idée nouvelle ne faisait donc pas pour autant changer mon regard sur ma  
55 situation. Quelle information me manquait-il à l'époque ? La résonance que cette idée  
56 nouvelle aurait pu faire naître dans mon corps ? Un fait d'expérience qui aurait créé les  
57 conditions pour que je rencontre des faits de conscience et de connaissance indiscutables ?  
58 J'avoue qu'aujourd'hui je n'ai pas la réponse.

59  
60 Je pensais donc initialement qu'il fallait avoir défini un projet avant de s'y lancer... **puis j'ai**  
61 **découvert qu'on peut aussi avancer dans la vie sans avoir une idée précise de l'endroit**  
62 **où elle nous amène...** Dès lors, une nouvelle question a émergé : **quel est le moteur qui fait**  
63 **avancer, qui permet de s'investir dans un projet ?** Je pensais alors que la seule façon d'être  
64 motivée était de savoir dans quel but je faisais les choses. C'est une vision dans laquelle la  
65 motivation prend appui sur un support extérieur. Or il m'est apparu que la motivation, l'envie  
66 peuvent prendre appui sur autre chose que sur ce support, ce cadre extérieur constitué par le  
67 projet à venir. Si j'avais parfois pu agir « en vue d'un objectif », je ne connaissais pas  
68 l'impulsion qui permet d'agir « à partir d'une envie ». Je dirais donc que je ne concevais la

69 motivation que dans sa composante extrinsèque. La dimension intrinsèque n'avait pas de  
70 réalité pour moi (encore moins que la motivation immanente qui reste abstraite pour moi).

71  
72 C'est ainsi tout mon rapport au monde qui était questionné, puisque j'ai réalisé **j'abordais**  
73 **toujours les choses « depuis l'extérieur » et jamais « à partir de moi »**. L'endroit d'où je  
74 vivais les choses n'était pas nécessairement le bon, en tout cas pas le seul.

75  
76 J'ai ainsi pris conscience il y a quelques mois au cours d'une intériorisation que l'enjeu de ce  
77 que je fais n'est pas nécessairement dans ce que j'obtiens, mais peut se situer également dans  
78 ce que je mets, j'investis de moi. En effet, dans cette méditation, il m'a semblé que la saveur  
79 jaillissait d'avantage de ma qualité de présence, de mon envie d'être là, plutôt que des  
80 sensations de mouvement dans mon corps. De même, j'ai pu observer au cours des  
81 intériorisations suivantes que l'important n'est pas ce qui se passe, mais plutôt l'endroit d'où  
82 je le vis, posant ainsi la question du « rapport à ». Cette série d'intériorisations a fait  
83 apparaître la nécessité pour moi de changer de regard sur les choses, d'adopter une façon de  
84 vivre les choses plus intérieure. Je me rendais compte que, même dans ces temps de pause, de  
85 ressenti, je captais et traitais les infos sur un mode analytique, avec des organes des sens  
86 centrés sur l'extéroception. J'observais ce qui se passait en moi avec un regard qui passait par  
87 le dehors de moi. Je me suis donc fait la proposition de vivre les choses de l'intérieur, au  
88 moins en méditation, de recentrer quelque chose de l'ordre de mon regard. Mais ce  
89 changement de regard m'a demandé un effort très important, et bien que j'ai progressé un peu,  
90 observer les choses depuis un endroit de moi-même qui se laisse concerner, reste laborieux.  
91 Toutefois, je dois reconnaître qu'au cours de mes intériorisations, une notion de goût, de  
92 consistance est apparue avec cet effort de vivre les choses de l'intérieur, d'être pleinement là  
93 et active dans le processus.

94  
95 De même, l'envie de développer un regard plus intérieur m'a confrontée à une autre réalité de  
96 mes habitus cognitifs ou comportementaux. En décortiquant mes intériorisations avec l'aide  
97 de certains professeurs, j'ai noté que **je ne parvenais à percevoir un phénomène, que si**  
98 **j'avais pu auparavant l'imaginer ou le conceptualiser**. Dans mon expérience, pas de place  
99 pour l'inconnu, l'imprévu ou le nouveau. J'ai été frappée par cette phrase tirée d'un poly :  
100 « *comment percevoir une information que l'on ne peut concevoir ?* ». Impossible pour moi.  
101 Tout jaillissement d'un phénomène en intériorisation est systématiquement pris en otage par  
102 ma pensée de contrôle, qui s'assure qu'il existe bien une case correspondant à ce que je vis.

103 Ainsi, j'ai compris que, dans toute situation, et même en situation extra-quotidienne, un  
104 support extérieur m'est indispensable pour identifier, confronter et comprendre ce que je vis.

105  
106 Ainsi, il m'est apparu que mon expérience n'a, à mes yeux, pas de valeur si elle ne peut pas  
107 être confrontée à l'expérience de l'autre. C'est l'expérience d'autrui qui me sert de cadre de  
108 référence pour identifier, discriminer, catégoriser, et même valider ce que je vis. Tout ce passe  
109 comme si il n'existait pas en moi de repère sur lequel m'appuyer pour identifier ce que je vis.

110 Cette nécessité d'avoir une grille de lecture « extérieure » pour décoder ce qui se passe est  
111 handicapante. En effet, ma pensée est bien structurée et j'ai le réflexe de rassembler les  
112 éléments qui constitueront mon cadre de lecture. Par conséquent, ma compréhension des  
113 choses génère en moi une idée, une attente de ce qui devrait se passer. **Je suis donc**  
114 **tributaire de l'idée que je me fais de la chose avant de la vivre**. Ma vie est bien souvent  
115 dictée par la notion des choses « telles qu'elles doivent être ». Si ce que je vis ne correspond  
116 pas à ce modèle, je ne le valide pas. Par exemple, si lors d'une pratique manuelle en stage, je  
117 ne perçois pas les éléments donnés par le professeur qui vient m'aider, j'en déduis que je n'ai  
118 rien senti. Dans mon vécu, il n'y a pas de place pour mon expérience propre. De même, dans  
119 mon quotidien, je me posais encore en septembre dernier la question de mon projet  
120 professionnel. Je réalisais alors que j'avais toujours le réflexe d'envisager d'abord toutes les  
121 possibilités (thérapie manuelle, formation à la gestion du stress, coaching...) puis, dans un  
122 second temps, d'évaluer leur faisabilité, ou leur cohérence. Je raisonnais à partir de ces pistes  
123 potentielles sans m'être posée la question de ce que je désirais, de ce dont j'avais  
124 profondément envie.

125  
126 Un premier pas pour remédier à cette difficulté dans le cadre de l'expérience extra-  
127 quotidienne a été de faire un effort de validation de mes perceptions. Décrire ce « rien » que je  
128 disais vivre pendant les intériorisations, ce « rien » que je sentais en traitement sous mes  
129 mains. Il s'agissait de lui donner de la consistance, de le faire exister, voire même d'identifier  
130 que, faute d'avoir « senti », j'ai parfois pu « penser » quelque chose... Ainsi, je commence  
131 très progressivement à construire un référentiel plus personnel, mais je suis face à une  
132 difficulté de fond, et cela demande encore à être largement consolidé...

133  
134 Dans cette phase d'appropriation de mon expérience, je me heurte à une difficulté tout aussi  
135 centrale dans ma problématique, qui est la question du **rapport à l'intensité**. **J'avais**  
136 **toujours eu l'idée que la perception du sensible générât des effets particulièrement**

137 **intenses.** Je commençais à être obligée de reconnaître que j'avais dépassé le niveau zéro de  
 138 perception, je réalisais que le mouvement me donnait des infos que je ne validais pas... sans  
 139 pour autant que je trouve cela extraordinaire ! Ce qui est décevant... quand on a l'ambition de  
 140 vouloir vivre (une fois au moins) une expérience du Sensible comme certains en témoignent  
 141 parfois.

142 Par exemple, j'ai été capable d'affirmer devant un groupe à l'issue d'une intériorisation :  
 143 « *pour la première fois, j'ai eu la sensation dans cette introspection, qu'il y avait quelque*  
 144 *chose de plus fort que moi* ». Cette affirmation avait un caractère tout à fait exceptionnel pour  
 145 moi compte tenu de ma difficulté de perception. Cependant, j'ai tout aussi été capable de me  
 146 demander quelques heures plus tard si j'avais bien vécu une telle chose, et pourquoi cela ne  
 147 m'a pas plus marquée, touchée. Je sais que je ne valide pas suffisamment mon expérience, et  
 148 que, peut-être, je n'ai pas une confiance absolue dans le processus. Je comprends aussi qu'il  
 149 n'est pas juste d'attendre une expérience « cataclysmique » pour la valider. Mais je constate  
 150 que valider mon expérience, me satisfaire de quelques petits riens est un état d'esprit qui doit  
 151 s'éduquer pas à pas. Cela m'oblige à me discipliner dans le sens de plus de vigilance et de  
 152 rigueur, à refuser mes réflexes de dénigrement de ce que je vis sous prétexte que cela n'est  
 153 pas extraordinaire.

154

155 Cette idée que je me fais des choses est donc restrictive et génère bien souvent des  
 156 frustrations. Auparavant, je croyais donc qu'une information donnée par le sensible ou  
 157 recueillie dans ce lieu, une envie, une impulsion, étaient livrées avec une telle intensité  
 158 qu'elles en étaient complètement évidentes. Autrement dit, j'imaginai qu'une envie jaillissait  
 159 dans un fait de conscience particulièrement consistant.... Or je me suis rendue compte que les  
 160 informations nées du sensibles sont particulièrement subtiles, et que le mouvement peut nous  
 161 proposer des orientations, des impulsions à peine ébauchées.

162 Avoir envie de quelque chose ne signifie donc pas être mobilisé, poussé par une force toute  
 163 puissante ! Je comprends donc qu'une envie est juste là pour se donner à saisir, et se laisser  
 164 approprier, pour être emmenée, ou non, dans un projet...

165

166 Je sais que j'ai plus de facilité à avoir accès aux faits de connaissance, qu'aux faits de  
 167 conscience, étape qui est souvent court-circuitée dans mon processus. Une façon encore de  
 168 faire un détour à l'extérieur de moi, par le biais de ma pensée. Il me semble que les faits de  
 169 connaissance que je relève manquent souvent de « consistance » et ne sont pas assez solides  
 170 pour s'imposer comme des vérités incontournables. Je me suis donc efforcée de décortiquer

171 les faits de connaissance pour y retrouver et étoffer les faits de conscience correspondant.  
 172 Ceci dans le but de m'approprier davantage l'expérience, de la revisiter...  
 173 C'est un exercice sur lequel j'ai du mal à me discipliner et je ne crois pas aujourd'hui être  
 174 plus performante dans la description de mes faits de conscience qu'il y a quelques mois.  
 175

176 Toutefois, lors du 1<sup>er</sup> stage de Post-Graduation à Lisbonne, j'ai noté une intensité nouvelle  
 177 pour moi dans le fait de me sentir contente d'être là. C'était nouveau, et ça m'a même permis  
 178 de sentir que j'étais motivée. Cette intensité, en elle-même, pouvait donc bien être la base  
 179 d'une motivation. Pour la première fois, j'expérimentais une motivation basée sur un élan,  
 180 une envie, et non sur une utilité, personnelle ou professionnelle. J'ai aussi noté une réticence à  
 181 m'avouer que j'étais motivée par ce cursus, parce qu'il me semblait que ce constat me mettait  
 182 dans l'obligation d'aller plus loin, créait un enjeu dans le fait de réussir ou non, et donc  
 183 représentait un risque potentiel d'échec. Je décèle encore une nouvelle représentation derrière  
 184 cela : l'obligation de réussite dans un projet, s'investir pour réussir... représentation qui  
 185 comporte elle aussi une représentation de ce que sont la réussite et l'échec !  
 186  
 187

188 Le processus sur lequel je viens de revenir de manière un peu chaotique, me semble s'inscrire  
 189 dans une dimension spatiale, une dichotomie entre le dedans et le dehors. Les différents  
 190 constats que j'ai pu faire ont tous pour enjeu de me permettre de développer un réflexe de  
 191 rester davantage au contact de moi-même, sans convoquer systématiquement les repères  
 192 extérieurs, la norme pour vivre une expérience.

193 Depuis quelques semaines, j'ai l'impression d'expérimenter les choses selon un axe plus  
 194 temporel, et c'est mon rapport à la notion de présent qui est questionné.  
 195

196 L'impulsion est venue lors d'un travail à 2 en somato-psychopédagogie : **j'ai expérimenté la**  
 197 **notion de confiance ; confiance dans l'autre et aussi dans ce qui va se passer.**

198 Généralement, je suis un peu stressée à l'idée de ne pas capter les informations issues du point  
 199 d'appui, ne pas savoir ce qui va se passer dans le mouvement, ni où il va nous emmener. Or,  
 200 pendant cet exercice, j'ai expérimenté que je pouvais m'appuyer sur la confiance que j'avais  
 201 dans l'autre, et dans ce qu'il est possible de construire avec lui. **La nouveauté réside dans le**  
 202 **fait que ça n'était pas une confiance dans le résultat à venir, mais une confiance dans les**  
 203 **moyens mis en œuvre dans l'instant** : ici l'écoute, le respect et la présence à l'autre.

204 Le mouvement effectué à deux a donc pu se dérouler et se réajuster en temps réel (une vertu  
 205 de base de la lenteur que je n'avais que rarement expérimentée) : mon partenaire et moi étions  
 206 chacun collés à ce qui se passait en soi et en l'autre, ce qui nous a donné une solidité pour  
 207 avancer et effectuer chaque millimètre l'un après l'autre. De nouveau, j'ai eu la sensation  
 208 qu'il était possible, pour l'avoir expérimenté, **d'avancer non pas vers un but (la forme)**  
 209 **mais à partir d'une attitude (qualité de présence, recherche de la justesse)**. C'est en  
 210 restant collé à cela qu'on garantit la justesse du déroulement, et non pas en définissant ou en  
 211 voyant a priori où on veut aller. L'intention seule n'est donc évidemment pas une condition  
 212 suffisante à la justesse du déroulement du mouvement, l'importance de l'attention prend ici  
 213 tout son sens pour moi.

214  
 215 J'ai également tiré de cette expérience l'idée que **savoir où l'on est, est au moins aussi**  
 216 **important que savoir où l'on va**. Fait de connaissance qui contrarie considérablement ma  
 217 représentation initiale qu'il est indispensable de savoir où l'on va pour construire un projet.

218  
 219 Cette nouveauté a modifié quelque chose dans mon rapport au temps. Elle a donné de la  
 220 consistance à la notion de présent.

221 J'ai pu m'offrir ma première expérience d'une intériorisation vécue comme un véritable  
 222 temps de pause : vivre simplement la douceur du silence qui fait son œuvre dans moi. Pendant  
 223 ce moment, j'ai pu quitter mon écoute active, voire hyperactive, ma posture sans cesse à  
 224 l'affût. Ce jour là, j'avais juste décidé (comme pour ¾ de mes intériorisations) de ne rien  
 225 chercher et de ne pas rester dans cette « tension d'attention » qui m'est familière. Cela a créé  
 226 un espace où le silence a pu venir se déployer lentement. Et cela m'a donné la sensation d'être  
 227 dans un autre temps que le temps qui m'était connu habituellement. J'ai d'abord eu  
 228 l'impression que j'étais hors du temps, puis j'ai pressenti qu'il pouvait s'agir d'un axe  
 229 particulier du temps. Dans ce moment, il n'y avait plus d' « avant » ni d' « après », mais juste  
 230 le « pendant ». Cela était doux, léger et savoureux, libéré des enjeux habituels d'un « tout à  
 231 l'heure » ou d'un « demain ».

232  
 233 Pour la première fois, j'ai été en contact avec **une consistance du présent, avec l'idée que le**  
 234 **présent n'est pas juste un curseur qui se déplace sur un axe entre un passé et un avenir**.

235 Le présent que j'ai rencontré constitue en lui-même une autre dimension du temps, qui a sa  
 236 propre consistance, épaisseur, et peut même être « dilaté ».

237

238 **Ayant repéré cette représentation que j'avais du temps, linéaire et déterminé, je**  
 239 **comprenais mieux pourquoi mon présent avait autant besoin d'un futur défini ou au**  
 240 **moins ébauché pour exister. Sans axe, pas de curseur...**

241

242 Cependant, j'ai rencontré dans les intériorisations qui ont suivi, un état où le passé et le futur  
 243 n'ont pas d'existence. Comme si notre seule réalité était notre présent. Je dois reconnaître que  
 244 cette idée me met sérieusement en conflit cognitif. Si je peux accepter que le futur ne soit pas  
 245 la condition de base pour donner un sens au présent, j'ai malgré tout besoin de maintenir un  
 246 lien, une cohérence entre les notions de passé, présent et futur. Cohérence que je n'ai pas  
 247 retrouvée dans ces temps d'introspection. Nous nous inscrivons dans une histoire, comment  
 248 alors relier notre présent aux autres temps de notre vie ? Il m'est difficile d'accepter l'idée  
 249 qu'il n'y ait pas de lien. Une représentation ne se lâche pas aussi facilement !

250

251 **Alors, si ce futur qui n'existe pas encore ne peut pas être pourvoyeur de sens pour notre**  
 252 **présent, n'est ce pas plutôt le présent, dans sa succession d'instant, qui prépare,**  
 253 **construit, donne un sens au futur ?**

254 Voilà une formulation qui me paraît logique, qui me montre que ma représentation de la  
 255 temporalité s'est modifiée, tout en restant dans une certaine cohérence à mes yeux.

256 Contrairement à ce que j'ai toujours pensé, il n'est peut-être pas nécessaire d'avoir un  
 257 « demain en images » dans sa tête pour donner du sens à aujourd'hui. Mais chaque choix  
 258 d'aujourd'hui est potentiellement porteur d'un sens, d'une cohérence pour demain.

259

260 Cette vision nouvelle de la temporalité m'a en quelque sorte permis de prendre les choses  
 261 dans l'ordre dans mon quotidien, puisque elle a fait ressortir ma fâcheuse tendance à « mettre  
 262 la charrue avant les bœufs ». Dans ma sphère affective par exemple, j'ai longtemps eu besoin  
 263 d'être sûre que mes relations allaient marcher pour m'y investir. Ce qui, je m'en rends compte  
 264 aujourd'hui, n'a pas de sens. Lors de ma dernière rencontre, j'étais très angoissée de ne pas  
 265 savoir si j'allais avoir envie de m'installer avec mon ami, parce que ce doute était un obstacle  
 266 à mon investissement au présent ! Ainsi, cette idée que le présent n'a pas besoin d'un avenir  
 267 tout tracé pour avoir du sens a été très rassurante. Elle me donnait la possibilité de vivre un  
 268 présent sereinement, sans être dérangée par l'incertitude autour de l'avenir et de la forme que  
 269 finirait par prendre mon engagement dans une relation ou un projet. L'importance de la notion  
 270 de présent est en train de reprendre sa place au détriment d'un futur qui était auparavant mon  
 271 repère essentiel. Cette importance nouvelle du présent dans ma vision de la temporalité m'a

272 ainsi amenée à m'interroger davantage sur mon vécu de la situation telle qu'elle est  
 273 aujourd'hui : ce que je vis me convient-il, et si cela n'est pas le cas, dois-je poursuivre au nom  
 274 d'un possible de qualité, pour ne pas passer à côté d'un beau projet ?  
 275

276 Malgré cela, je sais que la notion de présent n'a pas encore pris toute son ampleur pour moi,  
 277 je reste très prudente dans mes choix, et je peux avoir encore tendance à accepter un présent  
 278 pas totalement convenable au nom d'un futur potentiellement prometteur. Et je me suis  
 279 vraiment reconnue dans cette phrase, entendue en stage, et que je reprends ici avec mes mots :  
 280 « *Le plus difficile n'est pas de faire le deuil de ce qui est, mais de ce qui aurait pu être* ». Si  
 281 j'ai progressé dans ma capacité à prendre pour référence un état présent, cela doit encore être  
 282 consolidé, pour me donner la possibilité de faire des choix en fonction de ce qui est, et non de  
 283 ce qui pourra/pourrait/aurait pu être.  
 284  
 285

286 Le présent prend donc actuellement une dimension et une saveur nouvelles pour moi, que je  
 287 commence seulement à explorer. Je comprends que ça n'est pas qu'un point de passage à  
 288 traverser pour rejoindre un avenir, mais un état que l'on emmène avec soi, qui demande à être  
 289 investi et à se dérouler dans un rythme qui m'est presque inconnu.  
 290

291 Cependant mon rapport à cette chose demande encore à être développé et affiné. Cela pourrait  
 292 passer de nouveau par la notion de confiance. Je me suis souvent interrogée sur le niveau de  
 293 confiance que j'ai dans en la Vie, dans le Mouvement, dans le processus de transformation...  
 294 pour aboutir malgré moi à la conclusion qu'il était certainement très faible pour que je refuse  
 295 à ce point de lâcher le contrôle et de me glisser dans le processus.

296 Il me semble que le manque de confiance, la peur qui se logent ici émergent de l'idée que se  
 297 transformer, c'est aller vers d'inconnu, et que ce changement passerait par une rupture. Ce  
 298 que je vis a priori comme dangereux pour ma stabilité. **Me transformer reviendrait donc à**  
 299 **prendre le risque de mettre en péril ma stabilité, difficilement acquise.** Je sais que cette  
 300 stabilité constitue ma force, tout en étant génératrice d'inertie. Ce sont ces deux tendances qui  
 301 cohabitent et rendent le changement périlleux pour moi.

302 Je suppose que si je vis le changement comme une rupture et non comme un processus, c'est  
 303 qu'il manque un « liant » qui serait garant du bon déroulement des opérations, et sur lequel  
 304 pourrait s'appuyer ma confiance.  
 305

306 Cette confiance, je l'ai néanmoins expérimentée récemment en stage lors d'une  
 307 intériorisation. J'en ai tiré le fait de connaissance suivant : « *je sais qu'il existe dans moi une*  
 308 *confiance, et que je peux m'appuyer dessus pour faire une expérience sans avis, ni*  
 309 *jugement* ». A ce moment, il s'agissait réellement d'une forme de confiance dans le moment  
 310 présent, libérée de tout regard jugeant, analysant, anticipateur... J'ai donc découvert cette  
 311 posture, qui s'est davantage donnée sous forme de fait de connaissance que de fait de  
 312 conscience. Ainsi, il me manque les éléments concrets, les sensations qui ont pu me faire  
 313 exprimer cela. Par conséquent, cette idée reste aujourd'hui intellectuelle. Elle a simplement  
 314 ouvert un champ, laissé une trace dans mon expérience en me montrant qu'il est possible de  
 315 ressentir cette confiance en soi dans le moment présent. Mais elle n'a pas encore de réelle  
 316 consistance en moi. Je pense avoir besoin de revivre la confiance pour l'intégrer, l'engrammer  
 317 et lui donner la valeur qu'elle mérite.  
 318

319 Toutefois, bien que cette confiance paraisse timide, le bilan de ces dernières semaines montre  
 320 peut-être qu'elle a commencé à prendre une certaine réalité. Concrètement, au risque de  
 321 passer à côté d'une belle histoire, j'ai pris la décision de quitter mon ami, en m'appuyant sur  
 322 les indicateurs que j'avais dans moi « en temps réel ». Finalement, la nouveauté ne réside pas  
 323 dans le fait que je quitte quelqu'un, mais dans la rapidité avec laquelle j'ai pu valider mes  
 324 sensations puis prendre ma décision. Tout se passe comme si les informations dont je dispose  
 325 pour évaluer les effets d'une expérience sur moi étaient plus claires, et/ou que ma capacité à  
 326 les valider s'était accrue.

327 Mais cette confiance demeure flottante. Je viens de prendre une décision en m'appuyant sur  
 328 ce présent qui prend de la consistance pour moi. En revanche, je me sens un peu flottante  
 329 parce que ce choix s'ouvre sur quelque chose d'inconnu, une période nouvelle qui se donne à  
 330 vivre. Je vis donc un état contradictoire : mon état présent est confortable parce qu'en accord  
 331 avec ma décision. En revanche, il est inconfortable parce que j'appréhende les semaines à  
 332 venir que je ne parviens pas à imaginer concrètement. Je constate donc cet inconfort n'est pas  
 333 lié à ce que je vis, mais à ce que je pourrais éventuellement vivre dans les semaines à venir.

334 Je suis donc loin d'être calée dans mon présent malgré les évolutions que je viens de noter !  
 335  
 336

337 En conclusion, ce travail m'a permis de prendre du recul sur ma réflexion (qui atteint  
 338 d'ailleurs ici sa limite), j'ai pu mettre en lumière les deux composantes de mon processus ;  
 339 dimension spatiale et dimension temporelle :

- 340 • M'approprier davantage l'expérience en la vivant depuis un lieu nouveau : moi-même, et  
 341 non pas à partir de repères extérieurs.
- 342 • Soigner mon rapport au présent, expérimenter ce moment qui se donne chaque instant et  
 343 débouche sur un « a-venir » qui se déroule sans cesse. Je pressens c'est dans le contact  
 344 avec cette chose là que réside la garantie d'un processus qui se déroule de manière  
 345 physiologique, et gérable avec les ressources que nous avons de disponibles en nous.

346

347 En écrivant ce devoir, qui n'a pas l'amplitude que je lui aurais souhaitée, je me suis rendue  
 348 compte qu'il m'est arrivé d'écrire dans mon carnet de bord les mêmes choses à un an  
 349 d'intervalle, en ayant l'impression de les découvrir à chaque fois. Je mesure donc à quel point  
 350 ce travail nous apporte quantité d'informations et d'axes de réflexions. Et à quel point ces  
 351 pistes qui se proposent doivent émerger plusieurs fois avant d'être regardées avec attention et  
 352 creusées. Je sais que je manque énormément de rigueur dans la façon dont je mène, cahin caha,  
 353 ma réflexion. Mais j'ai également envie de croire que cela appartient à la physiologie du  
 354 processus de transformation, qui ne peut pas faire l'économie, en tous cas pas à mon niveau,  
 355 de la répétition pour nous permettre d'intégrer les informations nouvelles. Comme si ces  
 356 informations devaient passer plusieurs fois à la moulinette « Assimilation/Accommodation/  
 357 Equilibration » avant d'être exploitables et exploitées.

358

359 Pour aller plus loin, il serait nécessaire de continuer à explorer les orientations qui se sont  
 360 dessinées jusqu'au long de ce travail, et parmi lesquelles aucune ne s'est déroulée jusqu'au  
 361 bout. En outre, j'ai formulé mon interrogation essentiellement autour de la notion de **sens**,  
 362 cherchant à comprendre ce qui, pour moi, « *fait sens dans un projet* ». Il me semble donc  
 363 qu'une nouvelle piste pourrait être étudiée à partir de la notion de projet qui est peut-être  
 364 l'élément manquant. Décortiquer la représentation que j'ai de cette notion serait  
 365 vraisemblablement très instructive. J'entrevois en effet que ma vision de ce concept est très  
 366 restreinte et manque d'amplitude. Je vais tâcher d'explorer cette piste dans les semaines et les  
 367 mois à venir.

368

369 Je crois par ailleurs mesurer mieux à quel point nous sommes construits sur des  
 370 représentations qui sont imbriquées les unes dans les autres, des représentations « à tiroir ».  
 371 Au cours de ce travail, j'ai eu également l'impression de revisiter beaucoup de « lieu  
 372 communs », de postulats de la Somato-psychopédagogie. Je les comprenais intellectuellement  
 373 mais certains ont pris un autre sens, et une consistance nouvelle pour moi. Me réapproprier

374 différemment ces idées est un enjeu important pour moi qui n'ai jamais eu de difficulté à les  
 375 aborder intellectuellement, mais sans en avoir la résonance.

376

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31**DESS Lisbonne 2005-2006****La découverte de mes contours**

Avant je croyais que pour avancer dans la vie il fallait être insensible, tonique et forte. Maintenant, je sais que l'on peut être sensible, absorbant et intense. C'est en percevant mes contours que j'ai pu changer de représentation. Pouvoir exister dans mes contours m'a permis de me rendre compte qu'on pouvait aussi avancer dans la vie avec douceur. Dans ces dix pages, je vais tenter de décrire le processus corporel qui m'a permis de ressentir la différence entre ce qui est à l'intérieur de moi et ce qui ne l'est pas. (Avant mes référentiels étaient extérieurs à moi et maintenant ils viennent de l'intérieur)

**1 La non perception de mes contours**

Au départ, j'avais une représentation très théorique de mon corps : je savais que j'avais un corps, qu'il y avait un intérieur et un extérieur. Mais je n'arrivais ni à sentir, ni à vivre, ni à percevoir la limite qui les séparait. J'étais donc toujours en dehors de moi. Et puisque je ne sentais pas mes contours, je m'identifiais à toutes mes sensations et je me dissolvais en elles. J'étais envahie par mes émotions, mes pensées et celles des autres.

Une des conséquences de cette situation est que je ne savais pas où je me situais dans l'espace. Comme je n'avais pas un référent stable (mes contours), je ne pouvais pas définir clairement mes espaces avant/arrière, gauche/droite et haut/bas. Par exemple, je n'arrivais pas à savoir où étaient ma gauche et ma droite.

32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63

Une autre conséquence de ne pas percevoir mes contours était que pour me différencier de mon environnement j'élevais mon tonus, ce qui me donnait l'illusion d'exister et de contrôler quelque chose. Ça me donnait aussi l'impression de ressentir mon corps à l'intérieur puisque je le tendais. Mais en même temps, être souvent au maximum de ma tonicité me donnait la sensation que je risquais de tomber à la moindre information, émotion ou action non attendues. Ce qui était très fragilisant et me poussait paradoxalement à être encore plus tonique.

Une autre conséquence était que je voyais le monde extérieur comme quelque chose de potentiellement déstabilisant. Je m'appuyais sur la réaction des gens autour de moi pour savoir si ce que je disais ou faisais était erroné ou pas. Ce qui était très fatiguant car je devais être en hyper attention permanente face à mon environnement.

**2 Mon ancienne représentation**

J'avais cette idée que plus j'étais dure, forte et insensible, mieux je pourrais avancer dans la vie. Je n'avais pas l'impression d'avoir les outils nécessaires pour exister en toute sécurité. Il fallait donc que je me protège. Je suis devenue dure physiquement, forte dans le sens de ne pas montrer mes faiblesses et insensible dans le but de me couper de ma trop grande sensibilité.

Cette croyance n'était ni bonne ou mauvaise mais elle est devenue problématique quand elle a conquis presque tous les secteurs de ma vie. Et qu'elle a amené des changements de comportement non adaptés aux événements comme la fuite, une hyper attention et une mauvaise communication. Mais aussi une non reconnaissance de mes ressentis, de mes émotions et de mes sensations.



64 **3 Le processus**

65  
66 Le processus qui m'a permis de pouvoir changer ma représentation  
67 s'est déroulé en plusieurs étapes. Tout a commencé par une nouvelle  
68 perception de mon espace extérieur, puis de mon espace intérieur pour ce  
69 terminer par la communication entre ces deux espaces. Cela qui m'a  
70 donné une nouvelle stabilité qui m'a permis de changer de point de vue.

71

72 **Première étape du processus**73 **La perception de l'espace extérieur à mon corps**

74

75 Ce qui m'a surpris c'est que j'ai appris à percevoir l'espace à  
76 l'extérieur de moi avant de me percevoir dans mes contours. En bougeant  
77 en gymnastique sensorielle, avec comme consigne de pénétrer le volume  
78 devant moi, puis derrière moi, à ma gauche, etc., je me suis rendu  
79 compte que l'espace dans lequel je me mouvais me permettait de me  
80 situer. Que j'étais dans une salle qui avait des murs sur lesquels je  
81 pouvais m'appuyer pour me situer.

82

83 En thérapie manuelle, l'espace extérieur m'a fait prendre conscience  
84 que j'avais un espace intérieur. J'ai senti la praticienne toucher et faire  
85 bouger ma peau qui m'est apparu alors comme l'organe de mes contours.  
86 Qu'elle glisse ma peau de l'extérieur créait les contours de mon intérieur.  
87 J'ai pu sentir que ma peau constituait la frontière de mon être par  
88 rapport aux autres. Elle limitait mon espace. Que je pouvais prendre  
89 racine dans ma peau. Et cela sans avoir besoin de tonus puisque j'étais  
90 couchée. Je me laissais découvrir le relâchement de mon tonus, de cette  
91 douce dilatation et de ses nouveaux volumes en moi.

92

93

94 Toujours en bougeant avec lenteur dans l'espace extérieur, j'ai  
95 sentis qu'il y avait un volume entre moi et les murs. J'avais le temps de  
96 sentir que l'espace à l'extérieur de moi avait une épaisseur sur laquelle je  
97 pouvais me poser, me glisser et m'appuyer. J'avais l'impression de me  
98 mouvoir dans de l'eau, de sentir que l'eau me donnait des contours et que  
99 cette eau se mouvait avec moi. Éprouver que le volume à l'extérieur de  
100 moi me donnait des contours m'a permis de voir l'environnement comme  
101 moins déstabilisant, puisqu'il était différent de moi. Quelle découverte que  
102 de me rendre compte que l'extérieur de moi peut me nourrir sans  
103 m'envahir.

104

105 Ces nouvelles perceptions et sensations m'ont donné du recul par  
106 rapport à mes habitudes de vie et m'ont permis de regarder où je me  
107 place dans ma vie, de voir l'espace extérieur avec un nouveau point de  
108 vue, de savoir de quoi j'avais peur. Et aussi de me questionner : comment  
109 est-ce que je me situe dans le monde ? Être tonique est-il un bon  
110 processus d'adaptation ?

111

112 **Deuxième étape du processus**113 **La perception de l'espace à l'intérieur de mon corps**

114

115 J'avais appris que l'espace extérieur me situait et là je découvrais  
116 qu'il y avait aussi un espace entre ma peau et mes os. Qu'il y avait des  
117 volumes dans mon corps. Que je pouvais aussi me situer en moi. Quelle  
118 découverte de sentir que j'étais porteuse de mes axes.

119

120 De sentir le mouvement bouger dans ma chair, dans mes os, se  
121 frotter à mes immobilités m'a donné un repère sur lequel me poser. Je  
122 n'avais plus besoin de me tonifier pour me sentir car j'avais ce doux  
123 mouvement en moi. C'est mon intérieur en mouvement qui m'offrait le  
124 déliement de mes tensions.

125  
 126 J'ai appris à découvrir le plaisir de la lenteur. De sentir mes bras  
 127 s'ouvrir ou cet étirement délicieux des omoplates qui glissent vers le haut.  
 128 Ces sensations, j'ai pu les différenciées, ce qui m'a permis de découvrir  
 129 des espaces nouveaux en moi. Cette attention portée sur mes sensations  
 130 me fait prendre conscience que c'est l'attention que je porte aux choses  
 131 qui les fait vivre. Que je vis à travers le choix de mes attentions.

132  
 133 Vivre l'expérience de mes contours de l'intérieur m'a permis de me  
 134 délimiter face à moi, au monde et aux gens. Je n'étais plus envahie. Je  
 135 pouvais me situer dans un espace qui est mon corps. Sentir que j'avais du  
 136 volume, que j'occupais un espace m'a permis de me ressentir. Ce  
 137 processus qui m'a amené à être mon corps me permet de voir la vie de  
 138 l'intérieur vers l'extérieur, ce qui me donne un élan qui vient du dedans.  
 139 Je peux dire que ça m'a amenée sur la voie d'oser croire à ce que je  
 140 ressens si intensément et à oser le penser, le dire et le faire.

### 141 **La troisième étape du processus**

#### 142 **La perception extérieur/intérieur**

143  
 144  
 145 J'ai appris qu'il y avait trois espaces, un corporel, un péricorporel et  
 146 un extracorporel. J'ai pu les vivre, les goûter et les différencier. Je les ai  
 147 mis en pratique dans mon quotidien ou plutôt ils sont venus habiter mon  
 148 quotidien. Ce qui m'a permis de pouvoir me différencier de mon  
 149 environnement, des autres et, ce qui m'a surpris, de me différencier de  
 150 mes émotions. Et aussi me situer dans un espace extérieur avec un  
 151 référent intérieur (avant/arrière, gauche/droite, haut/bas). Il n'y avait  
 152 plus un seul mouvement de l'extérieur vers l'intérieur mais aussi un  
 153 mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

154

155 J'avais la possibilité de catégoriser les informations qui provenaient  
 156 de mon environnement et je prenais du recul sur l'effet qu'il produisaient  
 157 en moi

158  
 159 Pouvoir choisir de m'appuyer sur mes espaces intérieurs ou/et  
 160 extérieurs m'a permis de pouvoir relâcher mon tonus. J'avais la possibilité  
 161 de pouvoir me dilater sans me quitter.

162  
 163 Les événements qui m'arrivent ne sont plus déstabilisant comme  
 164 avant puisque je peux les situer dans l'espace extérieur, prendre du recul  
 165 en étant en moi et les accueillir en me donnant la possibilité d'interagir.

166  
 167 En me donnant du temps dans mes contours, je pouvais prendre du  
 168 recul par rapport à ce qui m'arrivait. Même physiquement je me reculais,  
 169 ce qui me ramenait au moment présent. Je reculais mon thorax, ma  
 170 colonne vertébrale et me mettais en lien avec le mouvement sensoriel et  
 171 ma douceur. J'avais la possibilité ensuite, quand je me sentais stable, de  
 172 m'avancer pour interagir avec la vie.

173  
 174 Tout ce processus m'a amené une stabilité corporelle, émotionnelle  
 175 et commence à me l'amener dans la pensée.

176  
 177 Comme je l'ai dit plus haut, avoir des contours plus définis m'a  
 178 permis d'avoir une distance vivante avec mon environnement. C'est allé  
 179 avec la découverte de ma sensorialité, de mon éprouvé, de ma douceur et  
 180 des tonalités multiples qui peuvent m'habiter. Plus mon rapport au corps  
 181 changeait, plus je me rendais compte que je ne suis pas forcément ce que  
 182 je dis, que je ne suis pas forcément ce que je pense, que je ne dis pas  
 183 forcément ce que je pense et sens, que je ne pense et ne sens pas  
 184 forcément ce que je fais et que je ne fais pas forcément la même chose en  
 185 toute circonstance.

186

187

188 **4 Ma nouvelle représentation**

189

190 Je sais maintenant que j'ai des outils qui me permettent d'exister  
191 sans avoir à me surprotéger. Je me rends compte que plus je suis mobile  
192 et en rapport avec mon sensible alors plus je suis dans l'immédiateté qui  
193 est porteuse de solutions inédites. Je me sens plus ouverte à ce qui peut  
194 arriver et à ce que je peux faire.

195

196 J'ai maintenant comme représentation que la vie peut être vécue  
197 avec douceur, intensité et moelleux. J'accepte ma fragilité et ma  
198 vulnérabilité. Je sens que je peux avoir de nouvelles intentions.

1  
2  
3 **« La tête coupée » : une représentation transformée**

4  
5  
6 **i.i) Avant Propos**

7  
8 Pour cet exercice écrit sur une représentation ayant changée au contact avec le sensible  
9 et le mouvement, j'ai choisie de parler du changement le plus évident que j'ai vécu grâce à  
10 la Méthode et qui est en rapport avec la possibilité d'être dans une relation d'amour. Il s'agit  
11 d'une transformation que je cherchais depuis longtemps et sur laquelle je me suis beaucoup  
12 investie au long des années mais qui demandait, je me rends compte maintenant, un travail  
13 sur le corps. Dès le premier moment de mon contact avec la fasciathérapie (telle que la  
14 MDB m'a été présentée en 2002) j'ai eu la sensation d'avoir rencontré quelque chose que  
15 je cherchais depuis toujours, depuis ma petite enfance, quand je passais mes journées à  
16 danser, à chanter et à faire du théâtre improvisé à la maison. Mais, ayant grandi dans une  
17 ambiance familiale hautement déstabilisante, la vie m'a tôt imposé d'autres priorités moins  
18 goûteuses et gratifiantes.

19 C'est donc il y a 3 ans que je me suis renouée avec cette recherche intime tout en  
20 ressentant une forte résonance interne dans les cours de Danis Bois, dans les thérapies  
21 manuelles et gestuelles, et dans les exercices d'introspection et d'art thérapie. Pendant ce  
22 parcours il y a eu des moments clés et des expériences très concrètes qui m'ont amenée à  
23 une transformation presque miraculeuse d'un vieux ressenti existentiel, préfabriqué, que je  
24 transportais en moi et qui me coupait de mon corps sensible.

25 J'aurais pu décortiquer ici ce que la mise en écriture de cette représentation me suggère  
26 en ce moment (de quel amour s'agit-il? Difficulté à aimer ou à être aimé? Sensation  
27 d'impossibilité à construire une relation sentimentale avec un autre être humain?  
28 Souffrance subie ou choix?). Mais, pour le propos du travail en mains, j'ai choisi de parler  
29 de mon vécu concret dans les plusieurs étapes marquantes de ce vrai chemin de libération.

30 Dans la tentative d'exposer cette expérience si importante pour moi, j'ai voulu être  
31 précise et parler de façon descriptive plutôt qu'interprétative. En écrivant le texte, pourtant,  
32 je me suis rendue compte qu'il fallait revisiter tout un parcours pour pouvoir présenter le  
33 contexte des événements qui encadrent cette expérience de transformation de ma  
34 représentation. J'ai donc construit un squelette de mon récit en suivant la chronologie de ce

35 que je pense être l'histoire de cette représentation. Une histoire telle que je suis capable de  
36 l'articuler en ce moment, avec les informations qui me sont données dans le présent.

37 **1) Mon corps indigne: une représentation incorporée de moi-même**

38  
39 Pendant longtemps je me suis vue, je me suis sentie, et j'ai vécu comme si j'étais  
40 une personne condamnée à ne pas pouvoir vivre la plénitude de l'amour, à ne pas  
41 pouvoir aimer pleinement. Cette expérience de moi m'a accompagné de façon plus ou  
42 moins consciente, à différents degrés de présence et selon diverses formes au long de  
43 ma vie, jusqu'à un temps récent. Comme une espèce de carte d'identité de ma  
44 perception de moi, cela faisait image de mon existence entre les humains. C'était une  
45 représentation que j'avais de mon destin amoureux, une fatalité qui m'attristait, me  
46 faisant sentir un être à moitié dans l'univers, coupée d'une partie de moi-même, coupée  
47 de mon corps, en fait. La problématique de mon mal être tournait au tour de la difficulté  
48 à créer un lien d'amour et à rester dans une relation. Toute seule ça allait. Je sentais  
49 même pouvoir endurer beaucoup de peines et de désamour. Mais quand il s'agissait de  
50 vivre l'amour, ça n'allait pas du tout.

51 Ce ressenti ne correspondait pas à un vécu objectivable dans mon parcours de vie, à  
52 part le fait que mes relations avortaient en peu de temps et que mes rencontres  
53 amoureuses ne menaient à aucune construction. Je savais que mes parents m'aimaient.  
54 Ma sœur et mon frère aussi. Et j'avais eu des amoureux qui m'avaient aimée  
55 d'un vrai amour. Pourtant quelque chose en moi empêchait le lien malgré toutes mes  
56 fantaisies et volonté. De l'âge de 17 à 23 ans, j'ai eu un copain avec qui j'ai vécu une  
57 relation d'amour mais avec qui j'avais toujours l'impression d'une insatisfaction, d'un  
58 manque d'amour ancré dans mon être. Personne, aucun amoureux, si amoureux de moi  
59 qu'il puisse être, ne pouvait combler cette sensation en moi. Et un jour, en 1994, j'ai  
60 fait une rencontre qui a fait venir à la superficie de mon existence tout le malheur gardé  
61 dans cette impression/ prison qui m'habitait. J'ai été plongée dans une crise profonde.

62 Avant l'amour accompli même, un énorme chagrin est venu hanter mes journées  
63 pendant deux longues années ou j'ai pu « voir la tête » d'une tristesse profonde que je  
64 transportais en moi, malgré moi. Une tristesse qui faisait corps dans mon corps depuis  
65 toujours.

66 J'étais à Paris en tant qu'étudiante en échange universitaire, loin de la maison de  
67 mes parents d'où je voulais m'en aller depuis longtemps. La sensation de saine liberté,  
68 dans un quotidien parisien, entourée d'une ambiance internationale riche en contacts et  
69 diversité, stimulante à plusieurs niveaux de mon existence, s'est vite remplacée par une  
70 souffrance emprisonnante qui m'empoisonnait la vie. Mon mal d'amour devenait un  
71 mal de tout mon être, malgré ma force pour aller de l'avant, malgré mon espoir dans  
72 l'avenir et ma vraie confiance dans la vie.

73 Pendant deux ans je me suis sentie comme anesthésiée, suspendue dans le temps,  
74 figée dans un ressenti sensible insensible au flux des instants. Mon corps objet vivait  
75 toute la splendeur de sa tristesse, comme s'il s'agissait d'un appendice de mon existence  
76 qui rendait insistant le rappel d'une douloureuse étrangeté qui m'était, pourtant,  
77 familière. Je connaissais déjà cette douleur, mais elle n'avait pas de nom, ni de lieu  
78 avant cet événement déclencheur qui « réveillait le mort ». À cette époque là, je sentais  
79 mon corps, je me souviens maintenant, comme s'il s'agissait d'un conteneur. Un  
80 instrument d'une existence grave, lourde, qui contrastait avec ma facile confiance dans  
81 la vie. Et je croyais que cet état où je me trouvais, allait disparaître quand mon chagrin  
82 d'amour serait « résolu ».

83 Je me suis vue dans cette expérience et je me perçois comme une personne indigne  
84 d'être aimée de la personne que j'aimais et qui m'aimait ! Comme il l'a dit « Elle a tout  
85 et je ne la veux pas ». C'était « de ma faute » donc. J'ai attendu que mon malheur  
86 disparaisse tout en concluant que cette histoire m'était arrivée pour pointer du doigt ma  
87 représentation de moi-même et le vécu d'un vide fondamental. Je pensais que ça allait  
88 passer naturellement et j'ai cherché consolation dans une quête mystique qui a eu  
Journal de X1

89 l'avantage de m'introduire aux philosophies et religions orientales. Mais mon mal être  
90 persistait et commençait à faire interférence dans mon travail, dans mes études, et dans  
91 toute ma vie.

92 Une nuit du printemps 1995, pendant le sommeil, j'ai fait un rêve qui a fait changer  
93 ma compréhension de mon état. L'image effrayante que ce rêve m'a donnée de moi,  
94 m'a fait voir ce qui se passait en moi et qui résistait au temps dans mon corps dilacéré.  
95 Dans une scène *moitié épique, moitié de la vie quotidienne, dans l'appartement de mes*  
96 *parents à Oeiras où j'ai grandi, je devais me faire auto décapiter, avec une toute petite*  
97 *lame, devant ma famille. Contre ma volonté, j'ai vu ma tête coupée sur un plat d'argent*  
98 *que mon père, à genoux devant moi, tenait dans ses mains.*

99 Ce rêve m'a amené à entamer une psychanalyse (toujours à Paris) qui est devenu la  
100 priorité de ma vie jusqu'à mon départ aux États Unis en octobre 1998. Grâce à ce travail  
101 avec un excellent analyste, j'ai pu revisiter mon histoire personnelle et familiale,  
102 identifier ce qui pourrait être l'amplificateur de mon chagrin d'amour et attribuer un  
103 sens à une histoire qui me tombais dessus et qui provoquait une souffrance absurde pour  
104 moi. Petit à petit le monstre est disparu et je me suis crue ouverte à la vie.

105 Mais quelques mois après mon arrivée en Californie, les événements ont montré  
106 que mon ouverture était restée dans ma tête seulement, dans ma compréhension des  
107 choses, et n'était pas une vérité incarnée en moi. C'est vrai que je n'étais plus  
108 anesthésiée, mais je me suis trouvée pétrifiée au moment où une nouvelle rencontre m'a  
109 apporté un Amour pur, prêt à transposer les frontières des pays, continents et langues  
110 qui nous séparaient. Là, la vie m'offrait l'amour que je cherchais depuis toujours, mais  
111 mon corps m'a dicté l'impossibilité de l'accueillir. Rationnellement je savais que j'étais  
112 en train de perdre « la chance de ma vie », mais dans mon corps je restais pétrifiée face  
113 à l'Amour du beau et adorable Y. J'ai ressenti à un moment éclairant de cette rencontre,  
114 une étrange honte quelque part en moi, une honte enracinée dans mon corps et mélangé  
115 à une peur bleue, presque comme si l'amour était fatal pour moi. Et pourtant, dans  
Journal de X1

116 l'intimité avec lui, l'intensité de mon plaisir était comme jamais auparavant. Mais le  
 117 problème n'était pas de nature sexuelle. Ni de ma psychologie. Il était de l'ordre de mon  
 118 être. J'étais toujours divisée entre ma tête et mon corps et il n'y avait pas d'accord  
 119 entre les deux.

120 Avec beaucoup de regrets et de douleur dans l'âme, je me suis dit qu'au moins  
 121 j'avais connu le goût de cet Amour et donc que peut-être un jour je serais capable d'y  
 122 rester pour plus d'un instant ou d'une opportunité ratée. Mais il fallait encore longtemps  
 123 pour que je retrouve mon corps.

124

## 125 **2) Mon corps retrouvé: déconstruction d'une idée de moi par le vécu corporel**

126

127 Le 9 janvier 2005 je suis rentrée d'un séjour à l'étranger où j'ai des contacts de  
 128 travail et de chers amis. Dans l'avion, assise à coté d'un voisin de siège qui n'a pas  
 129 attiré mon attention, je me suis trouvée en train de converser avec lui en toute  
 130 spontanéité même avant le décollage. Mon interlocuteur n'était pas un bavard, ni un  
 131 séducteur, et malgré mon impression qu'il avait même du mal à s'exprimer, la  
 132 conversation est continuée, je ne me souviens plus comment ni à propos de quoi. Au fur  
 133 et à mesure que l'on discutait, pourtant, je sentais une étrange attraction pour cet  
 134 homme. C'était une force dans la matière de mon corps, et un goût de mon bras qui  
 135 touchait le sien sur l'appui commun des deux sièges. Dans l'évidence de mon ressenti je  
 136 me suis demandée qu'est-ce que c'était qui s'installait là, en moi, en lui, en nous. J'ai  
 137 senti un grossissement de l'instant où ça s'est imposé à nos deux corps et où il a posé sa  
 138 main sur ma main dans la continuation d'un geste qui était déjà à l'intérieur de nous. Je  
 139 ne sais pas s'il m'avait dit entre-temps son prénom mais je sentais que son être  
 140 résonnait dans mon être à ce moment. Quand il m'a touchée de sa main j'ai senti un  
 141 bonheur profond dans ma matière, une joie immense de mon être, qui se sont encore

142 intensifiés et répandus quand il m'a embrassée dans un geste venu d'un courage non  
 143 cherché. C'était là pour nous !

144 J. était en transit entre deux pays. Il est venu chez moi où nous sommes restés  
 145 ensemble jusqu'à son départ. Après cette rencontre spéciale et pendant une semaine, je  
 146 me suis sentie dans un vrai état de grâce dans tout mon corps, comme si chaque cellule  
 147 de ma matière avait retrouvée le goût de la vie, de sa vie. La sensation était semblable à  
 148 ce que je ressens en méditation et en faisant du mouvement. Et depuis le premier jour, je  
 149 me sens connectée et en profonde confiance avec mon inconnu voisin de siège, devenu  
 150 mon cher amour, avec qui je vis une relation tout à fait différente de ce que j'ai pu  
 151 autrefois m'imaginer !

152

## 153 **3) Les moyens/étapes de ma transformation**

154

155 Si je suis en train de vivre un amour réel c'est aussi grâce au fait que j'ai gagnée  
 156 la capacité à être en accordage avec l'immédiateté du moment. Dans cette surprise  
 157 amoureuse, j'ai été perméable à l'imprévu sans jugements, sans me prendre la tête. Et,  
 158 tout de suite je me suis dit que cette expérience était un fruit de mon travail entamé trois  
 159 ans auparavant avec la SPP. Car c'est au contact de cette pédagogie perceptive que j'ai  
 160 reconnecté mon corps et mon esprit, et que j'ai pu développer un accord entre mes  
 161 actions, mes pensées et mes intentions. Cet accordage s'est fait (et se fait encore) petit à  
 162 petit au travers des cours de Danis Bois, des exercices de mouvement en art thérapie, de  
 163 la pratique manuelle et gestuelle et de l'introspection. Voici les expériences clef de mon  
 164 processus de transformation :

165

### 166 **3.1) Les cours de Danis: résonance interne et geste involontaire**

167

168 Dès la première fois que j'ai assistée à un cours de Danis Bois à l'Université  
 169 Moderne de Lisbonne, j'ai sentie une forte résonance interne qui m'a connectée à moi  
 170 même à un niveau profond. Cette résonance conjugait une sensation d'y être comme  
 171 poisson dans l'eau, avec l'éveil de mon intelligence corporelle. Je débarquais dans cet  
 172 univers du sensible après un long chemin universitaire mais au contact de cet  
 173 enseignement nouveau je me sentais stimulée à un autre niveau, différent de la réflexion  
 174 théorique et du débat d'idées. Je me suis vite trouvée en dialogue avec mon moi  
 175 profond, en présence à la présence de mon être dans ce qui résonnait en moi et dans mes  
 176 interventions pendant les cours. À la modulation tonique de mon intellect sollicité, j'ai  
 177 vu s'ajouter la tonicité d'une force involontaire qui prenait place dans ma  
 178 compréhension et appréhension des choses. C'est là le premier moment évident de  
 179 changement vers mon corps : l'expérience concrète du vécu du mouvement dans mon  
 180 corps pensant.

181 Un jour, pendant un cours de pratique manuelle, où j'étais allongée, Danis a  
 182 touché de la pointe de son index, en toute légèreté, mon ventre. Sans aucune  
 183 manipulation mécanique de sa part ni volonté de la mienne, j'ai senti une force  
 184 autonome propulser tout mon bras droit et tout mon tronc vers le haut et puis vers la  
 185 gauche dans un geste ample qui dessinait un grand demi cercle. A part le goût très  
 186 agréable et inoubliable que ce geste m'a offert, cette expérience du mouvement dans le  
 187 geste involontaire m'a appris deux choses fondamentales: 1) d'abord que je pouvais  
 188 m'exprimer indépendamment d'une volonté, 2) ensuite que le geste involontaire était  
 189 plus juste dans l'expression de ma profondeur. Cette apprentissage a été formatrice  
 190 à deux niveaux : 1) je suis devenue capable d'être à l'écoute de cette expression de moi  
 191 indépendante de ma volonté, et 2) je suis devenue attentive à la nouveauté et justesse  
 192 apportée par le geste involontaire.

193 Ce geste que mon corps a fait tout seul, s'est exprimé en parfait accord avec le  
 194 mouvement interne qui m'animait à l'intérieur et que je connaissais déjà. Il me montrait  
 Journal de X1

195 toute la vie qui pouvait exprimer mon corps, au même temps qu'il m'a exprimée dans  
 196 ma profondeur. Cette expérience m'a aussi montré la place de l'écoute perceptive et de  
 197 l'attention dans la découverte des instants de mon corps, de sa vie en fait, qui est la  
 198 mienne aussi ! Tout cela m'a profondément reconnecté à moi-même et m'a fait goûter la  
 199 saveur de mon être sensible en deçà de toute volonté. C'est peut-être à ce moment là  
 200 que je me suis ressentie de retour à une dignité perdue je ne sais pas où au long de mon  
 201 histoire. Comme dit Danis Bois « Le pas gagné vers le corps est souvent ressenti  
 202 comme un retour à la dignité, une validation de soi » (Moi Renouvelé, p. 24). Ce  
 203 moment de prise de connaissance d'un nouvel état de mon corps, et ses conséquences  
 204 postérieures de prise de conscience et d'attribution de sens à l'expérience  
 205 formatrice y dégagée, constituent un premier pas pour la validation de moi. Cette  
 206 nouveauté dans le rapport à mon corps se traduit aujourd'hui dans un comportement  
 207 plus averti de ses ancrages corporels et dans un nouveau rapport à moi qui inaugure une  
 208 validation de mon corps entier. Je ressens un sentiment de globalité, mon corps et ma  
 209 tête ne sont plus séparés dans ma perception de moi.

210

### 211 **3.2) Les exercices de mouvement et d'art thérapie (masques, voix, danse) : la** 212 **saveur retrouvée de mon corps et de mon expressivité**

213 Pendant la post-graduation en art-thérapie j'ai fait un exercice proposé par  
 214 Sylvie B. avec des masques neutres. Cet exercice marque un autre pas dans mon chemin  
 215 d'accordage entre mon corps et mon être profond. Le hasard a fait que moi et Teresa  
 216 allaient travailler ensemble. Nous nous sommes mises en position de base pour  
 217 accueillir le moment d'entrée en empathie et de présence au mouvement. Conduites par  
 218 un mouvement conjoint qui s'imposait à nous, nos corps mettaient en scène un dialogue  
 219 qui pouvait être traduit par une signification partagée. Une petite histoire du moment  
 220 naissait des gestes faits par ces masques sans nom. Malgré la neutralité proposée par  
 221 l'exercice, ou peut-être grâce à elle, je me suis trouvée en train de faire un rôle, mené  
 Journal de X1

222 par l'empathie certes, et par le mouvement, mais un rôle que je sentais avoir trop  
 223 souvent dans la vie. Cela me touchais profondément tout en me dérangeant car je  
 224 voulais changer cette position répliquée dans l'exercice : de celle qui devait toujours  
 225 venir en aide aux autres. L'explicitation de ce ressenti devant tout le monde dans la  
 226 salle, a suscité un commentaire de Sylvie sur l'intérêt à non interpréter les scènes et  
 227 gestes produits dans ces exercices et sur le fait que dans un autre moment la situation  
 228 aurait pu s'inverser ou présenter de toute une autre manière. Là, je me suis senti  
 229 soulagée de ne pas avoir à attribuer un sens existentiel au fruit de mon exercice, mais  
 230 seulement un sens circonstanciel ne dépendant que de moi. Je pouvais entrevoir la  
 231 possibilité d'être aidée dans un autre moment et surtout de ne pas me figer dans un seul  
 232 ressenti existentiel et social. Je pouvais me sentir autrement que prévu ou connu, en  
 233 dehors de masques intériorisés.

234 Si les masques m'ont permis de faire l'expérience de cette potentialité, les  
 235 exercices avec la voix et la danse, m'ont apporté le goût de mon expressivité et du jeu  
 236 avec mon corps. Ce jeu me rappelle quelque chose de très ancien, de mon enfance, et  
 237 me met dans un état de joie très gratifiant. À chaque fois que ces exercices ont été  
 238 proposés dans les cours à Lisbonne ou à Chamblay l'été dernier, le jeu avec la voix et le  
 239 mouvement dansant m'ont fait ressentir cette joie et ce bonheur de m'exprimer par le  
 240 simple suivi de mon mouvement interne, sans direction prédéfinie, sans chorégraphie ou  
 241 partition.

242 Notamment après l'exercice accompagné de la musique de Mahler à Chamblay  
 243 j'ai vécu ce bonheur qui apparemment a attiré l'attention de quelques observateurs. En  
 244 effet, trois personnes sont venues me parler pour me dire qu'elles avaient ressenti cette  
 245 joie en moi et une grâce qui leur touchait. Carlos m'a aussi dit qu'il avait remarqué ma  
 246 pirouette « ce que les adultes font difficilement ». Ce regard des autres m'a renvoyé  
 247 l'image extérieure de ce que je ressentais à l'intérieur : un bonheur retrouvé de mon  
 248 corps, une innocence d'enfant, la saveur de mon expressivité corporelle. Pour moi, cette

249 expérience est particulièrement gratifiante car quand j'étais un enfant, je me plaisais  
 250 beaucoup à danser, et j'avais une condition physique très élastique qui me rendais facile  
 251 l'expression corporelle, mais malgré ma motivation et l'encouragement de mon maître  
 252 de danse à l'école primaire, des problèmes familiaux graves ont interrompu mes cours  
 253 de danse. Ce n'est que beaucoup plus tard, pendant mon adolescence, que j'ai renouée  
 254 avec la danse dans le but de faire une formation artistique. Mais, encore une fois, ce  
 255 projet a été interrompu... Pour cette raison aussi, les commentaires de mes collègues de  
 256 stage d'été, m'ont marquée : je les ais ressenti comme une reconnaissance posthume  
 257 d'un « talent » non profité mais resté en moi. Et j'ai senti que le rachat de moi-même, de  
 258 ma créativité, pouvait encore devenir possible! Tout n'est pas perdu...

259 La même chose s'est passée avec les exercices de voix. Dans le passé et depuis  
 260 mon enfance j'ai chanté dans des chorales, arrêtant à cause de mes départs successifs  
 261 vers d'autres destinations. J'ai chantée à Lisbonne, à Paris et à Berkeley, mais j'ai  
 262 arrêtée depuis mon retour au Portugal en 2001. Cela me manque beaucoup et la  
 263 possibilité de renouer avec le chant et les jeux de sons proposés par Lucia en cours,  
 264 m'ont fait revivre cette autre dimension de mon expressivité. J'ai la sensation de me  
 265 réveiller, et de mettre en action ou redémarrer une identité corporelle profonde qui fait  
 266 mon être vrai, qui touche mon authenticité physiologique, c'est-à-dire, ce que ma  
 267 physiologie m'offre comme capacités ou facilités d'expression et que je n'ai pas  
 268 développée dans un continuum. Cette expérience a la double facette de me faire renouer  
 269 avec moi-même et, en même temps, de me faire voir ce que j'ai perdu de moi pour  
 270 arriver à moi ! Je me sens en période de bilan, en train de renaître et d'apprendre à  
 271 exister autrement. Je vis dans le présent de mes potentialités et non plus dans la  
 272 nostalgie du passé d'une « physiologie athlétique » (comme l'a dit un kiné que j'ai vu à  
 273 Paris) ni dans l'espoir d'un futur non investi de ma part. Maintenant, je commence à  
 274 m'investir avec mon corps, mon mouvement, ma voix, ma présence, mon écoute  
 275 sensible. C'est un début. Debout (je me permets de jouer encore avec les mots !).



276

277 **3.3) La thérapie manuelle et gestuelle: mon être-té mise en pratique**

278 Mon entrée dans le monde de la thérapie manuelle proposée par la SPP,  
 279 constitue une voie principale de structuration de ce que je perçois se transformer en moi.  
 280 Cette structuration est en rapport avec trois aspects de ma transformation : l'exercice  
 281 appliqué du don de moi dans une situation concrète souhaitée (et non imposée) donnée  
 282 (et non retirée par les circonstances) ; l'ouverture à la capacité de recevoir ; l'éveil de  
 283 mon souhait profond d'action dans le domaine thérapeutique.

284 Malgré le fait que je n'ai pas une bonne connaissance de l'anatomie ni de la  
 285 physiologie du corps humain, je fais des expériences très gratifiantes quand je traite en  
 286 thérapie manuelle. Le fait d'écouter les autres à travers mon touché et ma présence, me  
 287 mets dans un état de silence intérieur et d'accueil du mouvement, qui me rends  
 288 heureuse. Quelque chose de très important pour moi, sur ma vocation, se met en action  
 289 dans ce contexte thérapeutique. Je ne suis pas une « technique » du touché, mais je porte  
 290 une attention empathique aux autres qui produit des effets. Ma pratique manuelle, même  
 291 si discontinue pour l'instant, a déjà passé par plusieurs étapes d'évolution mais  
 292 indépendamment du niveau où je puisse me trouver dans la pratique, je garde une  
 293 constance dans mon intention d'aider et dans ma présence. Cela aide à créer le dialogue  
 294 à trois proposé par le mouvement. Je capte les suggestions du dialogue tonique et puis  
 295 verbal de mes patients à travers une voie sensible que je peux appeler d'amour. Et je  
 296 crois que le fait de vivre la thérapie manuelle de cette façon-là, fait grandir mon estime  
 297 de moi, mon sens d'utilité dans ce monde, et la foi dans l'amour. Devenir somato-  
 298 psycho-pédagogue c'est un projet pour moi, surtout à cause de son effet de mise en  
 299 pratique d'une être-té à moi plus proche de moi. Là, ma tête est reliée à mon corps, et je  
 300 suis reliée aux autres sur le plan le plus réel qui soit. La pratique thérapeutique  
 301 corporelle pour moi est l'inverse de l'écran dont j'avais tendance à vivre dans le rapport

302 aux autres. Maintenant je peux devenir actrice de mon être-té appliquée dans le monde.

303 Ce n'est pas n'importe quoi pour moi...

304

305

306 **3.4) Mon séjour à Montréal : ma présence utile, mon estime de moi**

307

308

309 Dans ce sens mon séjour à Montréal en mai 2005 a constitué un moment  
 310 déclencheur de ma rencontre avec moi-même, mais qui attend encore une validation je  
 311 crois. Je sentais le désir de mettre à profit mes compétences pédagogiques dans le  
 312 contexte de la SPP. C'est le hasard qui a fait coïncider mon passage à Montréal avec la  
 313 période d'exams du Collège Canadien Méthode Danis Bois. À cette époque là, le  
 314 groupe québécois, faisait aussi des journées de divulgation de la Méthode auprès du  
 315 grand public. Par invitation informelle de Fabien Rosenberg d'abord et puis de Sylvie  
 316 Leduc, j'ai participé aux journées de présentation, aux tables d'évaluation des examens  
 317 oraux des thérapeutes en formation, et aux pratiques manuelles et gestuelles. J'ai  
 318 également utilisée une salle de consultation pour faire des traitements.

319

320

321 Touts les moments de cette collaboration avec le CCMDDB à Montréal, ont  
 322 étaient merveilleux pour moi, me faisant accéder à un souhait profond qui me construit  
 323 dans mon processus de transformation. Je me suis rencontrée dans cette expérience qui  
 324 m'a touchée profondément. J'ai senti que j'ai fait un retour à mon moi profond et que,  
 325 là, j'ai fait un retour à mon amour de moi. Personne ne pourra jamais me retirer cela.  
 326 C'est fait, c'est vécu. Mais le fait qu'au Canada j'ai pu donner une contribution que je  
 327 n'arrive pas à faire intégrer à Lisbonne, me fait penser que je dois encore apprendre à

328 me valider et à me valoriser de façon continue et non ponctuelle, seulement quand je  
329 n'ai pas d'attaches ou compromis. Comme dans les amours !

330 Deux moments clef m'ont particulièrement touchée dans cette expérience  
331 québécoise: ma participation dans les pratiques manuelles et gestuelles, et ma  
332 contribution pour les examens oraux.

333 Dans le premier cas, il y a eu deux situations spéciales qui m'ont donnée une  
334 confiance particulière en moi. 1) D'abord un exercice assis avec une dame qui était dans  
335 le mal du souvenir de la mort de sa fille, tuée ce même jour, quelques années  
336 auparavant, par la fusillade d'un fou qui a tiré au hasard sur les élèves de l'École  
337 Polytechnique de Montréal. Cette dame portait en elle cet énorme chagrin, et arrivait  
338 lourde de sa souffrance pour la journée découverte. Pendant un exercice sur chaise,  
339 devant lever un bras en toute lenteur, elle a senti naître à l'intérieur de son corps la  
340 saveur du mouvement. Cette lenteur, cette douceur et le poids de son bras, lui ont offert  
341 une joie qu'elle avait oubliée, et un bonheur que son traumatisme avait anesthésié. À la  
342 suite de cet éveil, elle riait du fond de ses viscères, dans tout son corps, et pleurait de  
343 joie en disant « C'est merveilleux, c'est merveilleux ! ». J'ai senti une empathie très  
344 forte avec cette femme, qui m'a conduite, elle aussi, à un geste thérapeutique tout à fait  
345 en syntonie avec elle. Ce n'est pas moi qui lui ai fait renouer avec cette joie, mais le fait  
346 que j'étais là, en mouvement avec elle, m'a donné une confiance que je n'oublie pas.

347 2) ensuite, une thérapie manuelle, ou je devais aider les gens en formation (alors qu'ici  
348 c'est moi qui est aidée en cours) de table en table. J'étais en train « d'aider » quelqu'un  
349 à un moment donné, mais une personne allongée sur une autre table m'a attiré  
350 l'attention, ou, mieux dit, a attiré ma perception. Je ne sais pas comment, j'ai sentie que  
351 cette personne avait besoin d'être touchée sur le tronc et non pas aux jambes comme  
352 l'exercice proposait. Je suis allée vers elle et, doucement, j'ai posée mes mains sur son  
353 thorax. Elle a fait un soupir profond, et son mouvement interne m'a conduite vers ses  
354 épaules où un geste voulait s'exprimer en radiant tout son corps. Sa colonne, son bassin,

355 ses jambes et ses pieds ont été touchés par ce mouvement des épaules. Quand elle a  
356 ouvert ses yeux elle m'a demandée « Comment tu savais que j'avais besoin d'être  
357 touché sur le tronc ? C'était exactement ça dont j'avais besoin ! ». Ça a été une autre  
358 journée gagnée pour moi. La joie que j'ai ressentie pendant ses deux journées  
359 découverte est inoubliable. J'étais heureuse d'être moi. Avec Fabien et Sylvie nous  
360 avons bien rigolé. Et comme Fabien a remarqué avec justesse, on m'avait touchée à un  
361 bel endroit, sur un bouton quelconque de mon bonheur.

362  
363 Cet accueil a peut-être contribué pour que, le jour des examens oraux des élèves,  
364 je ressente une confiance qui m'a mise au meilleur endroit de moi. Le fait est que j'ai  
365 donnée une contribution pertinente et utile aux autres et qui, pour le propos de ce travail  
366 sur une représentation changée sur moi même, cela a beaucoup contribué pour que je  
367 ressente les piliers de l'action à prendre pour construire l'estime de moi. Sans cette  
368 expérience là, peut-être que je me sentirais toujours coupée de moi à un point où mon  
369 lien avec Jorge serait en danger. Je me suis rendue compte par cet apprentissage,  
370 combien ma difficulté à me positionner et à trouver une place aussi dans le domaine  
371 professionnel, est en rapport avec le vieux « Calimero » de ma représentation de moi.  
372 Maintenant je crois que cela est en train de changer aussi et ce passage par Montréal a  
373 été décisif dans ce sens là. Je remercie beaucoup Fabien, Sylvie, Josée, et tous les  
374 autres gens merveilleux que j'ai rencontrés là-bas! Ils m'ont fait en plus le défi de  
375 travailler avec eux à Montréal, ce que je n'ai pas pu accepter à cause de la distance,  
376 mais que je garde comme forme d'encouragement pour cheminer d'avantage vers moi.

### 379 **3.5) L'introspection sensorielle: rencontre avec la force de la douceur**

380

381 Mon processus de transformation activé par le contact avec le corps sensible, a  
 382 trouvé dans l'introspection les moments les plus extraordinaires (dans le premier sens  
 383 du mot). A part la paix que je ressens en méditation, je vis une sensation d'entrer en  
 384 contact avec la valeur ultime de la vie, et je valide et valorise plus que jamais les  
 385 instants qui apportent de la nouveauté à l'intérieur de mon corps. C'est un moment  
 386 privilégié pour moi de faire l'expérience d'être observatrice et actrice au même temps.  
 387 En fait, je me sens observatrice de mon action involontaire, de ce qui se passe en moi  
 388 tout en accédant à des degrés de conscience plus profonds, où je capte en direct le  
 389 processus qui conduit à la transformation. Le plus extraordinaire pour moi dans  
 390 l'introspection sensorielle, c'est la possibilité de suivre la tonalité de ce qui se passe  
 391 dans mon corps, et la capacité de me surprendre avec cette nouveauté qui se manifeste  
 392 en moi à chaque fois.

393 L'été dernier à Chamblay, j'ai fait mes plus belles expériences d'introspection.  
 394 À l'avant dernier jour de stage, pendant la méditation, je me suis sentie dans un climat  
 395 de sécurité totale, enveloppée d'un air coloré de plusieurs bleus, qui dansaient  
 396 ensemble. La sensation était accompagnée d'un plaisir esthétique incarné : j'étais dans  
 397 la beauté de ces vagues bleues, et pas seulement en train de les observer. Je faisais partie  
 398 du tableau, tout en ressentant une douceur extrême.

399 Déjà très heureuse de cette expérience si goûteuse, le lendemain j'ai gagné au  
 400 loto de la méditation en faisant une expérience très forte que j'ai décrits de la suivante  
 401 manière sur mon cahier: « 8 juillet 2005, méditation du matin – expérience très forte  
 402 d'un mouvement poussant ma tête par le front, accompagné d'une lumière orange et  
 403 blanche. Une grande force sort de mon front, définissant petit à petit un cône lumineux  
 404 dans un mouvement lent de spirale entre mes yeux. Cette force en forme géométrique  
 405 prend progressivement une dimension invraisemblable face à la dimension de mon  
 406 front. La lumière mouvante descend doucement vers mon corps. La force lumineuse se

407 transforme en une douce pluie blanche, brillante, qui enveloppe mon corps. J'ai une  
 408 sensation d'amour dans tout mon être. »

409 Après cette méditation je me suis demandé qu'est-ce que cette expérience  
 410 pouvait signifier. Je ne sais toujours pas si c'est une plus grande ouverture, un  
 411 approfondissement des degrés de conscience que j'ai pu contacter en méditation. Mais  
 412 c'est sûrement une communion avec le mouvement, avec le plus grand que moi que je  
 413 ressens dans mon corps sensible et qui me certifie de l'existence d'un amour absolu.

## TRANSFORMATION D'UNE REPRESENTATION AU CONTACT DU CORPS SENSIBLE

Janvier 2006

*« La vie ne peut être que difficile pour moi : une suite  
d'épreuves que je devrai surmonter et seule ; je devrai faire  
mes preuves. »*

Voilà la représentation de ce que devait être ma vie et sur laquelle j'ai sans doute planifié un certain nombre de choses et fait certains choix qui m'ont confortée dans cette idée.

Nous allons voir par quel processus cette représentation a pu être modifiée, voire transformée, avec quelles résistances de ma part et avec quels outils.

Deux événements m'ont particulièrement marquée dans mon enfance et je les citerai simplement :

- J'avais huit ans lorsqu'un violent accident de voiture emporta quatre oncles et tantes ; ce n'est pas le chagrin par rapport à ces personnes disparues qui fût difficile à gérer pour la petite fille que j'étais, mais le poids, la tristesse profonde qui s'était abattue sur mes propres parents et que j'ai voulu partager... de même la prise en charge des sept enfants devenus orphelins ;

32

○ Adolescente, mon père a subi une intervention chirurgicale importante et a failli mourir ;

Ce jour-là, je me suis regardée dans un miroir et me suis dit : « tu feras partie de ces gens pour qui la vie ne sera pas chose facile ! »

38

Il n'y a là sans doute rien d'extraordinaire, par contre ma représentation de la vie était faite et de plus accompagnée d'une autre représentation : « ces difficultés que j'allais rencontrer seraient à affronter seule car devant les plus grandes souffrances, nous étions forcément seuls.. »

44

Je pense que trop longtemps cette pensée a été accompagnée de trop de gravité, de tristesse face à la vie ;

47

Aujourd'hui, j'aborde l'existence plus sereinement, sans doute avec plus de joie et de légèreté, avec en tous cas beaucoup moins de poids sur les épaules ;

J'essaie d'apprendre de mon expérience au lieu de la subir ;

Je sais que ce qui m'est donné à vivre va m'enseigner quelque chose.

54

**Par quel processus cela a-t-il pu être mis en place ?**

Au cours des deux dernières années, en contact avec le sensible, j'ai rencontré en moi deux choses qui ont grandement participé à cette transformation ; je vais essayer de vous les développer :

60

🚧 **La confiance vécue au niveau corporel**

🚧 **La puissance de la douceur qu'est le mouvement interne**

63

64

65 C'est une transformation qui porte avec elle un changement de  
66 point de vue : **la vie peut être autre chose que difficultés et**  
67 **épreuves ; elle peut être beaucoup plus, tellement plus !**

68 C'est quelque chose qui a été progressif, parfois avec  
69 certaines résistances et aussi nous allons voir quelques  
70 « piqûres de rappel »...

71  
72 Je vous dresse un tableau un peu rapide de l'état dans lequel  
73 j'étais lorsque je suis venue à rencontrer la méthode ;

74 La douceur que mon entourage me reconnaissait lorsque j'étais  
75 enfant s'est peu à peu, au fil des événements et des années,  
76 enfouie au plus profond de moi ne laissant plus qu'apparaître  
77 en surface, une barricade, une carapace installée afin de  
78 mieux parer les coups !

79 Et je me suis retrouvée, à un moment donné, complètement à  
80 l'étroit dans ce qui me servait de corps, avec l'incapacité à  
81 exprimer quoi que ce soit par la parole ou par le geste, avec  
82 une insensibilité de ma matière et un rapport à mon corps et à  
83 moi-même inexistant... tout comme ma capacité à réagir :

84  
85 Face à une réflexion qui me blesse, j'écris :

86 « Une parole qui devient blessure

87 Et me voilà figée dans ma posture

88 Un goût amer m'envahit et m'immobilise

89 Que dire, que faire ?

90 Laisser jaillir les larmes ou la colère, je ne peux...

91 Se laisser porter au gré des rires moqueurs, j'en ai peur...

92 Stabilité, authenticité, au secours, à moi, je me noie ! »

93  
94 Les premières années au contact de la méthode m'ont donc  
95 éveillée, m'ont amenée à reconnaître ce qui me correspondait  
96 ou pas dans mes choix et m'ont donné la possibilité de passer  
97 à l'action pour changer le cours de ma vie (divorce).

98 Puis, il y a deux ans de cela, j'ai fait l'expérience de la  
99 maladie ; je me suis rendue compte alors combien je m'étais  
100 éloignée à nouveau de moi-même d'où le nouvel objectif de me  
101 reconnecter ;

102 **C'est là que j'ai commencé à faire l'expérience de la**  
103 **confiance corporelle** : dans les traitements manuels dont j'ai  
104 bénéficié puis dans les méditations qui ont pris le relais.

105  
106 Mais attention ! Ce n'est pas l'enjeu vital qui m'a fait miser  
107 sur la confiance...

108 Quand je parle de confiance, ce n'est pas un concept, une  
109 idée... ce n'est pas non plus une histoire de *troc*, de *marché*  
110 avec un dieu, ce n'est pas non plus une *histoire de foi*, de  
111 *croissance les yeux fermés*, pas plus le *pari de Pascal* !

112 Non, à cet instant précis, j'ai senti que je faisais ce choix  
113 de la confiance à 100%, comme je le disais, et sans certitude  
114 de retour sans certitude de rester en vie.

115 **Car certains traitements, certaines méditations installaient**  
116 **en moi un état de confiance sur lequel je pouvais m'appuyer,**  
117 **une confiance corporelle jusqu'à l'intérieur même de mes**  
118 **cellules** ; aujourd'hui, je dirai que le mouvement interne crée  
119 une sensation apaisante, un baume apaisant qui adoucit et  
120 cicatrise jusqu'au cœur de nos cellules ; il nous donne une  
121 **confiance fondamentale.**

122  
123 Mais, pour vous visualiser la chose quant à ma sensation de  
124 départ, prenez une radio d'une personne qui souffre  
125 d'ostéoporose : c'est plein de trous, c'est gris, c'est pour  
126 le moins très fragile !

127 Après le 1° traitement de Danis, j'étais « cimentée »,  
128 reconsolidée, avec beaucoup de lumières...


129 Au 2° traitement, cette force de reconsolidation s'est mise en  
130 mouvement ; et là, je me suis sentie unie, solide, prête à/.

131 C'est le départ de ce choix dans la confiance :

132 Choix à partir du nouvel **état** dans lequel je me ressentais ;  
 133 C'est un état bien sûr, qu'il a fallu et qu'il faut maintenir,  
 134 et créer les conditions pour qu'il persiste et soit toujours  
 135 au rendez-vous.  
 136 Dans ma période « sur le fil » où il fallait réinstaller très  
 137 souvent cet état, je sentais très bien comment certains  
 138 évènements me « tiraient vers le bas » et comment, avec les  
 139 traitements ou les méditations, je pouvais à nouveau changer  
 140 la tonalité interne de mon corps et retrouver cet état de  
 141 confiance ; mais ne vous y trompez pas ! Cela nécessite un  
 142 effort...  
 143  
 144 Voilà quelques extraits de mon « journal de chercheur » où  
 145 nous voyons la progression au cours du mois de novembre 04 :  
 146  
 147 « 4novembre ; je suis en stage à Lisbonne. Tout va bien quand  
 148 ma belle-sœur me téléphone : mon frère est ré hospitalisé, il  
 149 ne se nourrit plus. Ses paroles sont incohérentes. En un  
 150 instant, je me sens « aspirée » vers le bas ; la vie devient  
 151 toute grise ; je ressens la tonalité de tout mon corps se  
 152 modifier à grande vitesse sans avoir d'impact sur le processus  
 153 et je sens l'immense effort qu'il me faut faire pour revenir à  
 154 l'état précédent ; je voudrai accompagner mon frère et rester  
 155 solide moi-même... il y a beaucoup de résonance en moi dans tout  
 156 ça... pouvoir encore y croire si lui aussi s'en va... Etre touchée  
 157 sans être ébranlée...  
 158 Je médite, je médite encore et retrouve de la sérénité ; peu à  
 159 peu, je prends conscience que son histoire est la sienne, la  
 160 mienne peut être toute autre...»  
 161  
 162 Mais à cette période, je sens nettement le besoin de  
 163 réinstaller régulièrement cette confiance dans mon corps ;  
 164 Chaque matin, la méditation est une priorité.  
 165

166 Extrait du journal :  
 167 « 7novembre 04 :  
 168 Je passe une nouvelle échographie qui révèle un ganglion  
 169 axillaire inquiétant ; on parle d'intervenir chirurgicalement  
 170 Aujourd'hui, comment je réagis ? Je ne suis pas effondrée mais  
 171 je ne suis pas pressée d'y aller ! Mon corps réagit : le crâne  
 172 et les viscères tendus, le diaphragme, je n'en parle pas ! ai-  
 173 je peur ? Peur de ne pas trouver la bonne place entre vouloir  
 174 vivre à tout prix et lâcher ce qui doit être lâché sans  
 175 vouloir s'accrocher... s'adapter, quoi ! Etre « juste » à  
 176 l'endroit qu'il faut, au moment qu'il faut et dans l'attitude  
 177 juste... prétentieux sans doute pour l'heure ! »  
 178 Je laisse les mots glisser sur le papier :  
 179  
 180 « Je voudrais être ce beau voilier  
 181 glissant sur l'océan avec un tel élan  
 182 qu'aucun vent, qu'aucune marée ne ferait vaciller  
 183  
 184 Je voudrais être ce beau mat  
 185 Dirigé vers le ciel, tourné vers le Grand  
 186 Témoin du beau et toujours là  
 187  
 188 Je voudrais être ce puissant navire  
 189 Fendant les vagues et traversant les évènements  
 190 Qui maintiendrait son cap assurément  
 191  
 192 Je voudrais être cette petite coque  
 193 Qui d'aventure voguerait malgré les chocs  
 194 Et se glisserait au fil de l'eau  
 195  
 196 Je croyais mener ma barque  
 197 Changeant à l'occasion mes marques  
 198 Mais la mer est agitée...  
 199

200 *Je me sens comme ce radeau*  
 201 *Chahutée de tous côtés*  
 202 *Sans trouver de repos*  
 203  
 204 *Serai-je un jour ce vieux bateau*  
 205 *Qui malgré les tempêtes et les rochers*  
 206 *Accosterait enfin dans de paisibles eaux ? »*  
 207  
 208 *Je bénéficie d'un traitement manuel et reprends mon stylo :*  
 209 *--« Ce soir je suis celle qui file*  
 210 *À travers le vent, poussée par cet élan*  
 211 *Je me faufile sur ce catamaran... »*  
 212  
 213 *Fin novembre 04 :*  
 214 *« Je sens le regain de vitalité après mes deux jours de stage*  
 215 *à Chamblay ; je ressens cette force, dans cette gaîté de vie,*  
 216 *très palpable. Je la reconnais, les gens en témoignent ; je*  
 217 *sais par expérience que je dois l'entretenir ;*  
 218 *Rendre visible les effets du mouvement... laisser transparaître...*  
 219 *Il me faut garder, dans ma matière, cette confiance avec*  
 220 *laquelle tout est possible... cela me demande une attention et*  
 221 *une présence toujours renouvelées. »*  
 222  
 223 *Février 05 :*  
 224 *« Mon frère nous a quittés. Durant ces derniers jours, j'ai la*  
 225 *sensation d'avoir puisé dans mes réserves fondamentales ; Je*  
 226 *me sens « vidée » mais pas pour autant partie avec lui ; J'ai*  
 227 *senti sa présence pendant une semaine comme si nous étions*  
 228 *encore liés par quelque chose de concret, de tangible.*  
 229 *Depuis, ce lien a disparu mais je sens mon frère encore très*  
 230 *présent. »*  
 231 *A cette période, je valide une fois de plus le travail qui a*  
 232 *été fait en moi ;*

233 *Cette confiance corporelle a engendré une stabilité et une*  
 234 *solidité plus importantes.*  
 235  
 236 *Durant ces deux dernières années, j'ai beaucoup mis l'accent*  
 237 *sur la méditation et j'aimerais vous partager mon cheminement à*  
 238 *travers elles ; à savoir comment je suis passée de la*  
 239 *confiance en traitement à celle dans la méditation qui m'a*  
 240 *fait accéder à la puissance de la douceur en mouvement.*  
 241  
 242 *Je distinguerai six étapes par lesquelles je suis passée, ceci*  
 243 *est le témoignage de mon expérience ;*  
 244 *Je réalise aujourd'hui ce qu'est la « neutralité active » ;*  
 245  
 246  *La 1<sup>o</sup> étape* donc fut celle où je cherchai à me placer  
 247 dans un état de relâchement le plus global possible, tout  
 248 en gardant un état de vigilance, une disponibilité et  
 249 avec une présence certaine. Me mettre dans une immobilité  
 250 de repos pour permettre au mouvement de se manifester ;  
 251 une immobilité sans rigidité ;  
 252 Je ne fais rien (neutralité) mais je donne mon accord  
 253 (dans ma matière) pour que quelque chose se passe ; Je ne  
 254 sais pas ce qui va arriver, ce qui peut survenir ou ne  
 255 pas survenir ; Je découvre à chaque seconde en étant  
 256 pleinement là ; Avec une présence la plus neutre  
 257 possible :  
 258 Je sais que je peux percevoir (ou pas) une luminosité,  
 259 une coloration ou percevoir une saveur et même un goût  
 260 (poivré, chaud, amer...) ou ressentir la vascularisation se  
 261 faire plus présente à différents endroits et enfin  
 262 percevoir le mouvement (thorax et crâne le plus souvent).  
 263 Quand le mouvement apparaît, ma neutralité consistera à  
 264 ne pas le suivre ni l'entraîner, manœuvre au début très  
 265 tentante ; mais respecter son rythme, son orientation,  
 266 son amplitude...

267 Ce qui nous amène à la 2° étape :

268 🚧 Celle du « **laisser-faire** »

269 Laisser-faire n'est pas s'abandonner ;

270 Je dois trouver la juste mesure entre le fait de « poser

271 les armes » et de s'abandonner ;

272 Extrait du journal de chercheur : Méditation du 5/7/05

273 *« j'ai eu la sensation que mes fondations s'écroulaient.*

274 *c'était complètement contraire à ma façon de penser. La*

275 *confrontation était de taille. Je me donne comme consigne*

276 *de laisser-faire, de laisser tomber les barrières que je*

277 *persiste à mettre inconsciemment. Je sens alors*

278 *concrètement mes résistances comme un papier à l'intérieur*

279 *de moi prêt à se déchirer ; Je ne peux forcer quoi que ce*

280 *soit sans craindre de tout déchirer ; je suis donc obligée*

281 *de laisser faire ; l'ouverture se fait progressivement et*

282 *je ne ressens plus ces frontières de papier. »*

283

284 Lorsque j'avais entrepris une psychothérapie et même plus

285 tard une sophro-analyse, les thérapeutes me disaient que

286 je mettais des résistances qui m'empêchaient d'aller plus

287 loin ou plus vite.

288 En méditation et dans ma matière, j'ai rencontré ces

289 résistances qui se sont diluées et qui m'ont permis plus

290 d'ouverture.

291 J'ai alors la sensation que je peux gagner encore plus en

292 amplitude dans ce laisser-faire comme s'il n'y avait pas

293 de limites...

294 Mais il y a aussi une autre notion dans ce laisser-faire :

295 Se laisser transformer...

296 Méditer n'est pas chose anodine ; un travail se fait et je

297 dois en accepter les effets potentiels et ce qui va

298 découler de ces effets.

299 Je dois m'engager consciemment là dedans afin de pouvoir

300 gérer la suite.

301

302 🚧 Une 3° étape qui se juxtapose avec la précédente est

303 celle du **laisser-venir**

304 Je ne cherche pas à sentir quelque chose, je ne vais pas

305 chercher une sensation mais je la laisse venir ;

306 La neutralité est toujours de mise ; l'attitude que

307 j'adopte alors est très importante : j'accepte que quelque

308 chose de nouveau, d'inconnu se présente et je me laisse

309 surprendre que ce soit par la nature de la sensation, par

310 l'intensité, par la lumière, par le mouvement, par son

311 orientation ou par un mot, par une idée... parfois de façon

312 audible ; Une notion d'intensité prend place et va

313 modifier mon rapport à moi-même, le rapport à ma vie et à

314 la vie. Je peux aussi « voir » le mouvement.

315

316 🚧 L'étape suivante sera « **laisser-vivre** »

317 Laisser vivre à l'intérieur de soi ce mouvement dans toute

318 son autonomie, toute son amplitude, toujours sans à priori,

319 sans desiderata.

320 Une attitude semblable à celle en traitement manuel où je

321 rentre en contact avec **la personne** avec beaucoup de respect

322 et où je me retranche derrière ce mouvement dominant qui

323 sait où il se dirige ;

324 Je le laisse vivre en temps réel, l'observant avec toujours

325 autant de neutralité et de présence ; et je goûte les effets

326 produits ; de mon attitude va dépendre la suite.

327 Observer ne suffit pas ; en vivant la chose, je peux changer

328 de point de vue sur un plan spatial ; cela crée une

329 ouverture, ma manière d'observer change, je gagne en

330 compréhension.

331 En portant une attitude particulière sur le mouvement et les

332 effets en moi, d'autres effets se produisent avec une autre

333 résonance en moi jusqu'à cela m'entraîne dans une profondeur

334 toujours plus importante.



335 Ainsi, suivant l'accueil, l'attention et la présence que je  
336 lui accorde à ce moment-là, le résultat est différent,  
337 l'intensité également.

338 Le rapport au sensible se modifie, le rapport à soi de même.  
339 Je vais alors laisser grandir ce processus, le laisser vivre  
340 dans toute son ampleur et toute sa profondeur à l'intérieur  
341 de moi et l'étape suivante naît :

342

343 🚩 Il se produit alors un changement de nature :

344 *Je deviens le mouvement*, je me laisse être le mouvement.

345 Les sensations deviennent plus fines ; j'ai la sensation  
346 que ma matière se modifie comme si elle perdait sa  
347 densité, sa texture change ; une douceur motrice m'envahit  
348 de la tête aux pieds, je ne fais qu'un avec elle.

349

350 Mais j'aimerais faire un petit retour dans mon journal de  
351 chercheur ;

352 Dans les différentes méditations qui, pour moi, ont eu une  
353 répercussion significative, il y a eu aussi celles vécues en  
354 stage d'art martial sensoriel :

355

356 *Mars 05*

357 « Là, j'ai perçu 2 volumes, celui du cœur et celui des  
358 viscères qui glissaient l'un par rapport à l'autre et cela  
359 produisait une saveur toute particulière ; de même entre le  
360 cœur et le cerveau où j'ai perçu une coloration semblable,  
361 quelque chose qui unit et renforce ;

362 *Et lorsque j'ai commencé à pratiquer l'art martial sensoriel,*  
363 *j'ai ressenti la puissance de cette douceur ; »*

364 Un travail au niveau du cœur était en place si bien qu'au  
365 stage à Chamblay, le mois suivant une autre expérience  
366 m'attendait et je vais vous la décrire car c'est une  
367 illustration d'expérience corporelle significative :

368

369 *Avril 05 :*

370 « Dernière méditation du dimanche matin :

371 ... les ailes de mon sphénoïde sont prises dans un serre-joint :  
372 sensation très inconfortable et qui persiste ; je fais appel  
373 au cœur... l'étau disparaît... la sensation est sereine et  
374 goûteuse ;

375 *En quittant le stage, une mélancolie m'envahit et je ne sais*  
376 *pas à quoi l'attribuer mais le besoin se fait sentir de parler*  
377 *de la méditation à mes compagnes de route.*

378 *Alors qu'elles parlaient de leur propre expérience, je sentais*  
379 *mes larmes monter, monter... A mon tour, j'essayais de décrire*  
380 *ce que je ressentais et cela prit sens.*

381 *J'avais fait appel au cœur, et à l'instant présent je sentais*  
382 *mon cœur gros qui ne demandait qu'à s'épancher.*

383 *J'avais la sensation concrète de l'organe qui avait mal ;*

384 *C'était comme si cette attention qu'il me paraissait facile*  
385 *d'accorder aux autres, je ne me l'accordais pas ; je sentais*  
386 *cette demande, dans ma matière, à la compassion de ma part, de*  
387 *moi à moi.*

388 *Comme si toutes ces années, j'avais eu la prétention de*  
389 *pouvoir supporter ce qu'il y avait à supporter, sans mot dire,*  
390 *sans un regard bienveillant de moi sur moi, comme si je n'en*  
391 *avais pas besoin ;*

392 *Et là, d'un seul coup, mon corps réclame, mon cœur se fait*  
393 *présent et demandeur.*

394 *L'état n'était guère confortable mais le sens qui a surgit*  
395 *apaisa la sensation ; un nouveau goût de moi était apparu.*

396 *Prendre soin de soi, être présent à soi de plus en plus, le*  
397 *ressentir... »*

398

399 En résumé, les différentes étapes vers la transformation :

400 1) le fait d'expérience :

401 Je choisis le cadre de la méditation

402

403 2) le fait de conscience :

404     > la sensation d'étau a disparu quand j'ai fait appel

405         au coeur

406     > mon cœur souffre

407

408 3) le fait de connaissance :

409 Celui qui donne la solution par la signification ;

410 Mon cœur et mon corps ont besoin de ma considération, de mon

411 attention et cela m'est clairement apparu par l'expérience.

412

413 4) La prise de conscience :

414 Je ne peux plus faire sans prendre soin de moi : on me l'a

415 souvent dit mais là, je le vis en direct !

416 Et dans cette même expérience, j'ai ressenti que je pouvais

417 faire autrement. Il s'est fait une ouverture sur quelque

418 chose d'autre, de doux, de grand.

419

420 5) La prise de décision :

421 Je vais prendre soin de moi ;

422

423 6) Passage à l'action

424

425 7) Depuis :

426 Je me suis surprise récemment à négliger quelque peu mes

427 résolutions que je croyais installées pour longtemps :

428 Dans mon attitude par rapport au travail, je sens que j'ai à

429 nouveau quelques difficultés à dire non à la demande de

430 nouveaux rendez-vous ; mais l'ayant repéré assez tôt, je

431 peux réagir rapidement.

432

433 Cette étape qui concerne le cœur m'a permis d'aller plus

434 loin dans la perception de cette puissance de la douceur.

435

436 *Fin août 05 : stage à La Réunion*

437 « Pendant la méditation, j'ai la sensation d'avoir un

438 véritable traitement manuel avec 3 ou 4 points d'appui à la

439 sortie desquels le mouvement devient plus lent, plus épais,

440 plus profond, jusqu'à l'apparition du mouvement à

441 l'extérieur de moi ; le volume de la salle est plus présent.

442 C'est là que je ressens que je deviens le mouvement :

443 sensation présente de la tête aux pieds, comme à la fin d'un

444 traitement manuel. »

445

446 A partir de là, je sens que ma main change ; Lorsque je

447 traite, j'ai la sensation d'accéder à la personne

448 directement plutôt qu'à ses différents tissus, ses

449 différentes couches ; j'ai également la sensation d'un bras

450 de levier en prenant en considération le volume de la pièce.

451

452 *Septembre 05 : stage à Courzieu*

453 « 2 méditations sont très parlantes :

454 La 1° où la consigne est de laisser le mouvement aller là où

455 nous ne l'avons jamais autorisé à aller ;

456 Neutralité et présence maximales ; A ce moment-là, je

457 ressens à l'intérieur de moi un mouvement très attentionné

458 et qui me concerne dans toute ma globalité ;

459 Je me sens profondément touchée dans toute ma matière :

460 Une grande douceur, une unité et une mouvance dans tout le

461 corps avec une perméabilité comme si le corps se dé-

462 densifiait avec une sensation de caresse que l'on ferait à

463 un enfant ;

464 L'intensité est maximale ; je prends conscience qu'il existe

465 différents degrés dans le fait d'être touchée, de se laisser

466 toucher.»

467

468 En ce qui concerne la 2° méditation, la consigne était de

469 dire quelque chose que nous n'avons jamais dit à personne ;

470 Et là, comme un éclair, j'ai entendu « je t'aime... »

471 La rapidité de la réponse ainsi que l'élan et l'enthousiasme  
 472 me surprennent encore...

473 Je réalise alors que j'aime cette expérience, cet état,  
 474 cette rencontre : et c'est pour moi la 6° étape de ce que je  
 475 vous ai décrit précédemment.

476 Les sensations ne sont pas plus grandes ou plus  
 477 spectaculaires, mais elles sont plus fines, plus subtiles ce  
 478 qui nécessite la plus grande présence à soi ;

479 Il y a une continuité entre l'intracorporel et  
 480 l'extracorporel qui lui est plus présent qu'auparavant.

481 Je retrouve ceci quand je traite également ;

482 Les perceptions nouvelles dans ma méditation font naître  
 483 d'autres perceptions dans le corps de la personne que je  
 484 traite ;

485 Je retrouve la puissance de cette douceur qu'est le  
 486 mouvement pour moi ;

487 De même, quand je suis traitée, mes perceptions sont  
 488 différentes :

489 Quelle sensation nourrissante quand le thérapeute vous  
 490 attend dans ses mains pendant le point d'appui et qu'il ne  
 491 repart qu'avec vous ! Cette sensation d'être pris en compte  
 492 qui fait tant de bien au corps et qui lui donne de  
 493 l'ampleur... j'ai la sensation de me reconstruire avec le  
 494 thérapeute.

495

496 *Fin octobre 05*

497 « Les différentes expériences de ces derniers mois  
 498 témoignent de ce qui se transforme en moi.

499 Je me sens plus tonique, plus gaie, avec plus d'élan en ce  
 500 qui concerne la vie quotidienne.

501 L'état de confiance est plus stable, je me sens plus solide.

502 J'existe autrement que par les difficultés que la vie me  
 503 présente et j'apprends d'elles. Mon objectif est autre  
 504 aujourd'hui que de seulement pouvoir les affronter. »

505 Et si la vie n'est pas un long fleuve tranquille, il existe  
 506 en chacun un lieu où nous pouvons nous ressourcer.

507 Un lieu que je désire faire connaître à ceux qui croisent  
 508 mon chemin.

509

510 Mais si comme je vous l'ai dit, la confiance est un état qui  
 511 désormais est plus présent en moi, il arrive qu'il se trouve  
 512 ébranlé ; 2 exemples récents :

513

514 *Fin novembre 05 : stage Lisbonne*

515 « Je croyais être en forme quand Danis me dit : ''qu'est ce  
 516 que tu es fatiguée !!!'' je reçois ses paroles comme une  
 517 douche froide ! Il n'en faut pas plus pour mettre le mental  
 518 à contribution et qu'il prenne une place primordiale...

519 *Les doutes fusent :*

520     > Doutes sur mes progrès depuis cet été

521     > Doutes sur mes perceptions (je n'ai même pas senti la  
 522 fatigue...)

523     > Fatigue synonyme de rechute

524     > Prise de conscience de ma prétention de pouvoir sentir  
 525 venir la maladie...

526

527 Une grosse fatigue s'en suivit ; et même si Danis m'en a donné  
 528 une explication rassurante, il a fallu quelques heures pour  
 529 que mon corps absorbe l'incident et que ma vitalité  
 530 réapparaisse.

531 C'est aux yeux de ceux qui m'entourent à ce moment-là que je  
 532 valide mes progrès ; auparavant, il m'aurait fallu beaucoup  
 533 plus de temps pour revenir à l'état de départ.

534

535 Un 2° exemple :

536 *Début janvier 06 :*

537 « C'est la période de mes contrôles médicaux (scanner, mammo) ;  
 538 Je vais tout d'abord à la mammographie le matin, confiante.

539 7 clichés sont tirés (au lieu de 2 la fois précédente) ; mais  
 540 cela ne m'inquiète pas. Quand le radiologue m'amène en salle  
 541 d'échographie, il me dit d'emblée : ''vos micro calcifications  
 542 sont plus nombreuses, il faut faire une macro biopsie !''  
 543 Je le laisse dire n'ayant nullement l'intention de me  
 544 précipiter vers ce nouvel examen que j'ai déjà subi il y a  
 545 plus de dix-huit mois et qui s'était révélé négatif...  
 546 Je lui fais part de ma sensation d'être en forme et que peut-  
 547 être cet examen peut attendre.  
 548 Il me dit alors : « il n'y a que ça à faire, il y a urgence  
 549 psychologique ! »  
 550 Toujours aussi calme, je lui rétorque qu'il y a peut-être  
 551 urgence psychologique pour lui mais pas pour moi !  
 552 Devant mon manque de réaction, considéré sans doute comme de  
 553 l'inconscience, il riposte en montant le ton : ''Madame, vous  
 554 avez plus de 50% de chances (!!) que ce soit un cancer du  
 555 sein !'' (Autrement dit secouez-vous !)  
 556 Là, je sens mes fondations se fragiliser quelque peu... Me  
 557 ressaisissant je lui dit que je veux réfléchir mais il me fixe  
 558 un rendez-vous pour la biopsie la semaine suivante.  
 559 Une fois sortie, j'essaie de me resituer : je ne me sens pas  
 560 en danger mais n'ai nulle envie de me replonger dans cette  
 561 'galère'...  
 562  
 563 Je sens qu'il me faut du temps pour :  
 564     ➤ Gérer ce nouvel examen (qui est quand même douloureux !)  
 565     ➤ Gérer un éventuel mauvais diagnostic  
 566 Je préfère donc rester seule et ne pas me jeter sur le  
 567 téléphone ;  
 568 Mais une amie m'appelle et à la question : alors ?? L'émotion  
 569 prend le dessus ! Elle passe me voir, nous discutons...  
 570 Peu après une amie fascia passe et nous décidons de méditer :  
 571 Nous sommes face à face et nous avons la même perception :

572 Elle est toute grande et moi toute rabougrie, enfoncée dans ma  
 573 chaise ; petit à petit, je ressens le mouvement ; je me  
 574 redresse dans l'invisible et je reprends du volume.  
 575 La confiance corporelle se réinstalle... »  
 576  
 577 Ainsi, lorsque nous avons une préoccupation, nous sortons du  
 578 rapport à nous mêmes pour traiter cette préoccupation.  
 579 Cet état de confiance demande stabilité et persévérance.  
 580 La confiance n'est pas « je ne pense plus à mes problèmes, à  
 581 la maladie... » Ou « il ne va rien m'arriver » mais « je n'ai  
 582 pas peur de ce qui va arriver ». C'est s'adapter à ce qui est  
 583 et plus vite ;  
 584 La confiance au niveau corporel me place en dehors de  
 585 l'émotion ;  
 586 La confiance vécue en méditation ou en traitement, me donne la  
 587 confiance dans ma vie quotidienne, donc plus de stabilité, de  
 588 solidité.  
 589 Je constate aujourd'hui que lors d'un évènement, l'ébranlement  
 590 est moins fort et dure moins longtemps.  
 591 Elle n'évite pas les difficultés mais j'ai un rapport  
 592 différent avec elles ; elles sont une opportunité à apprendre  
 593 quelque chose...  
 594 La confiance n'exclut pas non plus la vigilance :  
 595 Avoir confiance n'est pas oublier ou mettre de côté, c'est  
 596 avoir en conscience, présent sans trop de craintes ;  
 597 Cela permet par ailleurs de « goûter » pleinement ;  
 598 La confiance est un état ; je ne cherche pas à comprendre  
 599 d'abord, je le vis ;  
 600 Ce n'est pas vouloir non plus (de même dans la vie, la volonté  
 601 ne suffit pas et parfois nuit...)  
 602  
 603  
 604 J'ai beaucoup parlé de méditations et de traitements pour  
 605 maintenir ou retrouver la confiance ; mais elle se manifeste

606 également dans le travail en gestuel : je retrouve  
607 l'expression de l'intention corporelle, mon intention, et je  
608 m'appuie dessus.

609 Le sensible fait apparaître une nouvelle sensibilité vis-à-vis  
610 de soi, des autres, du monde. La puissance de la douceur que  
611 je rencontre en moi dans l'expérience extra quotidienne se  
612 répercute dans ma vie, entre moi et moi et avec les autres.

613 Elle porte en elle cet état de confiance et permet la  
614 rencontre avec le beau de soi et en soi mais aussi avec plus  
615 grand que soi.

616  
617 Rappelons le processus :  
618 La pensée et la perception se construisent autour de nos  
619 représentations ; Mais si je perçois quelque chose que je ne  
620 pouvais me représenter auparavant je vais obtenir une nouvelle  
621 représentation qui va ouvrir mon champ représentationnel.

622  
623 Lors de la méditation, si je suis présente à chaque instant,  
624 chaque seconde, cela va modifier mon rapport à/, cela va créer  
625 des effets. Si je suis présente à ces effets, une autre  
626 modification intervient et ainsi de suite ;

627 J'ai de cette façon accès à l'immédiateté et à plus de  
628 profondeur ;

629 Je me rencontre et me laisse me découvrir,

630 Je me rapproche de moi-même et de plus grand que moi,

631 Je rencontre la puissance de la douceur,

632 J'ai la sensation de pénétrer le temps et l'espace,

633 J'accède à plus de nuances et à plus de profondeur,

634 La nouveauté se glisse dans ce que j'ai déjà rencontré,

635 J'augmente mon champ représentationnel par l'intermédiaire de  
636 mon champ perceptif.

637  
638 « Dans l'univers, ce ne sont pas les galaxies qui s'éloignent  
639 les unes des autres, c'est le contenant qui s'étire. » (Hubert

640 Reeves). Dans notre univers intérieur, n'y aurait-il pas une  
641 analogie qui nous donnerait plus de détails, plus de  
642 possibles ?

643  
644 J'aimerais, avant de conclure, vous partager 2 ou 3  
645 témoignages d'amies ; je ne leur ai pas donné le sujet de mon  
646 propos ici ;

647 Je leur ai simplement demandé de dire en quelques mots leur  
648 sentiment sur mon attitude ou comportement au cours de ces 2  
649 dernières années ;

650 M.L : « *avant, tu étais tel un passe muraille, transparente...*

651 *Maintenant, on te voit, tu es vivante à l'intérieur* »

652 M.C : « *tu avais les épaules rentrées, le regard vers le sol,*  
653 *tu te cachais derrière tes cheveux et tes lunettes,*  
654 *maintenant, tu nous regardes en face...* »

655 Le dernier témoignage, celui de Véro, fasciathérapeute, m'a  
656 d'autant plus touchée qu'elle s'est trouvée au cœur du sujet :  
657 « *Pour signifier ta transformation, deux mots me viennent à*  
658 *l'esprit : simplicité et légèreté.*

659 *Je suis aussi admirablement surprise par ta nouvelle capacité*  
660 *à réagir, après l'effondrement dû à l'annonce d'une très*  
661 *mauvaise nouvelle (en général insécurisante), par la recherche*  
662 *en toi d'un lieu de confiance où tu es à l'écoute, présente et*  
663 *où tu peux laisser venir les réponses à l'évènement. Tu*  
664 *deviens adaptable. Et ce temps d'absorption devient de plus en*  
665 *plus court !!!*

666 *Adaptable à l'évènement, oui, mais tu sais aussi maintenant,*  
667 *grâce à ce lieu, différencier ce qui te concerne vraiment, et*  
668 *quand ça ne te concerne pas directement, tu sais être*  
669 *suffisamment stable et à l'écoute pour devenir un point*  
670 *d'appui pour toi et pour l'autre.*

671 *Enfinement, si je n'avais qu'un mot à choisir, ce serait le*  
672 *mot « confiance » !*

673 *Les évènements de ces dernières années t'ont beaucoup*  
 674 *sollicitée dans l'expérimentation de la confiance, et ce, dans*  
 675 *plusieurs secteurs de ta vie. Il était des moments où tu te*  
 676 *sentais sur le fil d'un rasoir entre la vie et la non-vie et*  
 677 *où tu me disais que tu devais faire le choix de vivre à tout*  
 678 *instant. Puis s'est installée une stabilité et seuls certains*  
 679 *évènements te rappelaient qu'il ne fallait pas oublier tes*  
 680 *choix. Tu étais alors sur le fil entre insouciance et*  
 681 *ignorance, oublié.*

682 *Actuellement, je te vois suivre un fil directeur. Dès que*  
 683 *quelque chose t'ébranle, je te vois, grâce à la confiance,*  
 684 *rétablir ta direction. Ça dirige tes choix, ça dirige ta vie.*

685  
 686 *En tout cas, tu m'épates ! Et j'apprends beaucoup de toi. »*

687  
 688 Ainsi, comme j'ai essayé de vous le témoigner, nous pouvons  
 689 modifier nos représentations en faisant l'expérience du  
 690 sensible.

691 Pour cela,

692 ➤ Il faut vivre pleinement cette expérience extra  
 693 quotidienne avec toute l'attention, la présence, la  
 694 conscience et la confiance nécessaires.

695 ➤ Vivre les effets de cette rencontre, leurs résonances.

696 ➤ Observer, se la décrire au besoin.

697 ➤ La signification va apparaître.

698 ➤ Augmentation de notre champ représentationnel

699 ➤ Prise de conscience de nos résistances.

700 ➤ Modification et changement de point de vue.

701  
 702 Pour ma part, c'est cette expérience qui me fait aborder la  
 703 vie de façon très différente aujourd'hui ;

704 Un objectif prioritaire pour moi, désormais, est celui de  
 705 vivre cet état de confiance...

706 Et cet état ne se rapproche-t-il pas de l'état d'Amour ?

707 Nous constatons donc que le sensible peut modifier nos  
 708 représentations, qu'il nous permet d'agir différemment en  
 709 apprenant de nous-mêmes, de notre expérience, de notre vie ;  
 710 Il nous apporte une certaine lucidité sur nos stratégies et  
 711 celles des autres et surtout modifie le rapport que nous  
 712 entretenons à nous-mêmes, à nos pensées, aux évènements.

1 Dès la proposition de ce thème, c'est la notion de liberté qui m'est apparue le plus clairement.  
 2 Cela fait trois ans et demi que je suis en formation de Somato-psychopédagogie et  
 3 dernièrement je me suis aperçue à quel point ma représentation de la liberté, idée fondatrice de  
 4 ma personnalité et de mes choix de vie était entrain de se transformer sans que je n'en aie fait  
 5 le choix volontaire.

6 Avant de répondre à la question posée, je souhaite donner un aperçu du contexte dans  
 7 lequel s'enracinait mon ancienne représentation. Pendant l'adolescence, je me suis  
 8 souvent trouvée en position de « rebelle » face à un ordre établi ou une hiérarchie  
 9 imposée dès lors qu'elle ne m'inspirait pas le respect. Avec mon regard actuel, il me  
 10 semble que très jeune déjà, je ne pouvais accepter des propositions verbales qui ne me  
 11 semblaient pas fondées sur une réalité concrète. Quand on m'imposait des choses ou  
 12 des idées sans m'inspirer en même temps le respect qu'impose la cohérence, je  
 13 résistais à m'y soustraire. Une de mes difficultés par exemple résidait dans  
 14 l'acceptation aveugle d'une religion telle que ma grand-mère me la proposait. Cela ne  
 15 sonnait pas juste, elle prêchait des choses qu'elle n'appliquait pas elle-même. Elle me  
 16 demandait d'y croire et de mettre en pratique ces bonnes paroles. J'essayais un temps,  
 17 pour lui faire plaisir, mais cela me devint rapidement insupportable. Il me semblait  
 18 alors que ma liberté résidait dans la possibilité de faire les choses à mon idée, sans me  
 19 plier aux règles et aux contraintes que l'on m'imposait si elles ne me paraissent  
 20 fondées.

21  
 22 Ainsi, dans le choix de mon orientation scolaire, plutôt que de suivre les indications du  
 23 proviseur je préférais suivre mon inclination propre. Je ne sentais pas de sa part une réelle  
 24 bienveillance à mon égard mais plutôt un intérêt à entretenir ou augmenter la renommée de son  
 25 établissement en se garantissant le maximum d'élèves diplômés en série scientifique (j'étais  
 26 déléguée de classe et ce statut me permettait d'assister aux conseils de classe au cours desquels  
 27 je pouvais observer la manière, souvent choquante pour moi, dont l'institution décidait de  
 28 l'orientation des élèves) Ainsi, je trouvais ma liberté en suivant pas le chemin tracé par  
 29 l'autorité. Je la payais cher cependant : ce même proviseur me plaça pendant mes deux  
 30 dernières années de lycée dans les classes les moins favorisées en terme d'enseignants et du  
 31 niveau des élèves. Il alla même jusqu'à m'empêcher de changer de lycée en dernière année.  
 32 Malgré cela j'obtenais le baccalauréat, avec mention. Je notais une certaine irritation lorsque  
 33 l'on me remit le diplôme...

34

35 Ensuite, j'eus la possibilité d'entrer à l'Institut d'Etudes Politiques. Je décidais de ne pas m'y  
 36 engager car même si le fond m'intéressait, je ne parvenais pas à envisager d'accepter la forme  
 37 de l'enseignement, avec tous ses codes, ses contraintes et son autorité.

38 Je décidais de prendre la liberté de partir à la découverte du monde, de partir faire « l'université  
 39 de la vie » pour une année... qui s'étira sur trois ans. Cette durée indéfinie me semblait-elle  
 40 aussi être une expression de ma liberté. Tandis que mes amis étaient sur les bancs de la fac,  
 41 j'étais sur les chemins des Himalayas, en quête d'un enseignement. J'expérimentais des  
 42 pratiques corporelles et spirituelles, m'essayais à la méditation, aux retraites, aux pèlerinages  
 43 dans les montagnes sacrées...je cherchais des réponses à des questions à peine formulées, je  
 44 cherchais d'autres possibilités que celles que l'on me proposait en France et qui me  
 45 paraissaient étriquées, dans lesquelles je ne me reconnaissais pas... Je me sentais  
 46 incommensurablement libre et vivante de par l'intensité de mes expériences.

47

48 A cette époque, je me sentais libre aussi sur le plan professionnel puisque je travaillais en  
 49 indépendante, de façon saisonnière. Ma liberté s'exprimait alors aussi dans le fait que mes  
 50 besoins matériels étaient minimes.

51

52 Au bout de ces quelques années d'accumulation d'expériences riches et variées, je rentrais en  
 53 occident car je sentais que je n'arrivais pas à aller plus loin toute seule. J'avais goûté du bout  
 54 des lèvres à plusieurs enseignements sans m'engager vraiment dans aucun à partir du moment  
 55 où il fallait en accepter les contraintes.

56 J'étais libre certes, mais peut être alors rencontrais-je sans m'en apercevoir les limites de ma  
 57 conception de la liberté ?

58

59 De retour en Occident, j'entreprenais des études de Médecine Traditionnelle Chinoise et de  
 60 Shiatsu dans une école internationale en Suisse. En parallèle je travaillais dans l'animation de  
 61 salons professionnels pour une société naissante. Afin de garantir ma liberté chérie, je  
 62 n'acceptais pas de contrat avec cette société, ce qui à terme me mis dans une situation précaire  
 63 donc contraignante sur de nombreux aspects.

64 J'eus grand mal à terminer ces études car la structure et la discipline suisse m'éprouvaient.

65 Je ne présentais mon mémoire et mes travaux de diplôme qu'après avoir été reçue au certificat  
 66 MDB, soit deux années après avoir achevé la formation en Suisse. Même si je ne pratiquais le  
 67 Shiatsu que rarement, l'expérience du certificat MDB m'avait stimulé pour achever ce que  
 68 j'avais entrepris auparavant.

69

70 Quand je démarrais la formation de Somato-psychopédagogie, je n'étais pas sûre d'aller au  
 71 bout. Je souhaitais conserver une porte de sortie et avoir la liberté de repartir loin si tel était  
 72 mon souhait. Mais je trouvais un lieu qui à la fois nourrissait mon intellect et mon esprit tout  
 73 en réveillant mon corps d'une façon qui m'interpellaient. Certes, au départ je sentais surtout dans  
 74 le corps du patient mais j'étais profondément touchée dans un lieu de moi qui m'était encore  
 75 inconnu. Au contact avec une telle cohérence, je choisis de rester en France pour apprendre,  
 76 expérimenter, comprendre.

77 Cependant, là encore, je refusais sans me l'avouer certaines contraintes. Je rencontrais un ennui  
 78 profond dans l'apprentissage du codifié. Contrairement à la pratique manuelle, je n'y  
 79 rencontrais que très peu de sensations... pour ne pas dire aucune. Cette idée de « codifié » me  
 80 bloquait et je suivais les cours sans conviction, sans me laisser toucher.

81 Dans la pratique manuelle, je ne suivais les protocoles que pendant les cours, dans mon cabinet,  
 82 je laissais libre cours à ma "créativité" Aujourd'hui aussi, je réalise que j'étais surtout dans le  
 83 suivi dynamique.

84 Je fuyais le point d'appui et proposais alors bien peu de questions silencieuses à mes patients  
 85 dans la contrainte de la pression juste, au bon moment, dans le bon lieu. Refusant les cadres  
 86 que l'on me dessinait, j'avais au moins cette cohérence de ne pas en produire pour mes  
 87 patients.

88

89 Pendant ces années de formation, je me considérais comme étudiante et cela me donnait une  
 90 bonne raison pour ne pas m'installer officiellement. Aussi, les contraintes administratives me  
 91 semblaient complexes, lourdes et presque injustifiées, ne pas m'y soustraire garantissait là  
 92 encore une certaine idée que je me faisais de la liberté.

93

94 Ce qui me semble paradoxal, c'est que dans l'application cette « belle » conception de ma  
 95 liberté au quotidien, je n'étais efficace que dans les moments d'urgence, sous la contrainte du  
 96 temps. J'attendais toujours le dernier moment pour faire les choses et alors sous une pression  
 97 aussi douloureuse qu'inspirante, je rassemblais toutes mes capacités disponibles pour entrer  
 98 dans l'action. Pendant bien longtemps, j'ai repéré cette attitude, en me disant à chaque fois qu'à  
 99 l'avenir j'agirais différemment, que je m'organiserais mieux sans jamais parvenir à modifier ce  
 100 mécanisme réellement. J'étais l'observatrice impuissante de cet état de fait et ni ma  
 101 compréhension, ni ma bonne volonté, ni ma remise en question n'y changeaient rien. Je  
 102 constatais aussi à plusieurs reprises que les périodes où je maintenais une certaine discipline

103 dans une pratique quotidienne favorisaient un état de moi dans plus de bien-être, de créativité et  
 104 de productivité mais je ne tenais jamais longtemps mes bonnes résolutions pourtant couronnées  
 105 d'effets notoires.

106

107 Malgré un certain effort pour être brève, peut être aurai-je été quelque peu extensive dans mon  
 108 récit de vie. En l'écrivant je prends la mesure de l'immense portée dans de nombreux secteurs  
 109 de ma vie, d'une représentation qui a été une idée fondatrice jusqu'à récemment.

110

111 A présent, je tenterai ici de développer en quoi et comment à travers la formation SPP et ma  
 112 relation à mon corps en suis-je venue à changer ma représentation de la liberté.

113

114 Il me semble que le moment clé à partir duquel le processus de transformation a pris corps se  
 115 trouve dans les premiers mois de ma troisième année d'apprentissage. Je ne sentais ni ne  
 116 comprenais plus rien. Tout ce qui fonctionnait jusqu'alors n'existait plus. Non seulement je ne  
 117 sentais rien en gestuelle mais aussi en thérapie manuelle alors que c'était là ma facilité  
 118 première. Quant à la pratique de l'introspection sensorielle j'y trouvais un grand vide et les  
 119 vingt minutes me paraissaient une éternité. Curieusement, je n'étais pas inquiète,  
 120 décontenancée certes mais quelque chose en moi faisait confiance, sans que je sache bien quoi  
 121 d'ailleurs. Alors que j'avais exprimé mon désintéret pour la gestuelle, je commençais à venir en  
 122 cours du soir, en dehors des stages, pour tenter de rentrer dans la proposition que je n'avais  
 123 jamais réellement suivie jusqu'alors. Un certain soir, j'avais du mal à suivre et ce qui me venait  
 124 était que dans l'état où j'étais, il fallait que je reprenne au début du commencement, avec des  
 125 mouvements simples, avec les mouvements de base. A cette période, il me semble que cette  
 126 notion de mouvements de base pris un sens nouveau pour moi et je commençai alors à plus  
 127 accepter cette pédagogie. J'avais envie de rester assise et de faire « simplement » des  
 128 mouvements avant arrière avec mon tronc. En soi déjà, cette idée de reprendre à zéro et  
 129 d'avancer doucement signalait une transformation chez moi qui avait toujours plutôt été dans le  
 130 genre « arrivée avant d'être partie » Alors j'entrepris de pratiquer ces essentiels régulièrement,  
 131 en d'autres termes, je commençais à accepter de m'astreindre à cette structure de base. Je  
 132 démarrais petit, j'avançais doucement et plutôt que de chercher de la diversité des  
 133 mouvements, je restais dans cette structure de base dont la richesse des effets m'étonnait. Je ne  
 134 pouvais pas aller vite sinon je perdais le fil. Je remarquais que ma lenteur devenait plus lente  
 135 qu'auparavant et me donnait accès à de petites choses. Ces petites choses devenaient plus  
 136 grandes à mesure que je les validais. Je commençais à me percevoir vraiment et non plus à



137 avoir une idée de ce que je percevais de moi. Je ne me faisais plus plaisir en allant dans ce que  
 138 je connaissais (ou croyais connaître ?) Je me laissais surprendre par la finesse et la justesse de  
 139 ces petites-grandes choses que je rencontrais. Ce que je découvrais n'était pas différent de ce  
 140 dont on m'avait parlé en cours mais c'était énorme et surtout je commençais à l'expérimenter  
 141 plus qu'à être d'accord avec au point d'être dans l'illusion de percevoir. En entrant simplement  
 142 dans la consigne simple, je pouvais lâcher le contrôle, auparavant omniprésent, de ma pensée  
 143 sur mon corps. Je remarquais aussi que me proposer cette contrainte avant arrière avec mon  
 144 tronc pendant quelques minutes avant de réaliser une pratique d'introspection sensorielle la  
 145 rendait plus épaisse, plus riche en détails, plus précise. Je commençais à distinguer les parties  
 146 de moi qui bougeaient et celles qui restaient immobiles. J'avais accès à plus de réalités  
 147 anatomiques en moi-même, je commençais à faire l'expérience de ce que j'avais appris et que  
 148 jusqu'alors je « plaquais » sur mon corps et sur ceux de mes patients sans faire de lien avec les  
 149 perceptions qui avaient lieu pendant les traitements. A cette période, je prenais goût à la  
 150 pratique gestuelle, je n'étais plus seulement d'accord avec des idées mais mon corps devenait  
 151 lui aussi d'accord.

152 C'est pendant cette période de rencontre avec le mouvement dans mon corps grâce à la  
 153 structure du codifié que je commençais à me sentir vivante dans les nuances délicates de mon  
 154 intérieur, qui se révélait à moi-même dès lors que j'acceptais de m'en remettre à des  
 155 consignes. Ces mêmes propositions qui auparavant me semblaient limitantes devenaient  
 156 initiatrices d'une liberté que je ne soupçonnais pas en moi. Quelque chose bougeait en moi sans  
 157 que je ne le décide. C'était doux et fort à la fois, une évidence vivante, touchante. Il me faut  
 158 bien avouer que j'avais du mal à y croire car l'idée que j'avais jusqu'alors de ce qu'était  
 159 percevoir était bien pâle en comparaison avec l'expérience elle-même. Je ne comprenais pas  
 160 bien ce qui se passait et curieusement j'acceptais assez bien cette incompréhension, du moins,  
 161 elle ne faisait pas barrage à l'expérience.

162 (Je vois ici aussi la trace d'une modification de mes représentations car pour moi la  
 163 compréhension était essentielle et première. Même je croyais avoir une ouverture d'esprit me  
 164 permettant l'accès à beaucoup de choses, il me semble que du point de vue de la perception, je  
 165 n'avais accès qu'à ce que je pouvais comprendre)

166  
 167 La pratique du codifié me mettait sur les rails de la perception de moi-même au-delà de mes  
 168 idées sur la perception. Elle me permettait d'avoir accès à ce qui existait en moi, malgré moi,  
 169 ce que je n'entendais pas encore. Même si au début le codifié me faisait l'effet du solfège, me  
 170 semblait rébarbatif, avec un peu de pratique et de recul je reconnais que la structure proposée

171 facilite la mise en contact avec le vivant vibrant à partir duquel la création libre émerge dans  
 172 toute sa beauté, dans toute sa force et sa délicatesse. Je suis heureuse d'avoir persévéré avec le  
 173 codifié contrairement au solfège, « à cause » duquel je n'ai pas appris la musique où à la danse  
 174 classique « à cause » de laquelle j'ai interrompu l'apprentissage de la danse.

175  
 176 A partir de ce moment où je n'ai plus rien senti, je me suis aperçue que le fait de ne rien sentir  
 177 était en soi une perception. Peut être était-ce même le début d'une nouvelle forme de  
 178 perception ? Une perception plus proche de la vérité du corps, moins complaisante. Il me  
 179 semble que je suis entrée dans une vision un peu moins duelle. Non pas que cette notion de  
 180 dynamique entre les pôles opposés m'était étrangère car mes années en Inde et l'étude de la  
 181 Médecine Traditionnelle Chinoise m'avaient familiarisée avec cette notion. Aujourd'hui je  
 182 crois pouvoir dire que cela en était resté au stade de concept. Je le comprenais, j'étais même  
 183 d'accord avec cette idée mais je n'en faisais pas l'expérience dans la réalité de mon corps.  
 184 Je note ici aussi un enrichissement de ma représentation de cette notion par le travail corporel  
 185 proposé en SPP.

186  
 187 En ce qui concerne l'approche manuelle, pendant ma formation, les enseignants proposaient de  
 188 nombreux protocoles et quand ce n'était pas le cas, les étudiants en demandaient. Dans un  
 189 premier temps, je n'adhérais pas à cette demande. J'apprenais l'anatomie et les prises mais je  
 190 n'appliquais pas les protocoles car il me semblait alors que chaque cas était original et que je  
 191 ne souhaitais pas appliquer ce qui ressemblait, pour moi, à des recettes préétablies. Je  
 192 souhaitais par-là aussi protéger ma liberté d'action en tant que thérapeute. Je me plaisais donc à  
 193 improviser. Je cherchais le chemin d'accès à la demande de chaque personne dans sa  
 194 singularité. Je me laissais porter par les sensations, je trouvais cela très joli et avais bien de la  
 195 difficulté à me proposer des objectifs clairs et à poser des questions silencieuses pertinentes.  
 196 Certes, je passais un bon moment et visiblement les patients aussi mais je me demande si ce qui  
 197 faisait avancer le travail n'était pas tant la pertinence de mon propos verbal plutôt que manuel.  
 198 Je me laissais porter par ce que je rencontrais sous la main. Je terminais rarement les séances  
 199 dans le temps imparti... difficulté à respecter la contrainte temporelle. Souvent approchant de  
 200 la fin, je tentais quelques points d'appuis plus arbitraires que justes et souvent, me demandais si  
 201 ce que je faisais était la bonne chose au bon moment. Et pour cause...

202  
 203 Quand je me suis trouvée dans cette nouvelle situation de ne plus rien sentir, je n'avais plus  
 204 d'autre choix que de me reposer sur les protocoles. Ils devinrent progressivement de précieux

205 alliés. En m'appuyant sur eux, je pouvais continuer à traiter malgré ma défaillance perceptive.  
 206 Pendant un temps, je ne travaillais plus qu'avec les protocoles et notamment celui de  
 207 l'accordage. C'était un fil conducteur que je pouvais suivre alors que je me trouvais dans une  
 208 cécité perceptive quasi totale. Peu à peu je pris conscience des effets de cette pratique.  
 209 Progressivement, j'eus accès à des informations nouvelles. Je réalisai que cette structure, ce  
 210 plan de traitement déclenchait plus de réponses dans les corps. Je rencontrais l'animation dans  
 211 la matière avec émerveillement, comme jamais auparavant. Je commençais doucement à  
 212 percevoir des nuances, à distinguer les différentes textures du corps. C'était bien au-delà de ce  
 213 que je pensais percevoir dans le passé. C'était imprévisible et demandait une largesse et une  
 214 liberté dans mon corps de thérapeute afin de pouvoir accueillir au mieux l'intimité qui se  
 215 donnait avec subtilité. Progressivement, à ma grande surprise, suite à un temps d'accordage  
 216 manuel, émergeaient distinctement des orientations à prendre, prises plus analytiques, prises  
 217 atypiques, rythme à suivre ou à proposer, pression plus ferme, points d'appuis plus  
 218 sollicitants.... Et là, curieusement, je ne me demandais plus si ce que je faisais était juste ou  
 219 pas. Ce n'était plus moi qui décidais de ce qu'il fallait faire ou pas ! Je suivais la demande du  
 220 corps, je devenais l'humble servante de la Vie qui se donnait. Comme une loi d'évidence.  
 221 Et cela laissait de la place pour autre chose. Cela créait un espace de liberté dans ma réception  
 222 des informations qui émanaient de la personne. J'entrai sans m'en apercevoir au départ dans la  
 223 possibilité de recevoir une quantité de perceptions que je ne connaissais pas encore.  
 224 Là je réalisais à quel point auparavant, en travaillant sans cette structure, je n'allais que dans ce  
 225 que je connaissais ! En refusant la contrainte d'une structure pour préserver une certaine idée  
 226 de la liberté, j'étais en fait dans une restriction totale de mon champ... et par-là même, dans  
 227 une restriction de mon espace de liberté !  
 228 Cela m'inspira un respect renouvelé et amplifié pour ce qui animait ma pratique. La question  
 229 de ma liberté d'action devenait obsolète. Comment ne pas me sentir libre alors que j'entrais un  
 230 peu plus en contact avec un Mouvement de Vie bien plus grand que mes idées, bien plus grand  
 231 que moi et qui m'ouvrait la voie à un champ de liberté inespéré...  
 232  
 233 Je remarquais aussi combien respecter un protocole me donnait accès à une qualité  
 234 d'intériorisation qui ne m'était pas accessible auparavant lorsque je pratiquais seule et décidais  
 235 de me lancer sans support. Avant d'accepter cette contrainte de procédure, je pensais aller  
 236 directement dans quelque chose de grand mais ce grand était vague, indifférencié,  
 237 difficilement qualifiable, peu en relation avec la réalité de mon corps. Cela me donnait une

238 sensation de liberté éthérée, je n'avais pas de repères dans cet espace et cela me servait guère  
 239 dans ma réalité quotidienne.  
 240 En acceptant de « perdre » une partie de ma liberté, je gagnais en définition de cette dernière.  
 241 En partant d'une procédure qui s'appuyait sur la structure de mon corps et sur ses lois  
 242 physiologiques, ma liberté grandissait depuis le perçu de mon corps anatomique, depuis le  
 243 connu de moi, dans une expansion épaisse, presque palpable, en trois dimensions.  
 244 En acceptant d'aller dans le plus petit et le plus dense de moi, je pouvais accéder un peu mieux  
 245 au plus grand, au plus subtil non seulement à l'intérieur mais aussi à l'extérieur de moi. En  
 246 acceptant la limite, l'accès à une dimension plus large devenait possible.  
 247 Ainsi, plus besoin d'aller dans des extrêmes de sensations, plus besoin de chercher plus grand,  
 248 plus loin, plus haut, plus fort. L'intensité se révélait dans l'infiniment petit, dans le détail, dans  
 249 la subtilité, dans la nuance.  
 250 Limites acceptées de la matière, validation de ses lois, de ses règles, accès au début d'un lien  
 251 entre matière et conscience. L'espace entre l'incarné et le plus grand pouvait s'étirer, épais,  
 252 sans que je ne perde pied.  
 253 En acceptant la contrainte, en me réconciliant avec la structure, je rencontrais aussi une  
 254 nouvelle forme de confiance. Installation des repères spatio-temporels, acceptation de cette  
 255 structure dynamisante et non plus limitante.  
 256  
 257 Enfin, la rencontre avec le point d'appui. Comme je l'exposais plus haut, dans un premier  
 258 temps je n'entrais pas dans la proposition. Bien sûr, je me trouvais en accord avec la première  
 259 définition que j'en retenais mais je n'étais pas encore en mesure de travailler avec cet outil  
 260 puissant. Je m'arrêtais là où je pensais trouver « le bout du voyage » et repartais rapidement  
 261 dans la direction inverse, dès l'intuition d'un mouvement plus que la perception réelle d'une  
 262 orientation animée dans la matière. Les effets produits, les réponses de mes patients étaient  
 263 donc à peine ébauchées, quand ils n'étaient pas carrément frustrants pour ceux dont la  
 264 perception était la plus fine. Bien sûr, je pensais à la mobilisation du corps dans sa profondeur,  
 265 dans son étendue...mais je ne faisais qu'y penser. Sans compter l'état de tension dans lequel je  
 266 me trouvais pour maintenir le point d'appui et la force physique que je rassemblais quand le  
 267 patient était plus grand que moi !  
 268 Mon rapport au point d'appui a commencé à se transformer quand j'ai appliqué  
 269 scrupuleusement et régulièrement les protocoles. La lenteur avec laquelle j'évoluais me permis  
 270 d'attendre un peu plus avant de repartir et même quand j'avais envie, je restais encore un  
 271 moment. En maintenant la posture plus longuement, je notais une gêne dans mon corps de par

272 la tension que je construisais pour garantir l'arrêt et la pression, le verrouillage de la  
 273 proposition. En cherchant des solutions, je commençai, une fois arrivée dans le lieu de l'arrêt  
 274 circonstancié, à prendre appui plus solidement dans le sol, sans forcer, simplement en me  
 275 mettant dans cette intention. Puis, je détendais méthodiquement tous les muscles qui n'étaient  
 276 pas nécessaires au maintien de la pose. A ce petit protocole que je m'étais construit (!)  
 277 J'ajoutai ensuite la présence de tous mes contours et de mes repères dans l'espace de la pièce.  
 278 J'ouvrai mon attention à l'amplitude globale du corps du patient plutôt que de rester focalisée  
 279 sur l'endroit anatomique du point d'appui. En suivant cette méthodologie, les effets engendrés  
 280 dans la mobilisation du corps et de la personne dans sa totalité devinrent de plus en plus riches  
 281 et déployés. Je remarquai alors que je ne rencontrais pas la transformation du corps quand je  
 282 souhaitais coûte que coûte travailler « librement »  
 283 Je découvris que les réponses du corps, sa créativité, ses ressources étaient bien au-delà des  
 284 idées les plus grandes que je pouvais nourrir. Quand la contrainte est juste autrement dit, quand  
 285 elle est à la mesure du potentiel qui est prêt à se manifester, à s'exprimer, alors la Vie se  
 286 déploie avec une grandeur et une beauté difficile à concevoir même pour un esprit ouvert.  
 287 L'expérience du corps permettrait-elle l'accès à des dimensions non encore théorisées par  
 288 l'esprit ?  
 289 L'effet rebond ou quand la vie dans le corps se rassemble en un point donné, quand tout  
 290 converge et se mobilise pour créer une nouvelle forme, une nouvelle possibilité. La pression  
 291 juste au moment juste, à l'endroit juste et les paramètres de tous les possibles de l'instant se  
 292 réorganisent. En trouvant de la place en moi pour recevoir plus finement ce qui se donne, je  
 293 réalisai que jusqu'alors, je ne laissais pas l'alchimie s'opérer. En repartant sitôt que la  
 294 résistance enflait, j'avortais la création nouvelle qui s'initiait dans le silence du corps. Je  
 295 laissais bien peu d'espace à l'imprévisible, bien peu de place à la nouveauté, bien peu de liberté  
 296 somme toute...  
 297  
 298 En ouvrant la porte sur la vastitude du point d'appui, il me semble n'avoir appréhendé à ce jour  
 299 qu'une infime partie. Cependant, une précision s'impose dans la manière dont il me permet une  
 300 modification profonde de ma représentation de la notion de liberté.  
 301 Non seulement, l'évolution de mon rapport au point d'appui est entrain de me faire sentir que  
 302 la contrainte peut devenir le contraire de ce qu'elle me paraissait hier mais aussi la notion de  
 303 justesse est-elle, me semble-t-il d'une importance capitale. Et celle ci repose sur la réponse que  
 304 je rencontre dans mon corps comme dans celui de mon patient. Ainsi, en développant et en  
 305 affinant une plus grande écoute et réception des informations internes, je deviens capable

306 d'évaluer la pertinence et la cohérence des propositions que je fais comme de celles que l'on  
 307 m'adresse.  
 308 Le point d'appui ne se résume pas à la pratique manuelle exclusivement. Il est possible d'en  
 309 poser aussi dans les mots et dans les actes du quotidien par exemple. Aussi dans mon quotidien  
 310 je constate de profonds changements dans mes réactions, mes attitudes, mes comportements. Je  
 311 ne réceptionne plus seulement les individus, les situations, les événements dans ma tête mais  
 312 aussi dans mon corps. Si auparavant je n'entendais pas les effets dans mon corps de cette  
 313 réception, ils deviennent de plus en plus sonores.  
 314 A tel point que je ne puis plus les ignorer. Malgré la gêne ou l'inconfort parfois occasionnés, il  
 315 me semble que je suis entrain de gagner par-là aussi un nouvel espace de liberté.  
 316 Une liberté par rapport à l'emprise de mes pensées, celles qui sont coupées de mon corps.  
 317 C'est aussi une nouvelle forme de liberté de penser, de plus en plus en lien avec mon corps.  
 318 Et je me laisse surprendre par cette nouvelle essence de pensée, plus libre que bien des idées  
 319 qui étaient plus arrêtées que je ne voulais bien le croire...  
 320  
 321 Pour le constater sur moi-même, je puis témoigner de la cohérence et de la profondeur du  
 322 processus de transformation proposé par la Somato-psychopédagogie.  
 323 En rédigeant ce travail, en me pliant à cette contrainte, je réalise ici encore combien elle peut  
 324 stimuler la potentialité latente.  
 325 D'un point de vue statique, je suis devenue plus dynamique dans ma conception de la liberté.  
 326 Alors que pendant des années je pensais que l'absence de contraintes et de structure étaient  
 327 l'expression de cet aspect pour moi fondamental, j'envisage à présent la liberté en lien  
 328 dynamique avec ce que je lui opposais hier.  
 329 Je n'irais pas jusqu'à dire cependant que toutes les formes de contraintes sont potentialisantes.  
 330 Même si mon point de vue est aujourd'hui renouvelé et en passe de l'être plus encore, il me  
 331 semble que seule la contrainte juste, seule une structure juste sont capables de réveiller un  
 332 potentiel dormant ou ignoré. Un excès de contrainte ou une pression trop forte sont plutôt  
 333 inhibants dans ce que je peux observer à la lumière de ma compréhension nouvelle.  
 334 Quand par contre il y a équilibre entre les deux, entre la contrainte et le potentiel, il me semble  
 335 qu'alors la rencontre devient dynamique, vivante.  
 336 Au vu de ce que je suis entrain d'expérimenter, je crois pouvoir dire que le corps est le garant  
 337 de cette justesse. Dans la réalité du corps, pas de stratégie, pas d'arbitraire ni de systématisme  
 338 mais une authenticité libre.  
 339 Est-ce que ce qui me semblait hier un paradoxe, devient-il un chiasme ?

340 Dans ma compréhension d'aujourd'hui, tandis que le paradoxe les oppose, le chiasme est la  
341 mise en lien de deux contraires, créant une rencontre dynamique et créative, VIVANTE.

342

343

344

345

346

347

348

**Annexe V. Le récit de vie (verbatim brut) de la thèse de  
Eve Berger**

---

## Annexe 1 : verbatim brut

### Description d'une expérience de genèse du sens au contact du Sensible

\*\*\*\*\*

Les chiffres entre [ ] correspondent à la numérotation des paragraphes en prévision de l'analyse ultérieure. Les numéros ont été placés selon un premier découpage en unités de sens, de thème ou de temps. Parfois, lors de la reconstitution temporelle notamment, ce découpage s'est avéré trop grossier et a nécessité un découpage plus fin. Pour ne pas avoir à reprendre l'ensemble de la numérotation, j'ai donc choisi d'inclure dans les paragraphes concernés, quand j'en avais besoin, des numéros entre ( ) qui représentent des sous-séquences ou des sous-unités des paragraphes numérotés.

Les différentes couleurs utilisées correspondent à des rajouts faits au cœur du texte au fil des relectures successives :

En bleu, rajouts faits le 01/08, lors de la frappe du premier texte.

En violet, rajouts du 13/08.

En marron : rajouts du 14/08.

\*\*\*\*\*

**N.B.** : À partir du paragraphe 177], l'écriture descriptive est menée à la troisième personne du singulier, ce qui donne des énoncés du type :

178] Elle sait maintenant que quelque chose l'attend là-bas, elle sait qu'elle est déjà en partie là-bas, qu'une partie d'elle est déjà là-bas, devant, une partie d'elle déjà née mais qu'elle n'est pas encore.

Ce style particulier d'écriture a été 'testé' à l'occasion du stage de formation à l'auto-explicitation que j'ai suivi alors que j'étais en train de finir de rédiger le verbatim. Un exercice consistait à produire la description en « il » ou « elle », procédé classiquement utilisé dans les ateliers d'écriture pour induire un point de vue différent sur l'expérience relatée. En effet, j'ai expérimenté que cette manière de faire amenait à décrire d'autres facettes qui venaient compléter la description déjà produite. Cependant, avec le recul, elle me semble aussi présenter certaines caractéristiques qui, selon moi, gênent la transparence de la description ; notamment, elle invite spontanément à un style plus littéraire, plus 'romancé', qui éloigne un peu de la simplicité descriptive. Les paragraphes que j'ai conservés dans le matériau de recherche ont réellement apporté des éléments supplémentaires à la description, mais sur un mode de donation dans l'écriture qui m'a semblé moins fluide, plus volontaire, que dans le reste de la rédaction du verbatim. Pour des raisons de fluidité de lecture, j'ai reformulé en « je » ces paragraphes pour leur insertion dans la reconstitution de l'expérience ; c'est pourquoi ce style en « elle » n'apparaît pas dans le corps de la thèse.

\*\*\*\*\*

**Session 1**

31/07/06 - 23h15

Cette première session a servi à définir l'exemple que j'allais décrire. Le texte a été écrit le 31/07/06 sur le papier, et tapé le lendemain, à 18h30.

1] De retour de Saint Eble, j'essaie de ne pas perdre l'impulsion d'écrire en auto-explicitation sur la 'micro-genèse' d'un fait de connaissance. Difficile ou plutôt : ce serait facile de ne pas y aller, avec la bonne excuse du matériel, de la maison à trouver, du déménagement à préparer, etc. Je ne suis pas dupe que j'essaie de fuir et j'aimerais me lancer quand même.

2] Je prends un moment d'introspection sensorielle (il faudra penser à la définir en contraste avec l'évocation) pendant lequel je me demande... Non, je me demande *avant*, d'utiliser ce moment d'intériorisation pour laisser venir une expérience de sens que j'ai eue dans les derniers mois. J'essaie de ne pas me donner de critère de ce qui pourrait le rendre intéressant : nous avons eu cette discussion avec Pierre il y a quelques jours et j'ai vu que chercher un fait de connaissance « intéressant à étudier » était encore une résistance pour reculer le moment d'y aller. Tout fait de connaissance sera intéressant par l'étude qu'il va m'amener à faire.

Je laisse donc totalement ouverts la nature, l'intensité, la qualité, le cadre, du fait de connaissance que je cherche à accueillir, que je m'ouvre à accueillir.

3] [ajouté aujourd'hui, le 01/08, en tapant ce que j'ai écrit hier soir sur le papier : Avec en moi, cela me revient maintenant, la curiosité de voir lequel va venir, comme si le fait de connaissance qui n'est pas encore remonté à ma conscience avait une intention propre de venir à moi, et qu'il y avait du sens à faire déjà là.]

4] Thérapie manuelle, mouvement gestuel, introspection sensorielle, je laisse ouvert ; ancien ou récent, voire à venir, je laisse ouvert. Le contenu, je laisse ouvert (en m'autorisant par avance à ne pas retenir l'expérience qui se présentera la première si elle engage une intimité que je ne souhaite pas rendre publique dans la thèse. Cette autorisation m'enlève instantanément beaucoup de pression.)

5] Suspension, et pour cela : un point d'appui.

6] La première expérience de sens qui se présente est une qui date d'un stage de Lisbonne, début février je crois (à vérifier dans mon carnet), quand dans une introspection sensorielle j'ai « su » [j'ai « vu », cela me paraît plus précis. J'ai vraiment vu.] que ma décision était devant moi [et m'attendait. C'était un élément très important de la perception.] et que j'ai su ainsi, du même coup, que cette décision n'était donc pas encore prise [contrairement à ce que je pensais. Important de le préciser car c'est cela qui a créé l'étonnement, me semble-t-il]

7] Ce moment se représente avec toute sa force, qui m'a saisie à l'époque. Il me « parle » d'emblée et me donne envie d'y entrer. Mais la décision en question est une décision que je vis comme intime et que je ne souhaite pas rendre publique. Ok, je me contente de noter cela, l'autorisation est là, je peux être tranquille avec ça, je réserve mon choix à plus tard et je continue à laisser venir, je maintiens le point d'appui, l'orientation de ma demande, l'ouverture de la réponse.

8] Le deuxième est le fait de connaissance que j'ai eu en traitant Nicole, à la fin de l'hiver. Le moment m'apparaît comme moins prégnant que le précédent, et le contenu beaucoup plus clair : « le mouvement est un ordre, etc. »

9] Spontanément j'ai moins envie de l'explorer, et j'ai une sensation que sa formulation est presque trop belle.

10] Mais ce n'est pas ça qui me retient de le retenir. C'est plutôt que le moment d'émergence m'a moins impliquée [en tout cas c'est ce que je me suis dit hier quand il s'est re-présentifié]. Pourtant, il me revient la force que m'a donné ce message (ça, c'est maintenant, au moment où j'écris, que ça me revient, pas juste avant dans mon moment d'intériorisation). Mais « ma décision est devant moi » était clairement si « appelante »... qu'elle me semble m'appeler encore (ça aussi, c'est maintenant).

11] Après ça, je me demande si je suis bien toujours dans les bonnes conditions pour laisser venir, car je suis fatiguée. J'ouvre les yeux et je prends mon carnet pour commencer à noter ce qui s'est passé. Au passage j'en feuillette quelques pages et je tombe sur ce troisième fait de connaissance magnifique : « c'est dans le recul qu'on voit le plus loin » (à propos d'un mouvement de base avant/arrière). Je me dis : « ah, tiens, c'est vrai ; il y avait celui-là aussi... » Je m'en souviens comme d'un très bel enchaînement sensation/sens.

12] Me voilà donc avec trois possibilités. Juste au sortir du moment d'intériorisation, au moment de commencer à écrire, il ne me semble pas que l'une des trois saille vraiment, sauf

peut-être que la troisième m'apparaît spontanément comme moins pertinente dans la mesure où elle ne s'est pas « donnée » au cours de l'intériorisation. Dans mes schémas de valeur, elle ne vient pas s'imposer depuis la profondeur de moi (sauf à penser que le hasard de l'œil qui parcourt le cahier soit une expression libre d'une profondeur de moi, et pourquoi pas ?)

13] Après cette première écriture s'impose le constat de multiples niveaux d'écriture immédiatement et simultanément présents :

- ce qui a trait au moment d'intériorisation de la demande première (hier soir) ;
- ce qui concerne le moment qui s'y donne, c'est-à-dire le moment où le sens qui se présente à nouveau s'est présenté la première fois (début février) ;
- ce qui a trait à ce qui surgit en écrivant ;
- cette sorte de bilan que je suis en train de faire.

D'emblée, anticipation du classement à venir.

14] Avant de clore ce moment, je prends le temps de chercher dans le carnet la trace du premier fait de connaissance, que je souhaite finalement garder comme objet d'étude. Le 4 février.

#### *Copie de ce que j'ai écrit dans mon cahier à ce sujet le 4 février :*

« Sentir le déploiement d'une dimension de soi ne veut pas dire qu'on soit d'accord pour y aller, pour l'incarner activement, ni qu'on ait pris la décision correspondante. Ne pas prendre cette décision est possible. L'expérience du déploiement est alors un phénomène qui 'tire' les actes, l'évolution, mais alors je suis passive, je me laisse tirer, je ne suis pas actrice de ma transformation. Je 'me laisse' transformer, au mauvais sens du terme, c'est-à-dire que je laisse le processus se dérouler sans moi, en tout cas sans une partie de moi.

Ce matin, dans l'introspection sensorielle, j'ai senti que je pouvais (que j'étais capable de) prendre la décision d'incarner ce déploiement.

Donc je ne l'ai pas encore prise. À suivre... »

#### **Session 2**

04/08/06 - 15h55

À partir de là, les sessions sont des moments d'écriture centrés sur la description de l'expérience choisie.

15] Le cadre d'expérience : je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

16] (1) L'introspection sensorielle est forte ; je me sens très concernée. (2) Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large. (3) Je me souviens du moment où le fait de connaissance est venu, où j'ai « vu » ma décision devant moi. En fait ce n'est pas ma décision que j'ai vue. C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend. (4) Quand je dis route, ce n'est pas une image : ni une métaphore, ni une vision du moment, ce n'est pas parce que je vois une route. C'est parce que l'espace que je perçois devant moi, empli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

17] Comment je le sais ? (je laisse la question en suspens parce que ça m'appelle de continuer là où j'en étais restée plus haut : « C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route »).

18] Je ne me suis pas vue non plus comme on a une vision. Mais dans cet espace devant moi dont je sais qu'il est ce qui m'attend (je pourrais être tentée d'écrire : il « représente » mais ce ne serait pas juste. Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici.), dans cet espace donc, ce qui est devant moi m'attend, je m'attends moi-même. Je suis à la fois ici, sur ma chaise, en introspection sensorielle, en train de vivre ce que je suis en train de vivre, et en même temps je suis déjà en partie là-bas, devant, une partie de moi est là-bas, une part de moi non encore advenue, c'est pour ça que je dis « je m'attends moi-même ».

19] Comment je sais que c'est une part de moi non encore advenue ? Le mouvement est clairement devant, et ce mouvement est en partie moi, je m'y reconnais, c'est le goût de ma propre présence qui est là, je la connais, je la fréquente depuis longtemps et je sais par expérience la distinguer d'autres présences, ce qui arrive aussi dans d'autres moments.

[à noter : irruption du procédé par contraste].



20] (1) Donc c'est bien de moi qu'il s'agit. C'est moi là-bas, devant, juste devant moi. C'est moi telle que je m'attends. C'est moi qui m'attend. [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : (2) C'est moi telle que je peux devenir] Cette attente correspond à l'espace qui nous sépare. Non. Ce n'est pas ça. Ça pourrait être logique mais ce n'est pas ça.

21] [ça carbure dans ma tête pendant que j'écris. Penser dans la thèse à bien distinguer les deux méthodes, en situation d'introspection sensorielle et quand je m'en ressaisis pour la description. C'est évident mais je le vois clairement.]

22] (1) Comment je sais que je m'attends ? *parce que « moi qui suis devant » est en point d'appui*, et tournée vers moi qui médite. Je crois que c'est ça. [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : Attention : (2) quand je dis « moi qui suis devant », je parle bien du mouvement que je vis comme étant une partie de moi qui représente un devenir possible de moi. Je précise parce qu'à la relecture, j'ai l'impression qu'on pourrait croire que je me vois devant moi comme si j'avais quitté mon corps, mais ce n'est pas du tout ça. C'est juste que c'est tellement clair que ce mouvement devant moi est une possibilité vers laquelle je peux aller, que je m'identifie à ce mouvement. Il est moi. Mais je ne suis pas dissociée de moi.]

23] C'est l'association du point d'appui et de l'orientation tournée vers moi qui me dit que je m'attends. C'est même autre chose aussi : la résonance à ce moment-là est une tonalité d'attente. Ce n'est pas un point d'appui neutre. C'est une suspension d'attente. C'est quoi « d'attente » ?

24] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.]

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Comment je le sais ? parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

26] Un fait de connaissance me vient au moment où j'écris cela : c'est dans le fait que certaines manifestations du mouvement interne soient si subtiles, à la limite du perceptible, que se tient toute l'éthique du respect qu'il transporte.

27] Je fatigue, je fais une pause. Il est 16h25, j'ai écrit une demi-heure, je n'ai pratiquement pas lâché l'évocation, sauf deux ou trois minutes, 7 ou 8 minutes avant la fin, premiers signes de la fatigue.

### Session 3

05/08/06 - 18h00

28] En me mettant au clavier, j'ai hésité à relire ce que j'avais écrit les jours précédents. J'en suis tentée, mais je sens que c'est en partie une fuite par rapport au fait de me remettre en évocation, un peu de fatigue aujourd'hui me retient de m'y remettre, et alors relire donnerait un support. Mais en même temps, je sens que ce ne serait pas juste par rapport à l'objectif que je me suis donné, cela me semble trop tôt, la curiosité me pousse aussi à aller voir jusqu'où je suis capable de tirer du jus d'une seule et même expérience, sans pour l'instant aller puiser dans des informations 'second degré'.

29] Bon, trêve de contournement dans le contexte, allons-y. Je me mets en contact avec mon introspection sensorielle du 04/02. Émergence du fait de connaissance. Je me demande de laisser ré-émerger ce moment où j'étais en introspection sensorielle à Lisbonne.

30] Ce qui revient aujourd'hui est ma posture, mon corps, la manière dont mon corps est assis, et la consistance de ma matière ce jour-là.

31] (1) Donc ma matière. Elle est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour. (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps. (3) Une image (au sens représentation vécue) de la liberté. Je ne pense pas l'avoir identifiée en tant que telle sur le moment, mais je sais que c'était une période où cette liberté absolue de la conscience était source de vécus très forts.

32] (1) Ce qui me vient aujourd'hui c'est que cet aspect de l'expérience a joué son rôle dans l'émergence du fait de connaissance. Lequel, en quoi ? (1bis) Justement en ce qu'il y avait une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience, et que cette différence a en partie participé à la sensation que quelque chose m'attendait. C'est le contraste, non, contraste est trop fort, la différence qui, entre autres, a fait qu'il y avait quelque chose à rejoindre. Quoi à rejoindre ? Un état, un état de liberté justement, et aussi une certaine transparence, non, un certain degré de légèreté qui était « au-delà » de là où j'étais. (2) Ma conscience était en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, aujourd'hui je dirais plus largement ce mouvement autour de moi, et elle pouvait y goûter parce qu'elle était libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin, (3) et c'est ça qui me donnait envie d'aller voir, ça qui me faisait entr'apercevoir qu'il y avait une autre possibilité, autre chose à vivre, cette autre chose dont je me suis mise à envisager, non c'est mon corps d'abord qui a commencé à envisager que c'était possible de le vivre. *Cet autre état, il est possible de le vivre.*

33] (1) Pourtant je le vivais (intervention d'une pensée logique)... Oui, mais avec ma conscience, et ma matière non. Enfin, je percevais avec ma conscience un état « vécu-able » par ma matière. (2) Sauf que c'est parce que ma matière ne le vivait pas encore que c'était possible pour ma conscience de le vivre et de « montrer » à ma matière qu'elle pouvait le vivre aussi.

[Ce passage me semble (aujourd'hui 14/08) être une prémisse du passage encadré page suivante]

34] Il est 18h29, j'ai décidé des séquences d'une régularité hallucinantes ! Pause.

#### Session 4

06/08/06 - 11h40

35] Je viens de relire « Éléments pour une méthode de dessin de vécu ». Je me rends compte que pour l'instant je laisse vraiment venir tout ce qui vient spontanément, comme ça vient, sans inventorier précisément les directions que Pierre donne.

36] Donc, je laisse revenir ce moment une fois de plus.

37] Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ».

38] Comment je sais que le sens est là ? Comment je sais qu'il s'agit bien d'un fait de connaissance, que ce sens se donne, que je ne le construis pas ?

39] (1) D'abord je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase. (2) La phrase telle que je m'en souviens est : « ma décision est devant moi ». Et juste après : « ah bon, mais alors je ne l'ai pas encore prise ! »

40] Il y a vraiment deux temps distincts. Je me demande de retourner voir le premier, qui conditionne le second.

41] Ma décision est devant moi. En fait je ne me le dis pas tout de suite. D'abord je le vois. Je vois ma décision devant moi. J'ai déjà décrit en partie sous quelle forme les jours précédents. Que puis-je en dire de plus aujourd'hui ?

42] Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte. Mais comment je sais que ce mouvement qui est devant moi est un avenir de moi, un possible à venir ?

43] C'est devant, ça c'est clair. L'association devant/à venir n'a cependant rien de symbolique.

44] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : j'ai déjà vécu d'autres expériences où un mouvement derrière ou à gauche est aussi un à venir, une potentialité qui m'est révélée.] Alors qu'est-ce qui me dit que c'est à venir ? Un appel, mais pas un appel de moi vers ce mouvement devant, c'est l'inverse : un appel du mouvement devant moi vers moi. Il m'appelle. Comment je sais qu'il m'appelle ?

45] Il est tourné vers moi (spatial).

46] (1) Il a une intention envers moi. Comment je le sais ? (2) Il m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.

47] Comment je sais que le mouvement qui est devant moi entre en relation avec moi ? Je lui prête apparemment une intention, qu'est-ce qui me dit qu'il a une intention ?

48] *Il n'a pas une intention de m'attirer forcément, il a une intention de me montrer.* [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : je mets en italiques, aujourd'hui, ça me paraît fondamental à la relecture] Oui, ça c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me *montre* quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire.

49] [encadré aujourd'hui 14/08, parce qu'en relisant il m'apparaît que c'est peut-être la première fois que se signale un élément autre que du contenu, et qui pourrait être un invariant de la constitution d'un fait de connaissance. Ça fait donc deux fois, aujourd'hui et hier, que ce passage m'apparaît comme fondamental.]

50] Dans ce moment précis, il me montre quoi ? Il me montre « moi plus tard, possiblement ». Comment il me montre cela ? Je sens que quelque chose m'échappe dans cette phase précisément. Un maillon ne se montre pas. Pas encore. Je « sens » qu'il y a là une étape, quelque chose qui se passe d'important. Peut-être une histoire de matière distincte de mon corps et qui me montre ce que peut être mon corps, mais je sens qu'au moment où je formule cela, je perds un peu la qualité du rapport à l'expérience. Genre : « y a une piste mais attention, danger d'interprétation ! »

51] À fouiller dans la prochaine tentative.

52] [Note méthodo : comparé à ce que Pierre décrit dans « éléments pour... », quelques précisions quant à ma manière de faire.

Au fur et à mesure de mon entraînement, le fait de taper en même temps que j'évoque devient de plus en plus facile. Le fait d'avoir appris à taper sans regarder le clavier prend ici toute son utilité : je suis libérée sur le plan attentionnel, et les nombreuses fautes de frappe que je fais encore ne me gênent pas, les rattraper me laisse le temps de dérouler le fil de l'évocation sans pour autant le perdre. Taper de manière totalement transparente de façon à ne pas faire écran au rapport à ma pensée et à mon vécu est une compétence que j'ai eu l'occasion de développer fortement ces quinze dernières années, et je mesure à quel point c'est précieux ici.

Je repère aussi que ma longue pratique de l'écoute du mouvement interne m'aide énormément sur le plan d'une forme de constance attentionnelle, j'ai un fil permanent qui m'aide à ne pas lâcher le rapport à l'expérience mais comme « par en dessous », sans forcément me rappeler fortement volontairement à l'évocation. Par contre, à certains

moments l'évocation devient totalement de l'introspection sensorielle et là il y a un changement de régime et de nature d'activité qu'il faudra que je précise également.

Je pressens par ailleurs que l'attitude de précision dans la description devient une habitude pour préciser y compris les points théoriques dans ma thèse, comme si la théorie et les idées que j'ai étaient aussi des vécus à dessiner. Cela me rend tout très agréable, dans une dynamique que je connais déjà mais que la pratique de l'auto-explicitation me renforce.

Enfin, je repère aussi que j'ai peu de ténacité face à la fatigue. Quand je sens une fin de séquence, pour l'instant je n'ai pas envie de me demander de continuer malgré tout, et je ne sens pas que reprendre quelques heures plus tard ou le lendemain me coupe du processus d'ensemble. À ce stade je ne sais pas si en ne me « poussant » pas davantage, je passe à côté d'éléments de description importants, un peu comme en stage où des mouvements puissants passent justement quand on a dépassé un certain seuil de fatigue. C'est fort possible, à surveiller. ]

## Session 5

Même jour, 16h40

53] Je sens que je tourne un peu en rond, que l'expérience a beaucoup à me livrer encore mais qu'il faut que je passe un seuil, un palier. Pour cela, j'ai deux possibilités me semble-t-il : me demander de cibler la description sur le moment de passage où le mouvement me montre « moi plus tard, possiblement ». Ou au contraire élargir, revenir au contexte, ou à l'ante-début, pour lâcher ce qui m'apparaît comme étant peut-être un peu de pression en trop. Je commence donc une session en ouvrant les deux demandes et je verrai ce que ma conscience choisit...

54] (1) Ma posture, mon corps : je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence (2) et la conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture, (3) cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut, (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle. (4) Ce jour-là, encore, je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

(5) Je goûte l'autonomie du mouvement, (6) une autonomie qui s'est déployée depuis octobre en moi, au-delà de moi, (7) et dont j'ai identifié au cours de introspection sensorielles précédentes qu'elle était d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps était ancré. (8) J'en parle parce que c'est très présent dans l'expérience, comme idée en toile de fond, non identifiée sur le moment mais je me rends compte que c'est fondateur du type de geste postural que j'installe dans cette introspection sensorielle-là, comme dans les autres de la période je crois mais donc celle-ci aussi. Je le retrouve dans ce goût d'être posée en arrière et en bas, comme si cette position était définitivement la bonne. Il n'y a pas de questions là-dedans, ma posture n'est plus interrogée, elle est posée là de toute éternité et pour toujours semble-t-il.

55] (1) En fait dans cette expérience de février il y a encore le goût de celle d'octobre, les deux se confondent dans mon évocation d'aujourd'hui. Je n'avais pas remarqué à quel point l'ouverture violente d'octobre était toujours là (toujours aujourd'hui d'ailleurs). Si, je savais qu'elle marquait, teintait, toute la période entre octobre et maintenant mais là, je découvre qu'elle est bien là, pas seulement en toile de fond « générale » mais bien présente, sous-jacente à l'introspection sensorielle de février. (2) En fait, l'introspection sensorielle de février est la suite de toutes celles qui précèdent, je sens le socle, dans la posture de mon corps, des expériences accumulées. (3) L'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné.

56] [Note méthodo : là, je suis sortie de l'expérience de référence et je décris un fait de connaissance qui surgit dans l'expérience immédiate qu'est l'évocation de cette expérience.]

57] Continuons... Ce socle, comment je le perçois ? Dans ma posture. Non, dans la manière dont je vis ma posture. Une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni... Ce que l'on appelle une immobilité de repos, mais que je n'avais pas notée sur le coup parce qu'elle était en arrière-fond par rapport à la joie intense, non encore épuisée par le temps, de vivre la liberté autonome de ma conscience, dans l'espace infini du mouvement extra-corporel.

58] Autonomie et liberté sont deux synonymes dans l'expérience. [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : en tout cas totalement associées] Je ressens une liberté que je reconnais à l'autonomie du mouvement autour de moi.

59] (1) C'est à ça aussi que je reconnais que ce mouvement est une partie de moi : tout ce qu'il fait résonne en moi très fort. Je me sens concernée. Comment je sais que je suis concernée ? Parce que mon mouvement interne répond, réagit. Sous quelle forme ? (2) Il a envie d'aller là-bas, et c'est là qu'il se rend compte qu'il n'y est pas.

60] (1) Ça paraît bizarre dit comme ça, mais je crois vraiment que mon mouvement interne a su avant moi qu'il n'était pas là-bas. (2) Il est dans mon corps, et depuis là il capte le mouvement devant moi, et il tend à le rejoindre. (3) Le mouvement appelle le mouvement. (4) Ils tendent à fusionner, c'est une intention claire, ils se tournent tous les deux dans cette orientation, pour fusionner. Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon mouvement interne. Ils ont envie de se rejoindre. Mais le mouvement qui domine est que c'est l'interne qui va rejoindre l'externe, pas l'inverse.

61] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : je devrais plutôt dire : c'est le mouvement présent qui va rejoindre le mouvement qui est un devenir possible.]

62] (1) Comment je le sais ? Parce que c'est effectivement le mouvement qui domine : le mouvement de ma matière se tend vers le dehors, là où le mouvement devant moi attend d'être rejoint. Voilà. (2) Tout simplement : le mouvement attend. Il ne bouge pas dans un déplacement, il bouge au-dedans d'un espace infini qui est autour, loin, et il attend mon mouvement interne.

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue. Comment je sais que je suis attendue ? (2) Il y a dans moi la très légère pression, pas forcément désagréable, d'un appel auquel il faut répondre.

64] Quand je dis « il faut », je veux dire quoi ?

65] Je dois. C'est une proposition intérieure, pas un ordre comme j'ai déjà rencontré. Là, c'est juste une proposition, je fais comme je veux, je ne me sens pas obligée, c'est plutôt une voie qui m'est montrée et je choisis d'y aller ou pas. Les deux voies restent ouvertes. Je sens que mon mouvement peut encore aller dans n'importe quelle direction. [là, en écrivant cela, je me rends compte qu'il y a d'autres circonstances où je ressens vraiment un ordre intérieur. Je n'ai quasiment pas le choix. Enfin, on peut toujours ne pas suivre cette impulsion mais je sens alors que ce serait grave. Un vrai danger pour moi, pour ma santé, physique ou spirituelle.]

66] Je relis quelques lignes plus haut : « Quand je dis « il faut », je veux dire quoi ? Je dois. »

67] En fait non, je peux, je suis invitée à. Je ne suis pas obligée.

68] D'ailleurs il me revient qu'après l'introspection sensorielle je me disais qu'effectivement je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à ça : est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance. J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

69] Mais comment, à quel moment et comment, ça s'est transformé, comment c'est passé de ce mouvement devant moi qui m'ouvre les bras et m'attend, à « ma décision est devant moi et donc je ne l'ai pas encore prise » ?

70] Qu'est-ce qui s'est passé là, précisément ? Notamment, qu'est-ce qui a fait que « mouvement » = « décision » ? Qu'est-ce qui m'a dit que ce mouvement incarnait ma décision ?

71] Ce n'est pas le mouvement devant moi qui incarnait ma décision, le mouvement devant moi était juste un mouvement possible, un état possible. C'est le fait de ne pas y être, c'est l'espace entre moi et ce mouvement qui a évoqué la notion de décision. Pourquoi je n'y suis pas ? On dirait que c'est cette question qui s'est posée à moi. Ou : pourquoi tu n'y vas pas ? pourquoi tu n'irais pas ? Et là, ah oui, je n'y suis donc pas encore. D'où la décision à prendre. Mais pourtant, le sens qui s'est donné a bien associé la décision à « devant ».

72] Bon, je fatigue, cette fois pour de bon. Il est 17h30...

## Session 6

09/08/06 - 10h22 – Buffières

73] Aujourd'hui j'ai envie de me demander de revenir à « juste avant » l'émergence du sens. Que s'est-il passé juste avant ? À quoi étais-je attentive ?

74] (1) La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger. M'interroger ? Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je

goûte. (2) Il y a une intensité qui interpelle, (3) qui déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une *mobilisation* (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ». (4) En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.

75] (1) Mobilisation ? Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière, (2) et c'est cette augmentation qui m'indique que quelque chose d'important se passe. (3) Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste.

76] (1) Par quoi est-elle mobilisée ? Par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose. (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. (3) D'ailleurs (fait de connaissance qui vient à l'instant), *c'est cela qui fait que c'est, dans mon esprit, une 'expérience' au sens fort du terme et pas seulement une sensation.*

77] (1) La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante. (2) La concentration a une orientation : elle tend vers le mouvement qui est devant moi. (3) Elle m'emmène vers ce mouvement, elle attire mon attention vers lui, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement. Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc **je** me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée. Ma matière est moi davantage que mon corps.

78] Mais alors, ma matière me livre des états qui sont les miens, et c'est de les percevoir dans ma matière qui m'informe de moi-même ? (à méditer...)

79] [Ajouté le 11/08/06 : [ma matière capte mes états avant moi parce qu'elle contient l'état à son niveau embryonnaire, à la fois c'est là que se joue l'ébauche de l'état et à la fois l'état y](#)

est encore à un stade non réfléchi, tant que je ne l'ai pas conscientisé. C'est une sorte de racine de l'état, l'état-racine, l'état source, l'état-graine pour reprendre le terme de Pierre. L'état comme graine du fait de connaissance ?]

80] Ma matière a su avant moi. Elle a été attirée par l'expérience avant moi et c'est elle qui m'emmène. [= qui attire ma conscience] Mais en même temps il n'y a pas deux choses, ma matière et moi. Ma matière c'est moi. Mais elle semble avoir une conscience qui capte l'essence d'une expérience avant moi.

81] (1) La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. *Ça n'est pas comme d'habitude*. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas. (2) Fait de connaissance au moment où j'écris : *c'est parce qu'elle ne connaît pas que c'est un à venir, que c'est quelque chose qui m'attend*.

82] Au moment où survient, là, quand j'écris, un fait de connaissance, je reconnais les mêmes manifestations que celles que je suis en train de décrire : concentration psychotique, très légère, infime, tachycardie, mobilisation vers quelque chose d'important, et je peux repérer tout cela au moment où cela se produit parce que je viens de l'identifier.

83] Il faut que je m'arrête, Danielle m'attend. Dommage, j'étais bien partie.

À suivre : le lien entre la nouveauté de l'état et le fait que c'est un possible qui m'attend. Je pourrais préciser cette dernière formulation.

Il est 10h49.

84] [aujourd'hui 13/08 : tout ce passage du 09/08 me paraît très important. Il y a là aussi un invariant, me semble-t-il, de ce qui annonce un fait de connaissance. Le fait que c'est un possible qui m'attend EST le principe du fait de connaissance.]

## Session 7

11/08/06 - Saint Hilaire du Touvet - 14h07 (dans la voiture... !)

85] En relisant mon dernier passage, je me demande aujourd'hui de laisser revenir ce qui était nouveau dans l'état que je vivais, ou dans le mouvement que je percevais.

86] (1) En fait l'état lui-même, la sensation elle-même, n'étaient pas nouveaux. (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi, un sentiment de liberté (3) qui naissait du rapport relatif entre la solidité du point d'appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d'appui, doublée surtout d'une autonomie incroyable de ce mouvement. (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c'est justement alors que le mouvement était pleinement libre, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu'en m'absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu'en retour j'existais autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample. (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement de sérénité en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

87] [Commentaire méthodo : dans ce passage, j'ai l'impression de décrire un état qui s'étend sur une période assez longue, je ne suis pas dans un moment spécifié fin mais plutôt sur une période, sur une échelle plus longue qu'un moment, et pourtant l'explicitation a l'air de fonctionner pareil, comme si cette période assez longue était une somme de moments spécifiés accumulés et que les points communs de tous ces moments se présentaient à moi comme une essence, l'essence de cette période.]

88] Bon, alors qu'est-ce qui était nouveau ce jour-là ? en quoi était-ce différent, puisque c'est la différence qui semble permettre – ou annoncer, ou inaugurer, ou faire naître – le fait de connaissance ?

89] (1) Peut-être que ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a *appelée*. (2) Le fait que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), et que quelque chose de moi a eu envie de *rejoindre* cette sensation. De l'incarner. *D'être* cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler. (3) L'incarner dans

ma matière ne me semble pas suffisant à décrire cette impression d'appel, dans la mesure où cette amplitude et cette liberté existaient déjà dans ma matière, quand même.

90] L'incarner *dans l'action*, c'est ça.

91] Envie d'y être, d'agir avec cette sensation, de vivre en étant libre et ample, et pas seulement avec la sensation en moi, dans ma conscience, de la liberté et de l'amplitude du mouvement dans une immensité qui m'entoure et même dans mon corps.

92] Toute la différence entre percevoir et être ce que l'on perçoit. Danis : « on finit toujours par devenir ce que l'on perçoit »... [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : en fait, c'est même la différence entre être et agir ce que l'on est. Car j'étais déjà ce que je ressentais, je crois. Mais je ne l'avais pas encore agi.]

93] (1) Comment je sentais que j'avais envie de ça, de vivre et d'agir avec cette sensation ? Comme un frémissement de ma matière, une impulsion articulaire de rejoindre ce mouvement si ample *par un déplacement* ; ne plus rester là immobile à le laisser se déployer autour de moi mais cette fois y aller, aller me mettre dedans, pour agir *depuis lui*. (2) Comme de voir un lac magnifique, se nourrir du calme et de la sérénité qu'il dégage, s'en nourrir particulièrement et avec délice parce que pour une fois on ne s'est pas précipité dedans la tête la première et que du coup on a eu le temps, ou on a laissé l'espace, de laisser ce calme et cette sérénité se déployer. Et, soudain, penser à nouveau qu'on peut s'y baigner, avoir envie de s'y plonger mais pas comme avant puisque maintenant on sait que la sérénité et le calme sont là, et avoir donc envie tellement fort, avoir besoin même, de s'imprégner du calme et de la sérénité totalement, en se plongeant dans l'eau, finalement.

94] Oui, je crois que c'était exactement ça. Après avoir appris à prendre du recul, grâce à une forme de renforcement du point d'appui de repos, il s'agissait maintenant de remettre une action en route sur ces nouvelles bases. Et au moment où ce besoin (c'est plus juste qu'envie) s'est manifesté, j'ai su instantanément quelle était l'action qui demandait à être vécue ainsi, j'ai su quel était l'acte à inscrire dans cette dynamique. Peut-être parce que cet acte-là précisément ne pouvait exister en totalité que dans cette dimension d'un rapport renouvelé à l'action.

95] (Il faudrait relire mon cahier de l'époque mais je crois que, peu de temps après, le mouvement m'a adressé cette question : « quand vas-tu te décider à laisser exister, ou à faire exister, l'impossible ? »....)

96] Ce qui m'apparaît du coup, maintenant, c'est que la notion de décision (qui était très importante autant dans le fait de connaissance que dans la prise de conscience qui l'a immédiatement suivi) ne concernait finalement pas le principe global d'agir et de vivre depuis cet état de liberté et d'amplitude, mais bien l'acte précis lui-même, cet acte-là et pas un autre.

97] Le fait de connaissance formulait une attitude générale, applicable sans doute à d'autres situations, mais comportait déjà en lui-même un projet d'application à une situation réelle et spécifiée, pas vraiment passée mais en cours d'accomplissement, commencée et pas achevée, en demande d'accomplissement plus complet. Pour que cet acte soit accompli en totalité, je ne pouvais pas – plus – me contenter de juste contempler et goûter ce que le simple fait de le laisser s'approcher de moi déclenchait en moi.

98] J'ai un peu de mal à l'écrire clairement mais il me semble que le fait de connaissance était possible parce que sa situation d'application était là, disponible, en demande, en attente, prête à l'emploi et nécessitant absolument que je bouge quelque chose, que je change quelque chose. Comme si le fait de connaissance était finalement « le messager » de ce qui en moi était prêt à changer, et non pas le déclencheur de cela.

Ça, ce serait une surprise !! A fouiller...

## Session 8

13/08/06 - La Ville-aux-Clercs

99] Hier soir avant de m'endormir, des compréhensions qui continuent sur les faits de connaissance.

100] D'abord, il m'apparaît clairement et soudainement qu'ils ne sont pas autre chose qu'une description, dans une forme catégoriale particulière, d'un fait de conscience en cours. Ou, plus exactement, d'une facette, d'un aspect du fait de conscience ou, plus exactement, de l'expérience elle-même. Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ? Le fait de connaissance plutôt la description de l'aspect « qu'est-ce que ce fait de conscience me *montre* ? »

101] De là est apparu que – ça paraît évident une fois que c'est dit mais je sais qu'il y a là justement un allant de soi qui mérite d'être précisé davantage – le fait de conscience, et le



fait de connaissance, *sont des descriptions*. Danis dit bien, depuis le début, que le fait de conscience est un « vécu *descriptif* », mais j'ai le sentiment que nous insistons encore davantage sur l'aspect « vécu » que sur l'aspect « descriptif ». Peut-être que l'on se dit que description implique conscience, mais la notion de description possible et effective me semble représenter et impliquer beaucoup plus qu'un simple signe – ou prolongement ou preuve – que le vécu a été conscientisé.

102] La pratique régulière de la description a pour effet d'installer chez moi un rapport à l'expérience immédiate plus fouillé, plus attentif, plus fin. Pas plus élargi, mais plus ciblé. En revanche, je sens que s'il n'y avait pas l'habitude d'écouter le mouvement, le ciblage attentionnel serait justement trop fin, trop serré, pour capter toute l'étendue de ce qui se joue à un instant donné en termes de mouvement interne, intra ou extra-corporel. C'est ce que j'avais senti à l'issue du stage de formation à l'entretien d'explicitation.

103] Tout se passe comme s'il existait deux témoins distincts dans l'expérience : témoin de vécu / témoin de pensée. Ce n'est pas la même chose de mettre en œuvre chacun de ces deux témoins.

104] En fait, plus que de description, je parlerais bien de « posture descriptive » en tant que manière de mobiliser le témoin de pensée autour du témoin de vécu, ou à partir du témoin de vécu. Il me semble que savoir décrire est une compétence qui a sa place dans le processus de saisie du sens et ce n'est pas du tout la même activité que simplement vivre. Être dans une posture descriptive amène à vivre davantage de choses dans l'expérience, mais danger aussi : n'être *que* dans la posture descriptive peut éloigner de l'amplitude du champ de conscience qu'offre le témoin propre au suivi du mouvement.

105] Bon, je sens qu'il y a quelque chose d'important là, mais je n'ai pas envie de fouiller tout de suite, il faut d'abord que j'aie au bout de ce mouvement actuel de description.

106] [penser à essayer de noter aussi comment je m'y prends pour décrire. Je l'ai fait à l'occasion mais essayer de systématiser.]

### Session 9

14/08/06 - 18h10 - La Ville-aux-Clercs

107] J'ai lu ou relu certains articles, celui de Frédéric du n° 62, celui de Pierre du n° 61. Concernant celui de Frédéric, l'écriture est sympa et amicale et ça m'a donné envie d'entrer davantage dans la compréhension des fondements de la psychophénoménologie.

108] Quand Frédéric décrit les trois points clés qui ont poussé Pierre à maintenir son intérêt pour la phénoménologie, je vois d'emblée quelque chose à travailler entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> : rapport au corps et rapport au temps. Ça me renvoie à ce fil que j'ai le sentiment de dérouler, de différentes couches de mémoire d'inscription de l'expérience dans la matière. Comment la mémoire de la matière peut-elle s'inscrire dans les théories de la mémoire ?

109] Concernant le n° 61, je bute sur la notation temporelle. Ça n'est pas forcément un problème en soi, je ne suis pas obligée d'adopter la même, mais ça révèle des questions relatives à l'imbrication des différents niveaux de travail possibles à investiguer. Par exemple, quand il dit « il s'agit bien de viser les actes d'explicitation de V2 puisque c'est à ce temps-là que je vais chercher à élaborer le sens qui m'est apparu en V1 », ça m'interroge par comparaison avec le fait de connaissance. En effet, dans le cas d'un sens se faisant, le sens est à faire dans et par l'explicitation, donc en V2.

110] Dans ce que je cherche à faire, le sens est donné en V1 (dans le moment de l'introspection sensorielle). Disons qu'une partie au moins du sens est donné en V1, c'est la définition même du fait de connaissance. Le premier objectif dans ma thèse est d'explicitier la manière dont ce sens surgit depuis le fait de conscience, et donc c'est très différent de ce que Pierre a cherché à faire.

111] Après, il me semble évident aussi que, pour reprendre l'idée du lien rapport au corps/rapport au temps, élucider ce qui se joue dans les actes de l'auto-explicitation (donc en V2) en relation avec la perception du mouvement interne serait précieux. Mais est-ce que ça l'est aussi et directement pour la thèse ?

### Session 10

20/09/06 - 9h30

112] En avançant dans le travail de reconstitution temporelle de la genèse de mon fait de connaissance, je vois apparaître des « couches de sens » distinctes mais sans avoir d'indications, dans mon texte de départ, quant à l'ordre temporel dans lequel elles se sont



données. Je ne sais même pas si elles se sont données successivement ou si la reconstitution permet juste d'accéder à des distinctions invisibles jusque-là mais qui sont apparues comme des synchrones dans l'expérience.

Je me fais donc une nouvelle session pour tenter d'élucider cette question.

113] Je me demande de laisser revenir le moment précis où le fait de connaissance se donne, c'est-à-dire quand se formule en moi cette pensée : « ma décision est devant moi ». Que s'est-il passé juste avant ?

114] Je retrouve la sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.

115] (1) Ce mouvement n'est pas seulement devant moi, il est partout autour de moi, il constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi, (2) une présence dont je ne peux pas dire si elle est moi ou si elle est un environnement autour de moi parce qu'elle m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure.

116] Cette présence que je sens autour de moi est la manifestation de où en j'en suis de ma perception de l'environnement, de ce que je peux capter de lui mais aussi de ce qu'il m'offre et de ce que je lui offre.

117] Ce mouvement lent et opaque comme une présence humaine est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd'hui, comme si l'environnement, dans la manière dont il s'offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante (c'est un fait de conscience repère de la période), il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux, (2) elle attire mon attention par sa densité mais aussi par le lien que je sens avec elle. (3) D'emblée elle me concerne. (4) C'est là que se situe le fait que je sens que c'est de moi qu'il s'agit. [Ajouté le 23/09/06 : que j'en prends conscience]

119] (1) Juste avant, il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale, (2) et qui me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce

que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

120] Ce « cela » a une forme (celle du mouvement que je perçois comme la rencontre entre moi et l'environnement, et que je sens autour de moi), une étendue, une amplitude (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...).

121] Donc juste avant que je sois attirée par le mouvement devant moi, en fait je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure.

122] Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement.

123] Il est en même temps davantage que moi + l'environnement. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis.

124] L'environnement que je capte à ce moment-là n'est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois est l'environnement dans l'absolu. Il est ce qui se donne à moi de l'environnement au vu de ce que je suis aujourd'hui et de ce que j'offre à cette relation aujourd'hui, et c'est pour cela qu'il m'informe sur ce que je suis.

125] (1) Quand je suis attirée par le mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement. (2) C'est à ce moment-là que survient la légère tachycardie (peut-être uniquement subjective), la mobilisation tonique.

126] (1) C'est même cette mobilisation et ses signes organiques qui me montrent que je suis attirée, (2) un peu comme si je balayais un paysage des yeux (3) et que j'étais retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage. (4) Sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière.

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

129] À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

130] Je vois poindre au moment où j'écris cela une distinction subtile dans mon expérience entre conscience et attention mais trop loin pour que j'aie le courage d'aller la rejoindre pour l'explicitier mieux. À retenir quelque part.

131] Donc la mobilisation intervient sur le fond de ma perception globale du paysage tout autour et cette mobilisation intervient face à un élément donné du paysage, qui est cette zone plus dense devant moi.

132] (1) En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs (spatialement parlant) de tonalité, (2) qui font que à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle attire, il y a donc une spatialité de l'expérience du mouvement qui se confond avec sa temporalité... ?

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important, avant d'avoir l'information que c'est de moi qu'il s'agit et tout ce que j'ai déjà décrit.

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, mon corps est informé, il capte que c'est important, très important même, *avant* de savoir pourquoi, en quoi, de quoi c'est fait ce qui est important.

135] À ce moment-là, je fais une suspension.

136] Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à

*chercher* pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi. (2) En réalité ce n'est pas vraiment un élément extérieur, puisque c'est une rencontre entre moi et l'environnement (ce jour-là il s'agit d'une rencontre avec un élément de l'environnement mais dans d'autres expériences cela peut être un mouvement vraiment interne, le principe est le même. En fait c'est toute la problématique du « ni dedans ni dehors ». Bref.)

138] (1) La suspension : je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne. De la réaction de mon mouvement interne. (2) C'est plus que cela. C'est là que je parlerais plutôt de conscience. Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.

139] Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).

140] Quand je plonge dans la description de cette phase, il me semble que ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension *est* avant tout une suspension au niveau du mouvement interne. Il faut que je précise ce que ça veut dire « au niveau de ». Comme si la conscience en mouvement (transportée par le mouvement interne) était...

141] [Fatigue absolue d'un coup, ma pensée se bloque, impression d'être aux limites de ce que je peux dire et aller voir pour aujourd'hui. 10h42]

142] La question à explorer dans la prochaine session : mouvement autour = déjà rapport à moi, mais c'est moi telle que je suis aujourd'hui. Ensuite, mouvement devant = moi plus tard, une part de moi non encore advenue. Phases ?

### Session 11

23/09/06 - 11h40

143] Au moment où c'est important, une part de mon attention se tourne plus spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important : le mouvement devant moi. Mon attention s'y tourne sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec le mouvement autour.

144] Là, ma matière est comme « prise », le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation :

145] d'abord ma conscience balayait le paysage,

146] puis une zone perceptive l'accroche, il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important,

147] alors mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près,

148] et il y a alors un deuxième niveau de mobilisation, les mêmes mécanismes de mobilisation mais qui s'intensifient : la concentration psychotonique augmente encore un peu.

149] Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe.

150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.

151] (1) Les mots n'apparaissent pas clairement comme quand le fait de connaissance va se formuler mais je le sais clairement quand même. (2) C'est d'ailleurs pour cela que je peux ajuster mon point d'appui de conscience au service de cette 'annonciation' qui est rapidement une 'énonciation'.

152] C'est-à-dire que je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j'anticipe que cela va être une nouveauté. La légère tachycardie n'est d'ailleurs pas seulement une manifestation d'intérêt mais aussi de très légère appréhension (ce n'est ni de la peur ni de l'inquiétude) face à ce qui vient d'inconnu.

153] Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.

154] La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière de s'ancre en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même (de manière très subtile et très douce), pour accueillir cette nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

155] Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).

156] Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction psychotonique est clairement cela aussi.

[Je m'arrête, happée par des prises de conscience, prises en note dans un autre document.]

### Session 12

20/11/06 - chez Bernard - 11h30

Il me manque encore le passage précis entre : « j'ai le sens » et « le sens se formule ». Je ne sais pas encore comment se sont donnés les mots, selon quel processus.

157] Les mots étaient clairs en sortant de l'introspection sensorielle. « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ». Entre ces deux étapes le passage est clair : c'est la connaissance par contraste. Il y a d'abord « Ma décision est devant moi » et ensuite « je ne l'ai pas encore prise ».

Mais « Ma décision est devant moi »... ? À quel moment c'est venu ? Que se passe-t-il juste avant ?

158] Je retrouve l'état où je suis face à ce mouvement devant moi qui m'attend, et où je sais déjà que ce mouvement est la partie de moi non encore advenue.

159] Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Mais ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure. Mon état intérieur est une question.

160] (1) Le mouvement devant moi m'appelle, il appelle mon mouvement interne, (2) il appelle ma matière qui se tend vers lui et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas.

161] Pour autant, quelque chose de moi est encore ici. Il y a une différence entre tendre vers et aller vers. Je suis ici et je regarde là-bas. Et je sais que je ne suis pas encore là-bas.

162] Il y a un espace entre là-bas et ici, qui est comblé en partie depuis là-bas par le mouvement devant moi qui m'attire et depuis ici par mon mouvement interne qui répond et se tend vers là-bas. Mais entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace.

163] Face à cet espace une part de moi est immobile.

164] Mon mouvement interne tend vers mais moi je découvre seulement qu'il y a une possibilité d'y aller.

165] Il y a une différence entre mon mouvement interne et moi.

166] Je distingue la volonté propre du mouvement interne en moi et ma volonté propre à moi.

167] Mon mouvement interne veut aller là-bas mais moi je n'y vais pas encore. C'est comme si je sentais que mon mouvement interne a besoin de moi pour aller là-bas.

168] Il faut que MOI je bouge, que MOI j'y aille et aller MOI là-bas veut dire devenir ce qu'il y a là-bas.

169] La notion de décision s'enracine dans cet espace. Seule une décision de ma part peut combler cet espace.

170] La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision.

171] L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.

172] Au début ce n'est pas le *mot* décision qui vient, c'est la conscience floue d'un *acte* qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.

173] L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.

174] (1) Il y a une tension, et entre les deux pôles de la tension se dessine l'acte qui les ferait se rejoindre : bouger. (2) Et donc, contenue avec la conscience de cet acte, il y a la décision de le poser.

175] Il me semble qu'entre deux s'est d'abord dessiné le *projet* de faire l'acte.

176] Donc : sensation d'une tension → émergence d'un dessin d'acte → projet de réalisation de cet acte → notion de décision.

(12h)

### Session 13

14/12/06 - 9h30 - à l'occasion du stage de décembre 06, exploration en 'elle'.

177] Elle est là, dans son espace, appelée, attirée mais toujours là encore, pourtant.

178] Elle sait maintenant que quelque chose l'attend là-bas, elle sait qu'elle est déjà en partie là-bas, qu'une partie d'elle est déjà là-bas, devant, une partie d'elle déjà née mais qu'elle n'est pas encore.

179] C'est ça qui la saisit : qu'elle soit à la fois déjà là-bas et pas encore. Elle voit et vit les deux choses en même temps : là-bas devant, c'est elle et elle est aussi ici.

180] Si elle est honnête, elle ne peut même pas dire qu'elle est en partie ici et en partie là-bas, non, elle est totalement ici et déjà totalement là-bas aussi, mais simplement elle n'y est pas de la même manière. Elle sent qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas, qu'elle n'y existe pas sous la même forme.

181] Elle a cru que là-bas c'était elle à venir, que c'était la partie d'elle à naître, que c'était pour ça que ça lui donnait le sentiment de l'attendre,

182] mais aujourd'hui elle voit bien que non, c'est plus subtil que ça, c'est déjà elle totalement, là-bas.

183] Cette manière d'être qui se manifeste là-bas, si libre, si impliquée dans cet ailleurs, elle est *déjà* cela, elle sait déjà faire, elle connaît déjà en fait.

184] Juste elle assiste à sa manifestation, elle la voit, elle la mesure, elle l'évalue, elle en saisit le contour, elle soupèse cette manière d'être, elle fait sa connaissance comme si c'était la première fois qu'elle la voyait, et de fait c'est la première fois qu'elle la *voit*.

185] Pourtant c'est bien en elle que c'est né, que ça s'est construit, que lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, la dessinant de l'intérieur, creusant son espace, se déployant comme en secret, familiarisant son corps et son esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

186] Mais elle est devenue cela justement de l'intérieur, elle s'est ouverte tellement violemment à ce nouvel espace d'être qu'elle EST cela depuis quelques mois, elle s'est vue devenir cela bien sûr mais là elle voit autre chose : elle voit qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas.

187] Elle voit un contraste. Peut-être pourrait-on dire un contraste entre l'ancien et le nouveau.

(Petite pause, je n'arrive pas à attraper la différence, précisément)

188] En fait elle se rend compte qu'elle *est* cette nouvelle manière d'être dans sa matière, dans ses perceptions, dans ses gestes, dans ses pensées, mais pas encore dans ses comportements.

189] (1) Le sentiment d'attente, la distance spatiale entre elle et le mouvement qu'elle voit là-bas, devant, lui signifie qu'elle *n'agit* pas totalement cette nouvelle manière d'être qui existe pourtant en elle, (2) qui est déjà disponible et déjà employée dans plein de secteurs mais pas dans tous. Non, ce n'est même pas une histoire de secteur.

191] L'acte consiste à *aller* là-bas. Bouger. Mettre en actes.

192] Bouger, aller là-bas, consiste en fait à se mettre en action.

193] Elle sent qu'elle doit se mettre en action, vivre ce nouvel état qui lui est proposé, qui fait déjà partie d'elle, autrement que juste en se laissant habiter par lui. Elle sent qu'il faut qu'elle agisse.

194] La nouvelle manière d'être doit devenir un acte.

195] Je la vois bouger, presque se mettre debout et sortir de sa chaise pour aller rejoindre ce qui l'attend.

196] C'est là qu'il y a une décision qui est à prendre.

197] En fait, ***c'est une décision qui est en train de se prendre***, là, sous ses yeux, dans son corps, dans cet élan qui prend son mouvement interne et anime son corps d'une impulsion énorme.

198] Il faut qu'elle y aille, il faut qu'elle se lève.

199] Elle le sait ***puisqu'elle est en train de se lever***.

200] Son mouvement interne est en train de faire dans son corps l'acte qui lui est demandé maintenant.

201] Elle sait que cela lui est demandé *parce qu'elle est en train de le faire*, intérieurement mais plus qu'intérieurement, dans cet entre-deux juste à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur.

202] Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle *veut* faire, même, peut-être.

203] Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.

204] En tout cas dès qu'il lui montre sa forme, dès qu'elle saisit cette forme comme porteuse d'une orientation claire, elle *assiste* à un acte qui se joue en elle.

205] Et c'est parce que son mouvement interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte.

206] Cet acte l'attend au sens où elle le porte déjà en elle comme on porte un enfant.

207] (1) Juste elle ne l'a jamais vu comme tel, elle n'a jamais vu cet acte qui existe en elle, au niveau du mouvement interne, (2) et qui lui révèle l'acte qu'elle fera.

208] Elle le fera parce qu'existant déjà en elle, il est déjà **annoncé**.

209] Elle pourrait bien sûr ne pas le faire quand même, mais alors elle irait à l'encontre de sa physiologie, ce serait comme savoir que l'on peut respirer et ne pas respirer : c'est aller à l'envers de la vie.

210] Ce geste étant déjà annoncé en elle, il ne lui reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser.

211] Cet acte, c'est un seuil de plus par rapport à vivre l'immensité et l'amplitude par lesquelles elle est habitée déjà depuis plusieurs mois.

212] C'est davantage aussi que laisser se déployer cette amplitude et cette immensité dans ses actes, dans ses comportements, dans ses gestes ou ses paroles, tout ça elle le fait déjà.

213] Non, là, il s'agit d'une situation bien particulière, vers laquelle il s'agit d'aller concrètement.

214] C'est un geste d'accomplissement, ce geste qui est en train de se faire en elle. Un accomplissement dans le concret de sa vie.

215] Qu'est-ce qu'elle sent, qu'est-ce qu'elle vit, qu'est-ce qu'elle se dit, quand elle sent qu'elle doit bouger, y aller ?

216] C'est un geste de se lever. **De quitter la chaise**. Quitter la chaise où elle est assise pour aller, **en marchant**, rejoindre un lieu et une situation qui l'attend. **Il s'agit de quitter la chaise où elle est assise pour se (re ?)mettre en marche**.

217] Et ça, c'est bien une décision qui est en train de se prendre en elle **au moment où, du plus profond de sa matière, ça se lève pour se remettre en marche**.

218] Ce qu'elle voit pour la première fois en fait, c'est ce geste qui se fait en elle *à partir* du nouvel état qui est le sien depuis tous ces mois.

219] Si elle regarde en arrière, quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans ses introspection sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspection sensorielles, mais aussi en elle tout au long des journées, elle « vivait ample », elle était en permanence au contact de l'univers autour d'elle, jusqu'à des confins non perceptibles, elle n'en voyait pas le bout, elle n'en voyait pas la fin.

220] Cette immensité autour d'elle, elle la vivait aussi en elle, c'était aussi vaste en profondeur qu'en étendue, aussi profond dehors qu'étendu dedans et vice versa, elle *était* ample, elle était l'amplitude.

221] Il avait fallu des mois pour qu'elle se gave de cette sensation

222] et ce jour-là, à Lisbonne, elle n'en était toujours pas rassasiée, c'était toujours un étonnement, un goût pas épuisé, une exploration en route.

223] Mais malgré tout, au fil des mois, même si elle était tous les jours dans un émerveillement renouvelé de son infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle, cette infinité s'était quand même lentement intégrée en elle, dans ses habitudes, dans sa manière de se percevoir, comme une nouveauté qui ne s'épuise pas mais qui rentre, qui rentre.

224] En quelque sorte ce n'était pas elle, Ève, qui s'habituaient à son espace infini, mais l'espace infini qui s'habituaient à elle.

225] Ce jour-là, à Lisbonne, dans cette introspection sensorielle du 4 février, c'est une étape qui se joue, un pallier nouveau, supplémentaire.

226] Ce qui se joue, c'est que cet état d'infinitude se met en acte en elle, c'est le processus du mouvement interne qui passe un cap, ce n'est pas d'abord elle, c'est le mouvement de sa vie en elle qui lui propose l'étape suivante, c'est à ça qu'elle assiste dans la matière de son corps.

227] Elle assiste en temps réel à l'accomplissement de la mise en acte de son nouvel état.

228] L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible.

229] Que l'acte de bouger, de se lever, de se remettre en marche se déroule dans sa matière, avec les signaux d'alarme que sont la modification psychotonique ou l'intensité préalable, c'est comme la manière qu'a son corps (son mouvement ?) de lui montrer où elle en est, ce qui se passe pour elle.

230] C'est cela : ce qui se passe *en* elle est ce qui se passe *pour* elle.

231] Assister à ce geste interne dans sa matière, *c'est* comprendre qu'elle peut le faire puisqu'elle *est* en train de le faire.

232] Et voir, sentir, vivre, qu'elle est en train de se lever et de se remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de sa matière, c'est une question que son corps lui pose à elle : la question de la suite, la question de l'acte réel, agi dans le mouvement articulaire, la question de savoir *quand* elle va « vraiment » bouger, se lever et se remettre en marche pour aller là-bas, là où l'attend ce qui la met en vie.

233] Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour elle à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui la place juste à la frontière de l'acte objectif : elle se lève « tellement » dans sa matière qu'elle est « presque » en train de se lever « en vrai »,

234] en fait c'est ce geste interne qui a le critère de vérité le plus sûr,

235] et elle le vit tellement qu'elle est juste à la frontière de le faire, ou plus exactement elle est juste entre le faire intérieurement et le faire objectivement.

236] Ce qu'elle vit à ce moment-là, c'est que le faire intérieurement, ou le voir se dérouler au niveau de son mouvement interne, lui montre, et donc lui dit, qu'elle est capable de le faire objectivement, dans un acte concret relié à une situation de sa vie, et elle sait d'ailleurs immédiatement à quelle situation de sa vie ce geste s'applique, et à quel acte donc il correspond.

237] [Il y a un temps, parfois long, entre savoir qu'un acte est possible et le poser, entre avoir accès à un geste intérieur et le poser en acte. C'est toute l'histoire du passage du 'corps en situation' au 'sujet en situation', passage qu'elle traverse depuis, un paysage régi aussi par des lois fines et subtiles.]

238] [Le mouvement interne est donc un pré-acte et pas seulement un pré-geste.]

239] Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

240] Elle sait maintenant, parce qu'elle l'a vu se faire en elle, que l'acte est possible pour elle, mais en même temps elle n'a pas encore fait l'acte, et elle sait à ce moment-là que la suite lui appartient.

241] Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est d'elle qu'il s'agit.

242] Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et elle passe – doit passer, si elle le souhaite – de la Vie à *sa* vie. Il n'y a rien d'incontournable qui l'en empêche, elle sait maintenant qu'elle peut le faire, elle l'a fait sur un plan, la suite – faire exister ce geste en tant qu'acte – n'est « plus que » une affaire de décision...