



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

L'émergence du sujet Sensible

**Enquête auprès de personnes suivies en somato-
psychopédagogie**

Marie-Hélène Florenson

Porto, 2010



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

L'émergence du sujet Sensible

**Enquête auprès de personnes suivies en somato-
psychopédagogie**

Directeur: Prof. Dr. Jean-Marc Humpich

Marie-Hélène Florenson

Porto, 2010

Abstract mémoire de mestrado

Titre : L'émergence du sujet Sensible : enquête auprès de personnes suivies en somato-psychopédagogie

Question de recherche : En quoi l'expérience du Sensible participe-t-elle à l'émergence du sujet Sensible ?

Marie-Hélène Florenson

Ce mémoire présente une réflexion sur le parcours des personnes au contact du Sensible dans le cadre de la somato-psychopédagogie. Un récit personnel de parcours de sujet Sensible est tout d'abord proposé. Puis la partie théorique aborde la notion de sujet dans une dynamique multidisciplinaire, mais seulement dans les aspects susceptibles d'éclairer la présence du sujet dans l'expérience du Sensible. C'est par une enquête à partir d'entretiens compréhensifs, auprès de trois personnes suivies en somato-psychopédagogie, que l'analyse qualitative est menée, aboutissant à la construction d'un récit phénoménologique pour chacune d'elle, qui servira de base à la discussion. Les résultats de ce mémoire montrent que l'expérience du Sensible fait naître un sujet Sensible dont les contours sont précisés par ce travail, permettant ainsi d'envisager la somato-psychopédagogie comme un accompagnement de la personne actualisant ses potentialités.

Mots - clé : expérience du Sensible - somato-psychopédagogie - sujet Sensible – analyse qualitative – formation de soi -

Abstract de dissertação de mestrado em Psicopedagogia perceptiva

Título : A emergência do sujet Sensível : investigação junto de pessoas seguidas em somato-psicopedagogia

Questão de investigação : Em quê a experiência do Sensível participa à emergência do sujeito Sensível ?

Marie-Hélène Florenson

Este trabalho apresenta uma reflexão sobre o percurso das pessoas em contacto com o Sensível no contexto de um acompanhamento em somato-psicopedagogia. Uma narrative pessoal do percurso de sujeito Sensível é proposta primeiramente. De seguida a parte teórica aborda a noção de sujeito numa dinâmica multidisciplinar, mas somente os aspectos susceptíveis de clarificar a presença do sujeito na experiência do Sensível. É através de uma investigação conduzida a partir de entrevistas, junto de três pessoas acompanhadas em somato-psicopedagogia, que a análise qualitativa é realizada, finalizando na construção de uma narrativa fenomenológica para cada uma das pessoas que servirá de base à discussão. Os resultados desta dissertação mostram que a experiência do Sensível origina um sujeito Sensível cujos contornos são especificados por este trabalho, permitindo assim de encarar a somato-psicopedagogia como um acompanhamento da pessoa que actualiza as suas potencialidades.

Palavras-chave : experiência so Sensível • somato-psicopedagogia • sujeito Sensível
• análise qualitativa • formação de si •

Remerciements

A Danis Bois, sans qui le Sensible, si précieux à nos vies, à nos cœurs, à notre humanité, ne nous aurait jamais été offert.

A Marc Humpich, pour la confiance qu'il a mise en ce travail, sa patience, sa persévérance, sa qualité pédagogique et son immense douceur.

A tous les professeurs qui m'ont accompagnée depuis 15ans : Nadine, Michel, Eve, Fabienne, Jean, qui ont su si bien me faire « devenir ».

Une mention toute particulière pour Michel qui partagea de très près les gouffres et les sommets de cette aventure, prenant à lui tout seul une multitude de « casquettes » : professeur de la 1^{ère} heure, collègue de Master, ami fidèle, compagnon de jardin, hôte et mentor de l'apprenti chercheur que j'ai tenté d'être.

A Ghislaine, ma sœur jumelle du Sensible. Que dire de plus... qu'elle ne sait déjà : sa délicatesse, sa finesse, son intelligence et particulièrement celle du cœur, sa franchise, son endurance et même, si j'ose dire... sa grandeur !

A Marianne dont l'amitié joyeuse et le « foisonnement » réflexif furent si stimulants. Pour sa patience à me relire, ses conseils éclairés et sa disponibilité sans limites.

A notre « équipage » enthousiaste, solide, absolument irremplaçable dans les rires autant que dans les larmes. Parti à l'abordage du Master, *il naviguait en père peinard...au moindre coup de Trafalgar c'est l'amitié qui prenait l'quart, c'est elle qui nous montrait le nord.* A Ghislaine, Marianne et Michel pour avoir été mes « copains d'abord ».

A tous mes patients qui ont contribué à l'aboutissement de ce travail, plus particulièrement Louise, Gisèle et Raphaël, sans oublier Isabelle et ses compétences informatiques. Une mention spéciale pour Christine qui accompagna ce travail à plus d'un titre : « cobaye » de mes premiers entretiens de recherche, thérapeute, lectrice, correctrice, oreille attentive, soutien des heures difficiles. Que ces remerciements accompagnent notre amitié grandissante.

A tous mes collègues co-chercheurs de ce cru 2007-2010 et plus particulièrement Carole, Françoise, Mathilde, Martine et Jacques, sans oublier Géraldine (de la promotion précédente !) pour son généreux soutien.

A tous mes amis, du Sensible et d'ailleurs, si précieux dans toutes les étapes.

A Maman qui m'offre encore le fruit de ses 80 années de vie.

A ma sœur pour sa présence inconditionnelle à mes côtés.

A Michel mon mari, sans qui rien n'aurait été possible. Pour son soutien indéfectible pendant toutes ces années d'apprentissage et pour l'espace d'amour qu'il offre à tous mes chemins d'existence, à tous mes « devenirs ».

A mes enfants, Guillaume et Mathilde, pour leur joie, leur gentillesse, leur humour, la force de vie qu'ils me font partager et la patience dont ils font preuve avec « l'éternelle étudiante » qu'est leur mère.

Soyez très sincèrement remerciés, je vous suis à tous infiniment redevable !

Sommaire

REMERCIEMENTS	4
SOMMAIRE	6
INTRODUCTION	10
PREMIERE PARTIE.....	14
PROBLEMATISATION ET	14
CADRE THEORIQUE	14
CHAPITRE 1	15
1. <i>Problématisation</i>	15
1.1. Pertinences personnelles	15
1.1.1. Autour du Sensible.....	15
1.1.2. Histoire personnelle	18
1.1.2.1. Un échec au diplôme de somato-psychopédagogie	19
1.1.2.2. Une remémoration sensorielle	21
1.1.2.3. De l'égarement à la défusion	23
1.1.3. Autour du sujet de recherche.....	25
1.2. Pertinences professionnelles	27
1.3. Pertinences sociales	28
1.4. Pertinences scientifiques.....	31
1.5. Question et objectifs de recherche	32
CHAPITRE 2	36
2. <i>Cadre théorique</i>	36
2.1. Les multiples facettes du sujet en philosophie	36
2.1.1. La conscience.....	37
2.1.2. Se dire en première personne	37
2.1.3. La permanence du sujet.....	39
2.1.4. Le sujet et le corps.....	39
2.1.4.1. Le corps objet	39
2.1.4.2. Le corps sujet	40
2.1.5. La conscience, la mémoire et le temps	42
2.1.6. Le moi et les autres	44
2.1.7. Le sujet juridique et moral	45
2.1.7.1. Liberté et responsabilité	46
2.1.7.2. Le sujet sur l'échelle de valeur	47
2.1.8. Le souci de soi.....	47
2.1.9. La dimension divine.....	48
2.1.10. Bilan du sujet philosophique	49
2.1.11. A propos de ma sensibilité théorique et expérientielle.....	50
2.2. Le sujet en formation	50
2.2.1. La formation expérientielle	51
2.2.2. L'autoformation	53
2.2.3. La formation existentielle.....	53
2.2.4. La recherche biographique	54
2.3. Le sujet en thérapie : les thérapies du « moi »	55
2.3.1. La psychanalyse	56
2.3.2. La psychologie humaniste	57
2.4. L'expérience du Sensible.....	59
2.4.1. Définition.....	60
2.4.1.1. Le mouvement interne	60
2.4.1.2. Un cadre d'expérience extra-quotidien.....	60
2.4.1.3. Une expérience porteuse de sens	61
2.4.1.4. Une expérience explicitée.....	62
2.4.2. Une expérience perceptive	64
2.4.2.1. Acte de présence : la notion de l'éprouvé.....	64
2.4.2.2. Le dédoublement du « je » : la distance de proximité.....	65

2.4.2.3. La spirale processuelle	65
2.4.3. La subjectivité de l'expérience.....	66
2.4.4. Une expérience immédiate.....	67
2.4.4.1. Saisie des informations en temps réel de l'expérience.....	67
2.4.4.2. La neutralité active	68
2.4.4.3. L'advenir, à la croisée des temporalités.....	69
2.4.5. La réciprocité actuante : le mode relationnel du Sensible	70
2.4.5.1. Les conditions d'accès : à la fois « préalables » et « conséquences ».....	71
2.4.5.2. La relation thérapeutique.....	71
2.4.5.3. L'évolutivité du Sensible et l'interactivité.....	72
2.4.6. La nature du Sensible.....	73
2.4.6.1. Un principe de force	73
2.4.6.2. Le chiasme du Sensible	74
2.4.7. Synthèse de l'expérience du Sensible.....	74
2.5. Théorie du Sensible et notion du sujet	76
2.6. Le moi percevant, pensant et agissant.....	78
DEUXIEME PARTIE.....	79
POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET	79
METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	79
CHAPITRE 3	80
3. <i>Posture épistémologique</i>	80
3.1. Une recherche qualitative.....	80
3.1.1. L'implication du praticien chercheur	81
3.1.2. Le paradigme compréhensif et interprétatif.....	82
3.1.3. Méthode heuristique d'inspiration phénoménologique	82
3.1.4. Les particularités de chercheur du Sensible	84
CHAPITRE 4	86
4. <i>Méthodologie de la recherche</i>	86
4.1. Méthodologie de recueil de données.....	86
4.1.1. L'entretien de recherche.....	86
4.1.1.1. L'entretien compréhensif.....	87
4.1.1.2. L'entretien Sensible.....	87
4.1.2. La construction du guide d'entretien	88
4.1.3. Préparation de l'entretien	89
4.1.4. Déroulement de l'entretien.....	90
4.1.5. Le terrain de la recherche.....	91
4.2. Méthodologie d'analyse.....	93
4.2.1. Méthode de type phénoménologique.....	94
4.2.2. Catégorisation conceptualisante	94
4.2.3. La retranscription des entretiens.....	95
4.2.4. Etape d'analyse commune à tous les entretiens.....	96
4.2.5. Différentiation pour chaque entretien.....	98
4.2.6. Le récit phénoménologique.....	99
TROISIEME PARTIE	100
ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES.....	100
CHAPITRE 5	101
5. <i>Analyse et interprétations des données</i>	101
5.1. Analyse autour du premier entretien : Louise	101
5.1.1. Analyse classificatoire spécifique	101
5.1.2. Le récit phénoménologique.....	102
5.1.2.1. Situation de départ.....	102
5.1.2.2. Parcours autour du Sensible	104
5.1.2.3. Les changements ou apprentissages dans la vie de Louise	106
5.2. Discussion autour du récit phénoménologique de Louise	112
5.2.1. L'évolution autour de l'expérience corporelle de Louise dans sa rencontre avec le mouvement interne	112
5.2.1.1. Le corps Sensible.....	113
5.2.1.2. Le corps sujet	113
5.2.1.3. L'apparition du sujet au sein du Sensible	114

5.2.2.	Louise en tant que sujet Sensible : ses caractéristiques propres	116
5.2.2.1.	Un sujet au potentiel évolutif.....	116
5.2.2.2.	Un sujet ayant « un lieu » de référence de lui-même.....	116
5.2.2.3.	Un sujet déployant une nouvelle forme de connaissance de lui-même.....	117
5.2.2.4.	Un sujet positionné dans le présent	118
5.2.2.5.	Un sujet utilisant un nouveau mode relationnel.....	118
5.2.3.	Postures et attitudes nouvelles en tant que sujet.....	120
5.2.3.1.	Face à son anxiété et à sa thérapie	120
5.2.3.2.	De nouvelles postures relationnelles.....	121
5.2.3.3.	Un sujet renouvelé.....	122
5.3.	Analyse et interprétations autour du deuxième entretien : Gisèle	124
5.3.1.	Analyse classificatoire spécifique à cet entretien	124
5.3.2.	Récit phénoménologique.....	125
5.3.2.1.	Son expérience du Sensible	125
5.3.2.2.	Changement de statut du corps	127
5.3.2.3.	Création de nouveaux rapports	128
5.3.2.4.	Construction de nouveaux positionnements	130
5.4.	Discussion autour du récit phénoménologique de Gisèle.....	133
5.4.1.	Le mode d'accès de Gisèle aux expériences du Sensible	134
5.4.2.	Les caractéristiques de Gisèle en tant que sujet Sensible	136
5.4.2.1.	Un sujet qui apprend de son expérience	136
5.4.2.2.	Un sujet confiant et actif dans son ouverture vers la réalité de lui-même.....	137
5.4.2.3.	Un sujet aventureux et ayant le goût de la nouveauté.....	137
5.4.3.	Postures et attitudes nouvelles de sujet	138
5.4.3.1.	Autour de sa thérapie.....	138
5.4.3.2.	Dans ses relations	139
5.4.3.3.	Un vide comblé par un enrichissement perceptif.....	140
5.4.3.4.	Un sujet renouvelé.....	140
5.5.	Analyse du troisième entretien : Raphaël.....	141
5.5.1.	Analyse classificatoire spécifique	141
5.5.2.	Récit phénoménologique.....	142
5.5.2.1.	Contextualisation et problématique	142
5.5.2.2.	Sa rencontre avec le Sensible	144
5.5.2.3.	Sa construction identitaire	146
5.5.2.4.	La relation thérapeutique.....	148
5.6.	Discussion autour du récit phénoménologique de Raphaël.....	150
5.6.1.	Sa rencontre avec le Sensible	150
5.6.2.	Raphaël en tant que sujet Sensible	151
5.6.2.1.	Une expérience de « non-contrôle »	152
5.6.2.2.	La rencontre avec une intelligence	152
5.6.2.3.	Une force de transformation, un potentiel à déployer, une dimension « sacrée ».....	153
5.6.2.4.	Une motivation à long terme	153
5.6.3.	Sa construction identitaire	154
5.6.3.1.	L'enrichissement perceptif	154
5.6.3.2.	La relation thérapeutique.....	156
5.6.4.	Postures et attitudes nouvelles de sujet	157
5.6.4.1.	La neutralité active	157
5.6.4.2.	La coexistence des opposés	159
CHAPITRE 6		160
6.	<i>Présentation des résultats</i>	<i>160</i>
6.1.	Résultats autour des données concernant Louise	160
6.1.1.	Etapes d'accès au sujet Sensible	160
6.1.2.	Caractéristiques du sujet Sensible	160
6.1.3.	Les conséquences de l'émergence du sujet Sensible.....	161
6.2.	Résultats autour des données concernant Gisèle.....	162
6.2.1.	Etapes d'accès au sujet Sensible	162
6.2.2.	Caractéristiques du sujet Sensible	163
6.2.3.	Les conséquences de l'émergence du sujet Sensible.....	163
6.3.	Résultats autour de l'entretien de Raphaël.....	164
6.4.	Discussion finale et retour sur les objectifs de recherche.....	166
CONCLUSION.....		169
BIBLIOGRAPHIE.....		174

ANNEXES	180
ANNEXE N° 1 : GUIDE D'ENTRETIEN	181
ANNEXE N° 2 : GRILLE DE CATEGORISATION COMMUNE A TOUS LES ENTRETIENS	183
ANNEXE N° 4 : LOUISE CATEGORISATION N°2 (DEUX TABLEAUX)	191
ANNEXE N° 5 : LOUISE CATEGORISATION N°3	193
ANNEXE N° 6 : GISELE CATEGORISATION N° 1	196
ANNEXE N° 7 : GISELE CATEGORISATION N° 2 (TROIS TABLEAUX)	202
ANNEXE N° 8 : GISELE CATEGORISATION N°3 (TROIS TABLEAUX FAIT APRES « L'EGAREMENT »)	205
ANNEXE N° 9 : RAPHAËL CATEGORISATION N° 1	209
ANNEXE N° 10 : RAPHAËL CATEGORISATION N° 2	213
ANNEXE N° 11 : VERBATIM LOUISE	214
ANNEXE N° 12 : VERBATIM GISELE	229
ANNEXE N° 13 : VERBATIM RAPHAËL	250

Introduction

Nous ne possédons rien au monde - car le hasard peut tout nous ôter - sinon le pouvoir de dire « je »

Simone Weil

C'est à la fois autour mon expérience personnelle et de mon expérience professionnelle de somato-psychopédagogue que s'est motivée cette étude.

Commençons d'emblée par préciser rapidement quelques définitions qui poseront le cadre très spécifique de ce travail. Trois termes sont à retenir :

- *la somato-psychopédagogie* : accompagnement soignant et formatif mis au point par D. Bois, fondé sur l'enrichissement du rapport perceptif au corps humain (Bois 2006 et 2007, Berger 2006).
- *le mouvement interne* : mouvance ressentie dans l'intériorité du corps lorsque l'on installe les conditions appropriées à sa perception. (Bois 2006, Berger 2006, Humpich & Lefloch 2009).
- *l'expérience du Sensible* ou *le Sensible* : une expérience perceptive consciente faite par la personne autour du mouvement interne (Bois 2009a et 2009b, Bois & Austray 2009, Berger & Austray 2009) et qui peut être décrite ainsi : « *Le Sensible dévoile une manière subtilement nouvelle de se laisser toucher par la vie, la nature, les situations et les êtres ; il se révèle du même coup être beaucoup plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain : le support possible d'une véritable*

'révélation' du sujet à lui-même, et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique » (Austry. Berger, 2009)

Je me suis très souvent trouvée à participer de très près à cette difficulté qu'ont les personnes pour faire éclore ce qu'elles appellent « soi-même ». Face à ce qui leur a été inculqué, imposé par leur histoire ou leur contexte, face à tous les déterminismes culturels, sociaux, familiaux, face à toutes les peurs et blessures diverses, le « je » se perd, s'égaré. Cette « perte » est vécue par les personnes le plus souvent dans une réelle souffrance, souffrance insaisissable, confuse, diffuse, mais bien réelle. Tout se passe comme si la personne « savait » quand elle n'est « plus » ou « pas assez » elle-même, mais les chemins de « retrouvailles » sont trop souvent difficiles à trouver. Christophe André expose avec poésie cette problématique : *« La vie finira par commencer...Mais la naissance à nous-mêmes est parfois une si longue attente ! Exister n'est pas tout. Comment vivre en bonne intelligence avec soi ? Comment quitter ce moi-prison, dans lequel nous étouffons, pour aller dans ce moi-violon, dont nous apprendrions tranquillement à jouer ? Comment, simplement, se découvrir, s'apprécier, se construire ? »* (André, 2006, p.21).

C'est donc à partir de ce constat et des fruits de mon expérience en somato-psychopédagogie qu'il m'a semblé utile de tenter une présentation de l'expérience du Sensible comme pouvant être une issue autour de ces problématiques du « devenir sujet ». Ce sera donc autour de cette expérience du Sensible que s'articulera cette étude, posant la question suivante : *en quoi l'expérience du Sensible participe-t-elle à l'émergence du sujet Sensible ?*

Le sujet... Vaste sujet ! Se lancer dans une étude autour de ce thème est de toute évidence un parcours périlleux. La nécessité de cerner « le sujet » s'impose et les « réductions » - qui sont de taille – méritent d'être posées dès à présent. Il s'agira tout d'abord d'étudier le *sujet Sensible*, non pas comme sujet en général, mais comme *ce que devient une personne au contact de l'expérience du Sensible*. Ce sera à partir de l'expérience du Sensible, faite par des personnes suivies en somato-psychopédagogie, que nous étudierons *ce que devient la personne*. En d'autre terme, les personnes apparaîtrons avec une certaine manière d'être avant leur parcours de somato-psychopédagogie et l'étude tentera de montrer qu'avec l'expérience du Sensible naîtra

pour eux une nouvelle manière d'être, que nous appellerons *le sujet Sensible*, et que nous tenterons de définir.

Le cadre théorique de cette étude aura pour objectif, non pas de faire le tour exhaustif des théories existantes autour du sujet, mais de faire ressortir des éléments théoriques qui permettront de voir en quoi l'expérience du Sensible concerne le sujet. Ainsi les éléments théoriques exposés auront été choisis en fonction de ce qu'ils éclairent la présence du sujet dans l'expérience du Sensible, faisant ressortir en quoi l'expérience du Sensible concerne bien *un sujet*.

A partir de ces bases, les participants de cette recherche ont été choisis parmi des patients en somato-psychopédagogie et les données ont été recueillies au cours de trois entretiens. C'est par souci de cohérence avec l'objet de cette étude, *l'expérience du Sensible et le sujet Sensible*, que je fis le choix d'apparaître en tant qu'expert du Sensible et plus particulièrement en tant que sujet Sensible tout au long de cette étude et ce de diverses manières. Tout d'abord en illustrant dès le début de cet ouvrage ma propre émergence en tant que sujet Sensible à travers une histoire personnelle, invitant le lecteur au cœur « du sujet », à l'aide d'un récit autobiographique autour de l'émergence de sujet Sensible que *je* deviens. Puis ce fut le choix de faire participer le lecteur à mes tâtonnements d'apprenti chercheur relatant toutes les étapes du travail de recherche dans un récit à la première personne, permettant de faire apparaître *le sujet Sensible apprenti chercheur*. Il m'a semblé impossible de traiter du sujet Sensible sans apparaître comme sujet dans toutes les étapes du travail et j'ai essayé de rendre compte de ce choix à travers une posture de présence qui, je l'espère, ne sera ni trop pesante ni déplacée.

L'analyse des données se présentera en deux temps. La première étape aboutira à un récit phénoménologique pour chacun des participants, afin de permettre au lecteur de pénétrer la singularité de l'expérience de chacun des intervenants. Puis une discussion sera déployée autour de chacun des récits permettant d'aboutir à la présentation des résultats sous forme de synthèse des informations récoltées.

A travers ce mémoire nous tenterons d'apporter quelques éclaircissements sur l'impact que l'expérience du Sensible peut avoir sur les personnes, plus particulièrement en ce

qui concerne l'aspect de sujet. Nous partirons en quête de la définition des contours du sujet Sensible et des conséquences de son émergence.

Première partie

PROBLEMATISATION ET

CADRE THEORIQUE

Chapitre 1

1. Problématisation

1.1. Pertinences personnelles

Avant de pénétrer plus avant dans les concepts et le déroulement de cette recherche, c'est à travers le récit de mon parcours personnel que je vais tenter une première approche autour du thème qui est le mien : l'émergence du sujet Sensible. En effet, c'est tout d'abord en tentant d'illustrer ce que fut pour moi personnellement cette émergence que j'invite le lecteur à commencer cette étude. Nous ferons d'abord connaissance avec le contexte singulier de mon parcours de découverte du Sensible pour ensuite montrer dans mon histoire personnelle certaines étapes marquantes de ce que fut pour moi l'émergence du sujet Sensible. Apparaîtront alors plus clairement les raisons qui me poussent à mener cette recherche, tout en lui donnant pour éclairage un parcours résolument singulier et expérientiel, choisissant de prendre dans mon itinéraire des événements formateurs en rapport avec le sujet de cette recherche. Cette méthode est inspirée du courant de recherche biographique qui sera décrit plus loin dans le cadre théorique et qui s'appuie sur les travaux de M.C. Josso et C. Delory-Momberger. Cette étape sera, je le souhaite, un premier pas de réflexion vers la définition du thème de cette recherche.

1.1.1. Autour du Sensible

Depuis toujours, aussi loin que je m'en souviens, j'ai eu le désir de soigner. Je me suis donc dirigée vers la profession d'infirmière que j'ai exercée dès l'âge de 20 ans. Quelques années plus tard, une insatisfaction que je n'ai pas su analyser clairement s'est installée. Je m'ennuyais dans mon travail, j'ai donc repris des études, espérant qu'en accédant à des responsabilités plus grandes, mon ennui disparaîtrait. Je devins cadre infirmier et pris la responsabilité des soins infirmiers dans une clinique de 160 lits, avec une équipe de 120 personnes à gérer.

S'ensuivirent quelques années de travail intéressant et stimulant mais, là encore, mon insatisfaction refit surface. Une fois de plus, je travaillai à élargir mon champ de responsabilité et je devins directrice adjointe de clinique. Mais la contrepartie de ce choix fut un éloignement de la fonction soignante pour une fonction de gestion.

Quelque temps plus tard, je me décidai enfin à aborder une autre forme d'analyse de mon parcours et je réalisai que soigner restait ma motivation majeure mais que la prise en compte de la personne malade, telle qu'elle était envisagée dans le cadre de ma pratique hospitalière, était pour moi totalement insatisfaisante. Je m'apercevais que, dans cette manière d'aborder le soin, le symptôme prenait plus de place que la personne elle-même.

Mais je ne savais rien faire d'autre que ce métier-là, j'avais 35 ans, une « belle » situation, une famille, deux jeunes enfants et il me semblait donc ne rester qu'une issue : supporter l'ennui dans mon travail !

Mais la vie m'a ouvert une autre alternative... C'est à cette période que j'ai rencontré la fasciathérapie. (Bois 2006, Courraud 1999 et 2007). Je me suis offert par curiosité une première séance qui m'a fortement interpellée. Ce que j'en retiens encore à ce jour et dans les termes de l'époque : *« je venais d'être touchée à un endroit de moi totalement ignoré »*. J'en avais la certitude absolue, je n'avais jamais rien rencontré, en moi ou chez les autres, de semblable auparavant. Cette thérapeute venait de trouver dans mon corps une manière de me rencontrer totalement inédite, que je n'avais jamais vue ni même entraperçue, pour moi ou pour les autres, depuis quinze ans que je soignais.

J'ai immédiatement décidé d'aller suivre cet apprentissage, non pas pour en faire un métier, mais pour moi-même et mon propre cheminement. Très rapidement, j'ai constaté qu'avec le déploiement d'un potentiel perceptif inattendu, je pouvais rencontrer dans le corps une vie insoupçonnée, pleine de sens et d'intelligence : je découvrais le mouvement interne. Je pouvais apprendre sur moi-même à travers ce vécu et il était possible, par là, d'aborder une nouvelle façon de donner du sens à ma vie. Mon enthousiasme pour ce chemin de découverte fut immédiat et dure encore à ce jour.

Avec le mouvement interne, mon premier étonnement se situait dans le déploiement de mon être. J'ai eu avec cette rencontre un sentiment d'accomplissement intérieur très profond. Depuis toujours, j'avais soif d'un devenir qui pourrait exister autrement que de l'ordre d'un idéal à atteindre ou d'une hypothèse à espérer. A travers mes expériences du mouvement interne et l'apprentissage d'accès à l'expérience, je gagnais des outils concrètement palpables que je pouvais apprendre à m'appliquer et qui

m'ouvraient les portes d'un potentiel enthousiasmant. Je me suis mise au travail. Je découvrais que sans cela, j'étais toujours « en dessous » de ma capacité d'être, tant au niveau perceptif que cognitif, et que pour améliorer la situation, tous les outils étaient en moi, à ma disposition, mon corps me les offrait en permanence. Il me suffisait d'apprendre et de mettre en application mes apprentissages, c'est-à-dire de continuer le travail de rencontre avec ce que mon corps m'ouvrait de moi-même et de me laisser transformer et guider par ces découvertes. Ma transformation fut réelle : je devenais plus globale, plus présente, plus confiante, plus créative, plus inventive, plus perceptive, plus perspicace, plus ouverte, plus chaleureuse, plus empathique... plus Sensible ! Mais bien sûr et comme toujours, tout cela de façon assez variable suivant les circonstances, le contexte, les personnes et les lieux rencontrés ...

Après trois ans de formation, j'ai réalisé que cet apprentissage m'apportait, en plus d'un savoir-être, un savoir-faire ! Je pouvais donc en faire mon métier ! J'ai alors ouvert une consultation privée qui allait m'offrir cette posture d'accompagnement de la personne dont, sans le savoir vraiment, je rêvais depuis toujours.

A partir de là, se sont associés dans un même élan l'exercice d'un métier et un travail d'accomplissement de moi-même. Je pouvais nourrir en même temps mes deux aspirations les plus fortes : ma recherche d'accomplissement et un métier d'aide à la personne dans le sens de cet accomplissement. Dans cet élan, je me suis engagée encore un peu plus à développer cet outil corporel de présence, d'analyse, d'observation, de saisie d'information en temps réel qu'est le Sensible. Il est devenu pour moi une référence interne incontournable et en laquelle ma confiance fut très vite totale.

Pendant ce temps se poursuivait la construction de ma vie familiale dans un déroulement qui peut paraître bien ordinaire : les enfants, l'école, les activités des uns et des autres, l'intendance, tout cela à partager et à vivre avec mon mari, son métier, la vie sociale, le couple, les parents, les frères et sœurs... lot quotidien de toute vie familiale !

C'est là, sur ce terrain concret de la vie, que « j'exerçais », que je consolidais mes apprentissages du Sensible. Autrement dit, je m'exerçais, au cœur de ma vie ordinaire, à maintenir la plus présente possible ma relation au mouvement interne. La qualité d'observation en temps réel de mes comportements s'affinait avec le Sensible. Au fil

du temps, je me transformais et j'ai eu cette chance inouïe de trouver toujours, auprès de mon mari et mes enfants, un espace pour accueillir ce que je devenais et, de la part de mon mari, un soutien indéfectible (bien qu'il n'ait eu aucun attrait à entreprendre pour lui-même cet apprentissage).

Ma transformation avait l'allure d'un « laisser-faire ». J'entends par là que je ne décidais pas de son orientation. Je constatais après coup qu'elle s'était faite dans tel ou tel secteur de ma personnalité. Je me contentais « de me laisser découvrir » par mon travail avec le Sensible, ce qui, paradoxalement, me demandait un réel effort pour resserrer et nourrir mes liens au mouvement interne, pour toujours mettre en contraste mon vécu du Sensible avec toutes les situations que je pouvais rencontrer. Dans cette posture double d'effort et de laisser-faire, j'apprenais à vivre, j'apprenais ma vie. J'ai pu constater que, dans l'ensemble, je prenais de la distance par rapport aux événements sans pour autant être moins touchée, je devenais plus souple, plus malléable, moins réactive. Je suis devenue plus légère, plus joyeuse, plus vivante, plus libre. Au fur et mesure que j'approfondissais ma rencontre avec le Sensible, je m'accomplissais dans l'entièreté de mon être et il s'ensuivait des changements de comportements, de postures, d'attitudes.

1.1.2. Histoire personnelle

Dans ce contexte du Sensible, je rencontrais une problématique concernant mon intelligence. Je développais des capacités perceptives insoupçonnées mais j'avais l'impression que ça ne m'aidait pas à réfléchir mieux. J'avais acquis auparavant un certain degré d'intelligence qui m'avait permis d'atteindre un niveau intellectuel et professionnel corrects mais j'avais au regard de mon développement perceptif le sentiment que mon évolution cognitive était toujours en retard ou du moins en décalage. Je vivais des moments extraordinaires à travers mon déploiement perceptif mais je n'arrivais pas à les mettre en mots, je ne savais pas les discerner clairement dans ce qu'ils avaient de tangibles, en définir les signes précis et concrets. J'en retenais l'essentiel mais il restait une sorte de brouillard m'interdisant de préciser ce que je venais de vivre. Donc je ne savais pas communiquer ces moments et je ne savais pas non plus les expliquer. Était-ce l'insuffisance de mes capacités réflexives qui m'empêchait de transmettre et de partager mes apprentissages ou bien était-ce d'une autre nature ? Ma seule certitude était la souffrance réelle générée par cet état de fait.

J'ai eu, au cours de ma formation continue en somato-psychopédagogie, un apport important de connaissances théoriques autour de notre pratique, concernant les mécanismes de la perception, les neuro sciences, le monde de la pensée, la philosophie, les différentes postures thérapeutiques, la pédagogie... J'ai lu A. Damasio, (*Le sentiment même de soi ; L'erreur de Descartes*) C. Rogers, (*L'approche centrée sur la personne ; Le développement de la personne*) E. Gendlin. (*Focusing au centre de soi*). Tout cela m'a permis de mieux comprendre ce qui s'était passé en moi depuis toutes ces années. Grâce à cet apport de connaissances théoriques et à la poursuite de mon travail avec le mouvement interne, je suis devenue un peu plus apte à partager, « à dialoguer mon expérience ». Je commençais à pouvoir la rendre intelligible pour les autres donc la partager. Mais je sentais bien chez moi une sorte d'impossibilité, de handicap cognitif, qui devenait au fur et à mesure de mon approfondissement du Sensible de plus en plus insupportable. J'intégrais sans grandes difficultés toute la connaissance théorique mais quelque chose ne s'articulait pas avec mon vécu perceptif et me replongeait dans une situation qui me rappelait un autre vécu de même nature remontant à mon enfance. En effet, j'ai eu tout au long de ma jeunesse de graves difficultés en orthographe. Je connaissais par cœur toutes les règles orthographiques mais j'étais totalement incapable de les mettre en application. Au moment de la dictée il m'était impossible de faire le lien entre ce que j'écrivais et ma connaissance des règles, comme si l'articulation entre deux mondes réflexifs ne pouvait pas être opérationnelle. Ma dysorthographe est restée profonde toute ma scolarité et j'ai développé par la suite des mécanismes de compensation variés, plus ou moins sophistiqués, qui m'ont permis de poursuivre des études et d'aborder le monde professionnel. Et voilà qu'à nouveau je me retrouvais, mais sous une autre forme, face à cette incapacité chronique dont j'avais cru « avoir fait le tour ». A nouveau une articulation était inopérante, se situant cette fois entre ma perception et ma cognition, entre la théorie et la pratique.

1.1.2.1. Un échec au diplôme de somato-psychopédagogie

La 1^{ère} étape de transformation autour de cette problématique fut un échec au diplôme de formation à la profession de somato-psychopédagogue. Comme vous l'aurez sans doute compris, la théorisation de notre travail m'était extrêmement difficile et j'avais réussi jusque-là « à compenser » ma difficulté par d'autres compétences. Mais l'épreuve de théorie à l'examen mit l'affaire au grand jour car le système d'évaluation de l'ensemble des épreuves exigeait d'avoir la moyenne

partout. Je n'avais pas la moyenne dans l'épreuve de théorie... Ma « compensation » par mes autres compétences fut donc impossible ! ! ! ! Ce fut terrifiant pour moi : mon « handicap » allait être vu ! J'étais pourtant dans un contexte le plus « enveloppant » et soutenant que l'on puisse imaginer. Mais ma terreur venait d'ailleurs : « montrer » cette inertie de ma pensée s'associait pour moi à une sensation de mort et à une honte brûlante qui ne pouvait être que suivie d'un abandon de tous, instantané et sans recours. Cela peut paraître incongru mais il en était ainsi. Je sombrai alors dans ce que j'appelle désormais avec le recul « mon gouffre » ou « ma faille » qui pour moi est semblable à la mort : sensation de glisser à l'infini vers le néant, sentiment d'irréversibilité absolue du processus, plus aucun goût ni intérêt pour rien, rien qui puisse me fournir l'appui d'un changement de direction et aucune envie de le chercher. Mais je fus sauvée, d'une part par un entourage qui m'offrait un soutien sans faille, et d'autre part par une capacité personnelle que j'ai toujours eue et qui me permettait de poursuivre l'activité quotidienne (m'occuper de ma famille, faire mon travail) « comme si de rien n'était » ! Je peux avoir le sentiment d'être totalement détruite à l'intérieur, quelque chose de moi reste debout et assure les fonctions les plus basiques de l'existence, je suis ainsi faite ! Le choc passé, avec le soutien de mes formateurs et la poursuite du travail autour du Sensible, je me suis mise en route autour de « la levée » de cette difficulté. Un an plus tard, mon diplôme me fut accordé, ce qui pour moi fut une victoire sans nom. Mon intelligence commençait à pouvoir être plus fonctionnelle et cela avait pour moi le goût d'un accomplissement absolu, d'une plénitude totale, d'un impossible qui, par miracle, était en train de devenir possible. C'était plus qu'inespéré ! C'était pour moi l'illustration concrète de ce que nous décrit D. Bois : « *L'être du Sensible est aussi dévoilement d'un potentiel sans contenu qui, dans son devenir, s'ouvre à tous les possibles* ». (littérature grise)

Poursuivant sur cette lancée, je me suis inscrite pour passer un DESS de Psycho-Pédagogie Perceptive à l'Université Moderne de Lisbonne. C'était bien sûr aller me plonger encore une fois dans le lieu de ma difficulté mais les premiers mouvements de mon inertie soulevaient en moi un tel enthousiasme que je voulais aller plus loin. J'avais « survécu » à la mise à jour du problème, je me sentais capable d'affronter les aléas autour de son développement.

1.1.2.2. Une remémoration sensorielle

Ce fut le début de ma deuxième étape qui, lors d'un exercice de thérapie gestuelle, prit la forme de ce que D. Bois appelle *une remémoration sensorielle*. Je m'explique : lors d'une remémoration sensorielle, le vécu perceptif vers lequel l'exercice de thérapie entraîne la personne fait remonter à sa mémoire un vécu ancien oublié. Pour moi la remontée fut progressive. Ce fut tout d'abord une forte réaction physique de nausées et vomissements, puis une douleur osseuse insoutenable, et enfin la plongée à nouveau dans « mon gouffre » avec les symptômes qui l'accompagnent (sentiment de mort, d'irréversibilité, de néant, de honte et d'abandon) s'ajoutant cette fois à un sentiment de solitude terrifiant. Puis, dans les jours qui suivirent, des images semblables à des flashes se sont imposées, dans une série logique formant une histoire me concernant et qui m'était totalement inconnue jusqu'alors.

La difficulté à ce stade est de pouvoir se prononcer sur la réalité ou non de ce qui nous est révélé. C'est une alternance de doutes et de certitudes. L'évidence que rien n'est inventé est très forte mais parallèlement, ça reste incroyable ! Je suis alors partie « comme Sherlock Holmes » à la recherche d'indices concrets susceptibles de me permettre de vérifier ou d'infirmer cette histoire de vie. Peu à peu, au fil des semaines, la réalité s'est dévoilée : j'avais vécu à l'âge de trois ans une expérience douloureuse dont je connaissais désormais le déroulement en détails : où, quand, avec qui, dans quelles circonstances... Il peut paraître étrange de revivre avec autant de clarté des souvenirs oubliés pendant quarante ans mais je peux juste témoigner qu'il en fut ainsi pour moi. Le fait était là : j'avais été l'objet d'une agression « sans nom » dont la révélation n'a eu lieu que bien des années plus tard, par étapes successives, en quelques semaines. Un immense remaniement psychique s'en est suivi. Mon histoire n'était pas faite de ce que je connaissais jusqu'à maintenant et cet événement majeur en changeait profondément l'éclairage. C'était tout un pan de moi que je devais me réapproprier et comprendre autrement. C'était à la fois douloureux et jubilatoire. Parfois j'avais le sentiment de me rencontrer comme une étrangère et d'autres fois c'était un sentiment « d'entière » absolue qui naissait. Il m'a fallu presque une année pour retrouver un sentiment de stabilité dans ma construction intérieure mais j'en suis ressortie totalement transformée : je n'étais plus la même, je me sentais renouvelée. La relation au mouvement interne a été le support de ma reconstruction et de ma transformation, et l'accompagnement

thérapeutique (qui a toujours été celui de la somato-psychopédagogie) a été un soutien magistral. Ce fut plus que précieux : indispensable !

A ce stade, je commençais à comprendre que le « gouffre » que j'avais rencontré autour de ma difficulté cognitive avait en fait pour origine le vécu autour de cette expérience difficile. En effet, ce jour là, le manque absolu de sens de ce que je venais de vivre avait installé une sorte de sidération de ma pensée dont je me souviens parfaitement : un vide total de sens, une sorte de prostration, de néant de toute possibilité cognitive. J'ai désormais la certitude que ma problématique cognitive est la conséquence de cette sidération . Pendant quarante ans, je n'ai fait que m'adapter et compenser cette sorte de handicap que j'ai toujours su être là (bien que n'en saisissant pas la teneur). C'est seulement à partir de la première étape décrite précédemment (mon échec à l'examen) que je suis passée d'une activité de « compensation » à une mise en activité réelle de ma part cognitive « sidérée ». Tout naturellement est arrivée l'étape suivante.

Lorsque je me suis inscrite au Master¹ de l'Université Moderne de Lisbonne (devenu par la suite celui de l'Université Fernando Pessoa de Porto), je savais parfaitement que j'allais être à nouveau confrontée à mon « blanc » cognitif et que j'aborderais un travail qui n'allait pas dans le sens de ma facilité. Je commençais à connaître mieux mes réactions, je connaissais mon « gouffre », j'en définissais mieux les contours, il me happait moins souvent, moins longtemps, moins intensément, mais il existait encore ! J'avais perdu mon rapport « cauchemardesque » avec l'écriture mais je restais encore fragile face aux évaluations. Me faire relire par quelqu'un devenait possible sans me plonger dans un état émotionnel épouvantable. Mais j'avais souvent le sentiment que mes productions écrites étaient tout de même en deçà de ce que je pouvais faire. En fait, j'apercevais souvent une distorsion entre ma pensée d'origine et celle énoncée. Réussir à retranscrire vraiment ce que j'avais en tête était le fruit d'un grand travail de relecture et de remaniements de mes écrits. Pourtant il restait toujours dans mes productions écrites une sorte de complexité que je ne pouvais éliminer.

¹ J'emploierais indifféremment le terme de Master ou de *Mestrado*, le dernier correspondant à la nomenclature portugaise en vigueur dans l'enseignement supérieur.

1.1.2.3. De l'égaré à la défusion

C'est à l'occasion du travail d'analyse de ma recherche de Master que j'ai vécu la 3^{ème} étape, que j'appellerais celle de « *la défusion* ». Au cours d'un long travail autour de mes entretiens de recherche, mon axe de réflexion a dévié, m'entraînant hors de mon sujet, sans que je m'aperçoive de rien ! Dès que mon directeur a pointé l'endroit où le raisonnement déviait, m'est apparu instantanément et très clairement « l'égaré de ma pensée ». Mais me rendre compte que mon fonctionnement de pensée m'avait totalement échappé - alors que je m'y étais replongée chaque jour pendant plusieurs semaines - a suffi à me faire retomber dans mon « gouffre ». J'avais touché encore une fois mon « blanc » cognitif. Il faut noter ici que, bien que ce soit les circonstances qui aient provoqué l'incident, ce sera encore et toujours avec le Sensible que ma « rechute » sera traitée, regardée et accompagnée.

Après le séisme de ma plongée habituelle dans « le gouffre », avec l'accompagnement de ma thérapeute du Sensible et le soutien immense de tout mon entourage de co-chercheur, une donnée nouvelle est née de cette étape qui concernera la notion de « fusion - défusion » dont je vais tenter de donner le déroulement.

Une sorte de recul, une distance avec mon inertie cérébrale s'est installée, la sensation de séparer ce qui me fait « moi » de ce qui fait « mon inertie ». Je pouvais ainsi la regarder en face, ce qui auparavant était impossible, et c'est au cours d'une séance de thérapie manuelle que ce « fait de connaissance »² s'est produit. Il s'en est suivi des défusions en chaîne. La première a concerné la relation à mon gouffre. Jusqu'à présent, je ne le voyais pas : je plongeais dedans. Je ne savais le rencontrer que de cette manière. Je ne le regardais pas en face, je devenais lui : je disparaissais, en quelque sorte, rendant ainsi toute relation impossible. La capacité à entrer en relation avec mon gouffre, à pouvoir l'observer, dialoguer avec lui était tout à fait fondamentale, une véritable révolution.

Puis ce fut une défusion entre mon inertie cognitive et mon agression. Toucher mon problème cognitif m'amenait toujours à rencontrer mon agression : ce n'était pas deux éléments mais un seul. La dissociation me permet de rencontrer l'un ou l'autre mais pas obligatoirement les deux. C'est l'histoire « d'un bloc qui se sépare »

² « le fait de connaissance » désigne une des étapes du processus de transformation au contact du Sensible. Pour plus de détails le lecteur pourra consulter : Berger 2006 : *la somato-psychopédagogie ou comment former l'intelligence du corps*.

permettant ainsi une nouvelle mise en relation et une nouvelle qualité de présence. Puis s'établit une autre défusion : entre moi et mon projet de recherche. Ce que ce travail portait de transformation pour moi-même ne signifiait pas que ce projet était moi ! En d'autres termes, même si dans ce projet se jouait quelque chose du dénouement des conséquences de mon agression, ce projet avait aussi sa vie propre et ce qui s'y vivait pouvait n'avoir rien à voir avec tout ça. Cela peut paraître évident mais ce fut un immense soulagement. Un poids émotionnel pesant sur mon projet de recherche était levé. Faire aboutir ou non cette recherche n'avait plus la même prise sur mon existence et me donnait l'impression que tout reprenait sa juste place. Auparavant il découlait de cette fusion une perte de distance entre mon projet et moi : comme avec mon gouffre, je n'existais pas *face* à lui mais *j'étais* lui. En effet, être présente dans toutes mes dimensions face à mon projet de recherche nécessite l'existence d'une distance avec le projet. Elle existait en partie, bien sûr, mais elle a gagné un degré supplémentaire qui change fondamentalement ma relation à lui.

Après toutes ces défusions, je gagne une manière de penser renouvelée et le sentiment de retrouver enfin mes capacités cognitives complètes. C'est pour moi l'étape de *réappropriation de mes fonctions cognitives*. L'image la plus appropriée pour comprendre ce renouvellement serait d'imaginer l'activité de la pensée comme un pan de mur dans lequel se trouveraient de nombreux tiroirs et de comprendre que, pour ce qui me concernait, tout un ensemble de tiroirs étaient interdits. Je « m'arrangeais » donc avec ce qui était à ma disposition, contournant de toutes les manières possibles « le bloc interdit ». La nouveauté fut que tout ce bloc de tiroirs interdits « devenait utilisable »... et ça changeait tout ! Maintenant que « je vois » l'espace de fonctionnement qui me manquait, je comprends mieux mes difficultés. Il me reste désormais à garder une vigilance pour utiliser les nouveaux tiroirs, sans reprendre mes vieilles habitudes de contournement. Je dois m'exercer à utiliser tout l'espace disponible, à faire vivre « mes nouveaux tiroirs ». C'est le travail auquel je me suis attelée pour la poursuite (ou plutôt la reprise, puisque je m'étais égarée) du travail d'analyse de mes données et pour l'écriture de ce mémoire.

Pour sortir de cette métaphore « des tiroirs » et mieux comprendre ce que signifie cette « pensée renouvelée », je vais en préciser les aspects les plus remarquables. C'est tout d'abord l'acquisition d'une amplitude, d'une agilité et d'une liberté dans

mes mouvements de pensée. Ils peuvent désormais se déployer, sans devoir « s'amputer » d'une part de leurs possibilités. S'en suit une distanciation, une *défusion*, entre « ma pensée et moi », particulièrement significative autour de mes écrits et entraînant une sorte d'allègement dans mon travail d'écriture. J'ai gagné dans cette aventure une capacité plus grande à lire et faire relire mes écrits. Auparavant « l'accouchement » de l'écriture m'était si pénible qu'une fois le « premier jet » établi, j'étais incapable d'y revenir, la relecture me mettant dans une perturbation émotionnelle trop grande. Désormais je peux relire, reprendre, transformer, remanier autant de fois que nécessaire pour ajuster mon écrit à la pensée qui le sous-tend. L'espace de déploiement de ma pensée dans l'écriture devient alors plus vaste et je m'y sens plus libre. Une sorte d'accordage est devenu possible entre ma pensée et mes écrits parce que je suis capable de « regarder » ma pensée fonctionner. L'écriture de ce mémoire fut le lieu d'exercice et de mise en pratique de ces nouvelles potentialités. J'ai le sentiment de pouvoir enfin sortir de cette complexité réflexive qui encomrait toujours mes productions écrites.

1.1.3. Autour du sujet de recherche

C'est à l'expérience originelle qu'il faut revenir pour comprendre en profondeur le choix de mon sujet de recherche. J'avais été « l'objet » de l'autre, ce qui revenait pour moi à être niée, « absente », tuée en quelque sorte. Sous la forme de l'adulte que je suis devenue, et après tout le parcours dont j'ai fait part, je peux dire maintenant qu'à partir de cette expérience, s'est inscrite en moi « au fer rouge » une forme de sensibilité concernant le positionnement des personnes dans un statut de sujet. Il en découle une sorte de regard qui toujours sera porté en priorité vers cette question et qui imprègne ce que je suis, tant dans ma vie personnelle que dans ma vie professionnelle.

Comme je le décrivais précédemment dans mon parcours autour du Sensible, je me suis rencontrée d'une manière nouvelle, j'ai grandi en présence « à » et « de » moi-même. J'ai rencontré une manière d'être plus vivante, plus évolutive. J'ai rencontré une pédagogie d'apprentissage qui me permettait d'apprendre par et pour moi-même, autant que par et pour les autres. Tout cela au service de la personne, de sa présence, de sa croissance, de son développement tant organique que psychologique, affectif, social, intellectuel et spirituel.

Le fil conducteur du déroulement de cette histoire montre qu'à travers le Sensible, j'ai perçu une inertie de ma pensée autour de laquelle je suis devenue actrice, qui m'a conduite à rencontrer un gouffre ou j'étais « absente » de moi-même par l'ampleur de l'enjeu émotionnel. Puis ce fut la réintégration d'une partie de mon histoire, aboutissant à un processus de défusion, me faisant exister en face d'éléments auxquels j'étais auparavant « collée », ou bien séparant des éléments « collés » entre eux (inertie cognitive et agression), me rendant ainsi possible le lien entre chacun d'eux. Chaque étape fut pour moi à la fois un repositionnement de moi-même et le gain d'une relation possible avec les éléments nouveaux qui surgissaient.

De tout cela je peux dire qu'il s'est construit pour moi un « sujet Sensible » car tous les niveaux de la personne ont été concernés par le travail du Sensible. C'est autant la personne dans son corps douloureux ou « absent », que dans son estime ou image d'elle-même, que dans ses comportements affectifs, relationnels, sociaux, que dans ses capacités d'action, de positionnement, de choix, d'acceptation, de décision, ou encore dans sa recherche de sens... Le sujet face au Sensible est « une personne en action » qui saisit, dans toutes ses dimensions (organiques, sociales, affectives, intellectuelles et spirituelles), l'expérience qui lui est proposée pour un apprentissage qui lui est propre : *« En travaillant sur la fibre Sensible humaine, on y rencontre toute une vie subjective, riche, foisonnante qui apprend nécessairement quelque chose à celui qui la vit, qui l'explore. Ce constat aboutit à la construction d'un rapport différent, plus créatif, invitant à saisir d'une autre façon, le sens de l'existence »* (Bois, 2007, p.138). C'est une possibilité d'apprentissage autour, de l'inconnu de soi-même rencontré au travers du corps, et de la création de nouveaux rapports pouvant concerner toutes les dimensions de la personne.

Ajoutant à cette expérience les écrits de D. Bois (2001), l'objet de cette étude s'est construit autour du sujet en tant qu'il est percevant, pensant et agissant. Le sujet percevant, pensant et agissant sera étudié à partir de ce qui se crée autour de l'expérience du Sensible dont D. Bois dit *« Il s'agit d'un moi qui se construit sur la base de rapports éprouvés et conscientisés que la personne entretient avec son corps, avec ses actions et avec autrui »* (Bois, 2006, p.43), en précisant que « les actions » sont comprises ici au sens large et peuvent être aussi bien d'ordre comportemental que de celui des actes de la pensée ou de la perception (saisie d'informations).

1.2. Pertinences professionnelles

Il y a 13 ans, abandonnant un métier stable et valorisé, j'ai ouvert une consultation proposant aux personnes, à travers l'apprentissage du Sensible, un accompagnement autour de leurs difficultés de vie, qu'elles soient physiques, psychiques, affectives, relationnelles, sociales... Ce choix, un peu risqué au départ, ne reposait que sur la certitude, acquise à travers ma propre expérience, du bien-fondé de faire partager aux autres cet apprentissage. C'est au nom de ce que j'avais moi-même vécu que j'osais m'engager dans cette aventure professionnelle. J'avais trouvé avec le Sensible un outil formidable mais qui comportait un gros inconvénient pour en faire son métier : il était inconnu de presque tout le monde !!! Malgré cela, j'ai pu l'exercer et, avec un peu de temps, subvenir à mes besoins, ce qui, compte tenu de ma pratique de « débutante » à l'époque, indique en soi une performance indiscutable de l'outil. En effet, seul « le bouche à oreille » contribuait à remplir ma consultation et ce genre de communication repose généralement sur la satisfaction des personnes !

Un peu plus tard, le métier évoluant, il est devenu la somato-psychopédagogie (Bois 2006, 2007 et 2009, Berger 2006). Sur le marché existant des nombreuses propositions thérapeutiques d'accompagnement de la personne, la somato-psychopédagogie me paraît, au vu de mon expérience personnelle et professionnelle, avoir suffisamment de pertinence pour être reconnue et proposée. Au sein des thérapies du moi, comme la psychanalyse ou *l'approche centrée sur la personne* de Rogers et *le focusing* de E.Gendlin, faire ressortir et reconnaître les spécificités de la somato-psychopédagogie me semble important et parfaitement justifié. J'espère que ce travail, parmi ceux déjà nombreux du CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive), pourra y contribuer.

Au cours de mon expérience de thérapeute, dans la relation très étroite et très intime que propose la somato-psychopédagogie, j'ai participé à la lutte des personnes pour gagner en proximité avec ce qui fera « leur vie propre », pour répondre à cette aspiration de « se sentir en accord » avec eux-mêmes. C'est bien de cette quête-là, de cette recherche de soi, de son expression et de son épanouissement, dont il s'agira dans cette étude. Autour du travail avec le Sensible, je vois mes patients s'affirmer, se positionner, se définir, s'assouplir, apprendre sur eux-mêmes, s'enrichir, se stabiliser, s'ouvrir, sortir d'un certain nombre de mécanismes de défense... De ma propre expérience, je me sens

reconstruite en tant que sujet dans chacune de mes étapes avec le Sensible. Loin des sphères savantes et philosophiques, mes idées sur la construction du sujet s'enracinent pour beaucoup dans mon expérience thérapeutique en somato-psychopédagogie. Leur origine est donc d'ordre empirique et concret et c'est dans un deuxième temps seulement que la culture est intervenue pour compléter l'expérience.

Dans cette recherche, très modestement, je tenterai de rendre compte, avec le moyen d'accès à l'intériorité qu'est l'expérience du Sensible, de l'évolution de la personne dans trois registres : le sujet percevant, pensant et agissant. A travers des entretiens effectués auprès de mes patients, je tenterai de mettre en évidence ce que les expériences du Sensible ont été pour eux. Posant d'emblée et de façon arbitraire la définition du *sujet Sensible* comme étant *ce que devient la personne au contact du Sensible*, j'essaierai de définir les contours du *sujet Sensible* et les apports que cela représente pour les personnes. J'espère ainsi pouvoir saisir avec plus de facilité et de pertinence, tant pour moi que pour la communauté professionnelle, l'évolutivité de la personne autour de sa construction en tant que *sujet Sensible*.

1.3. Pertinences sociales

La vie sociale repose sur les liens qui s'établissent entre les individus, au sein des groupes, entre l'individu et la communauté sociale, culturelle, familiale ... Mais les liens, pour se tisser, nécessitent notre présence. La relation n'existera que si les deux partis sont « en présence » mais il existe de multiples façons d'être présent (on peut, par exemple, être présent physiquement et pourtant totalement absent à ce qui se déroule). C'est l'acquisition d'un type particulier de qualité de présence à soi et au monde que le Sensible nous propose. « *Pour nous, l'hétéro-empathie - la capacité d'entrer en relation avec les autres - sera d'autant plus forte qu'elle pourra s'appuyer sur une auto-empathie présente et intense* » (Bois, 2006, p.138). L'expérience du Sensible, si elle s'appuie sur une auto-empathie forte, ne s'exclue pas du monde de la relation. Le Sensible offre à la personne une qualité de présence à elle-même qui révèle « *un moi de rapports touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme* » (Bois, 2006, p.42). Il y est toujours question à la fois d'une expérience de soi et de la création de rapports. L'expérience m'a montré que la rencontre de ce que je suis, de ce que je peux devenir, est

bien une rencontre donc une nouvelle mise en lien, une nouvelle relation. Martin Buber,³ dans sa *philosophie de la rencontre*, affirme que le « Je » ne vit « *que dans la vérité superintelligible de la relation* » (1992, p.69). Gaston Bachelard, dans son introduction à ce même ouvrage, ajoute que cette relation peut être rencontre et il précise : « *C'est la rencontre qui nous crée* » (cité par Buber, 1992, p.9). Il ajoute : « *Le moi interrogé [...] s'il dérogeait à la grâce infinie de la rencontre, tomberait dans le monologue de la confession, dans ce qui vante ou ce qui regrette, dans le plat récit des désirs et des peines* » (*Ibid* p.7). Le Sensible offre une rencontre avec nous-même dans un rapport singulier mais qui a pour particularité d'avoir un média : le mouvement interne. C'est l'expérience d'un « ailleurs et autrement » à travers le mouvement interne (Bois 2006, Berger 2006, Humpich-Lefloch 2009), d'un soi connu qui rencontre « un autre » au dedans de soi. Comme l'explique D. Bois, « *le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence* » (Bois, Austry, 2009, p.130) Ce sont bien en quelque sorte deux partis en présence, donc une réelle rencontre. Le paradoxe spécifique est que cet autre est aussi « soi » mais un soi encore inconnu et que cette ouverture à l'inconnu de soi peut se déployer à l'infini, dans un renouvellement incessant. C'est cette particularité d'un média nouveau pour l'exploration de soi qui permet « *de ne pas déroger à la grâce de la rencontre* » et qui, de mon point de vue, offre une voie de passage pour ne pas s'enfermer dans un processus égocentrique mais plutôt pour aller vers une ouverture et une adaptabilité qui pourront être profitables dans tous les liens, qu'ils soient familiaux, socioprofessionnels, intimes. D. Bois, dans sa thèse (2007), nous montre de nombreuses transformations concernant la relation à l'autre, issues notamment de l'expérience du Sensible. G. Lefloch-Humpich, quant à elle, met en évidence dans son mémoire de Master ce lien entre l'expérience du Sensible et la vie relationnelle : « *Le rapport au Sensible vient enrichir l'expérience de la relation de couple. Dans l'espace et le temps de la relation de couple, la relation au Sensible touche les perceptions, les réactions émotionnelles, les comportements et les représentations* » (2008, p.218). Elle ajoute dans sa discussion finale : « *Nous affirmons que le déploiement du rapport au Sensible constitue une véritable école de la relation* » (*Ibid* p.223)

La quête du statut de sujet pour moi-même et face à l'autre a porté mon travail avec le Sensible et été un puissant moteur pour entreprendre de réelles transformations. En découvrant le sujet Sensible que je devenais, j'ai développé un goût réel et profond pour

³ Philosophe israélien d'origine autrichienne (1878-1935)

l'apprentissage. J'entends par-là un apprentissage « *vu comme projet de développement d'une autre dimension humaine, qui reste à découvrir, voire à dépasser* » (Bois, 2007, p.69). Je fus ainsi conduite vers la prise en charge de mon devenir dans cette dimension humaine « à découvrir, voire à dépasser », me plaçant ainsi en position de prendre mes responsabilités de manière plus vaste, m'incitant à attendre moins de la communauté, du groupe de proximité ou tout simplement de l'autre (conjoint, collègues, enfants...). Il ne s'agit pas là qu'ils prennent moins d'importance à mes yeux ou que ce qu'ils m'apportent soit minimisé mais seulement que je n'attende pas d'eux ce que moi seule pourrai trouver. De toute évidence pour moi, mes relations en furent assainies.

De manière plus précise autour du statut de sujet, savoir se positionner comme sujet n'est pas plus évident que regarder l'autre en tant que tel et les deux nécessitent un apprentissage, une éducation. C'est un processus évolutif auquel le Sensible offre un possible développement. D. Bois, à propos du « moi » rencontré par la personne au contact du Sensible, insiste sur cette notion d'évolutivité : « *Il est un moi du présent, plastique, puisqu'il a la faculté de se renouveler à tout moment et à tout âge, au contact de l'expérience vécue et comprise* » (Bois, 2006, p.44). On touche alors un processus d'apprentissage qui ne donne pas accès à un « produit fini » mais qui conduit à un devenir sans cesse renouvelé et toujours à créer. C'est un processus de croissance qui pousse tout simplement à apprendre de sa vie. Yvan Amar, dans son livre *L'effort et la grâce*, décrit bien cette sorte de croissance : « *Le grandir n'est pas un plus mais un processus dynamique qui interdit à la conscience de s'arrêter à une limite* » (2005, p.44). Le sujet Sensible fut pour moi cette sorte de croissance qui conduit à se renouveler tout en gagnant en capacité à regarder et à accompagner l'autre dans ses propres capacités de croissance. Il paraît aisé, me semble-t-il, d'imaginer que la vie en société ne peut que s'enrichir d'avoir en son sein des individus engagés dans un tel processus. De nombreuses personnes souffrent de solitude. Des personnes âgées, des adolescents crient leurs difficultés de relation à l'autre et à eux-mêmes. Les familles se déchirent trop souvent, ne trouvant plus le processus évolutif de leurs liens (De Singly, Kaufmann). Autant de lieux où le Sensible pourrait apporter une ouverture, un « dénouement » des personnes, tant vis à vis d'elles-mêmes que vis à vis de l'autre.

1.4. Pertinences scientifiques

La somato-psychopédagogie est aujourd'hui bien définie ainsi que le paradigme du Sensible (Bois 2007, Bois & Austray 2009, Berger 2009, Humpich & Bois 2008) sur lequel je m'appuierai. Les travaux du CERAP et les nombreux ouvrages du fondateur D. Bois et de ses collaborateurs permettent d'approfondir et d'élargir la connaissance autour de l'expérience du Sensible. E.Berger dans son livre *La somato-psychopédagogie : ou comment se former à l'intelligence du corps* donne une définition de cette pratique : « *La somato-psychopédagogie est une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti* » (Berger, 2006, p.12). A partir de ce vécu corporel, elle ajoute : « *Nous apprenons à enrichir la manière dont nous menons et comprenons nos actions pour mener notre vie avec plus de sens et de cohérence* » (Berger, 2006, p.13). « Le vécu corporel plus riche et mieux ressenti » dont nous parle E.Berger sera accompagné à travers différentes étapes vers la rencontre de « l'intelligence du corps ». La personne pourra alors comprendre et mener sa vie avec « plus de sens et de cohérence ». Ce lien entre le corps et le psychisme, entre percevoir et comprendre, ou cette notion d'expérience corporelle porteuse de sens, me paraissent suffisamment novateurs pour qu'ils méritent d'être étayés et validés par de nombreux travaux, qui continueraient de venir définir la condition de sujet telle qu'elle se découvre en somato-psychopédagogie. Cet essai d'apprenti chercheur a la modeste prétention d'y apporter sa contribution.

Dans le cadre de ma recherche il ne s'agit pas d'étudier « le sujet » dans les caractéristiques qui le constituent, dans ses constituants stables, mais plutôt d'observer ce qu'il devient au cours d'un travail en somato-psychopédagogie. Au regard de la qualité de sujet de la personne, il sera question d'étudier un parcours thérapeutique se situant au carrefour du soin et de la formation. (Cencig 2007, Laemmlin-Cencig & Humpich 2009) En effet, pour nous, soigner sera apprendre à la personne à utiliser de nouveaux outils qui lui permettront de faire face autrement et de manière nouvelle à son contexte de vie et aux difficultés qui sont les siennes. En résumé, « Guérir » est donc « Apprendre » et cet apprentissage a pour support une expérience corporelle. C'est, là encore, une situation spécifique qui me paraît de nature à enrichir la connaissance dans le cadre de l'éducation et de la formation. Je reprendrai à nouveau les mots d'E.Berger : « *La somato-psychopédagogie, si elle constitue une relation d'aide efficace pour les personnes en réelle souffrance physique ou psychologique, a aussi beaucoup à apporter dans le monde*

de l'éducation et de la formation, en proposant un chemin de connaissance original. Une connaissance née d'une expérience vécue, de l'expérience du corps, d'un rapport au corps renouvelé » (2006, p. 195)

L'expérience dont il sera question, autour du sujet percevant pensant et agissant, mettra l'accent sur la qualité de rapport singulier que la personne entretient avec son corps, sa pensée, sa vie. C'est l'intimité du vécu, dans ce que la personne a de plus mystérieux et de plus inexprimé, qui s'offre à nous à travers un outil d'accès précieux et pertinent : le mouvement interne. Les sciences humaines ne peuvent qu'être enrichies par l'apport de nouveaux outils permettant de saisir la vie subjective de l'homme. C'est par les mots de D. Bois que je conclurai : « *Toute démarche scientifique ne peut ignorer ce qui émane de l'intimité vécue. En disant cela, je prolonge le point de vue de Maine de Biran sur cette question : 'si l'existence du sujet est un fait intime, il ne serait pas scientifique de l'ignorer sous prétexte qu'on ne le rencontre pas dans le monde des objets connus par les sens externes' » (2006, p.42-43)*

1.5. Question et objectifs de recherche

Il est temps maintenant de définir plus précisément ce que seront les éléments de cette étude. La question posée est la suivante :

En quoi l'expérience du Sensible participe-t-elle à l'émergence du sujet Sensible ?

Qu'entendons nous par le terme *Sensible* ? Notons tout d'abord que *Sensible* s'écrit pour nous avec une majuscule. Elle signale qu'il ne s'agit pas de sensibilité au sens habituel mais d'un concept bien spécifique qui nous fera parler d'expérience *du* Sensible plutôt que d'expérience sensible. Mais quelle est donc cette *expérience du Sensible* ? (Humpich & Bois 2008). Elle a pour support le mouvement interne, qui est une mouvance ressentie dans l'intériorité du corps. C'est cette saisie perceptive du mouvement interne qui définit l'expérience du Sensible (Bois 2006, Berger 2006, Bois & Austray 2009, Humpich & Lefloch 2009). L'accumulation des expériences du Sensible générera une aptitude particulière à saisir soi et le monde à travers la relation au mouvement interne, qui sera nommée *le Sensible* : « *Il ne s'agit donc pas de restreindre le terme de Sensible au*

champ biologique ou organique mais de saisir ensemble subjectivité et organicité » (Bois. Austray, 2009, p.106).

Nous posons d'emblée et de façon arbitraire la définition du *sujet Sensible* comme étant : « *ce que devient la personne au contact du Sensible* ». A partir de là, il ne s'agit pas d'étudier le sujet en tant que tel, sur toutes les facettes qui le constituent, mais d'observer ce que devient la personne au cours d'un travail en somato-psychopédagogie, donc au contact du Sensible. De nombreux ouvrages autour de la somato-psychopédagogie apportent des informations approfondies à propos de l'expérience du Sensible. Le CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive) met à notre disposition de nombreux articles, masters et thèses, qui enrichissent la connaissance autour de l'expérience du Sensible. D. Bois, dans sa thèse (2007), nous montre la transformation des représentations au contact du Sensible. H. Bourrhis, avec son master (2007), nous apporte de la visibilité sur l'enrichissement perceptif à travers le Sensible. D'autres encore nous parlent du Sensible en tant que processus de transformation (Large 2007), autour de la transformation de l'image de soi (Duprat 2008), dans l'expérience du Sensible et de la relation de couple (Lefloch-Humpich 2008). Ce que cette étude se propose de mettre en évidence est *le devenir d'une personne dans sa globalité quand elle décide de vivre des expériences d'elle-même au contact du mouvement interne*. Il nous semble que ce thème est de nature à poursuivre et enrichir l'apport de connaissances autour du Sensible.

Pourquoi définir la personne au contact du Sensible comme un « *sujet Sensible* » plutôt que « *personne Sensible* », « *individu Sensible* » ou « *identité Sensible* » ? De manière tout à fait subjective, ce terme de « *sujet* » me semble porter une singularité et surtout une implication plus grande que les mots « *personne* » et « *individu* ». Quant à l'identité, (Kaufmann 2007, Dubar 2007) elle me semble faire dominer la notion de permanence, de fixité, alors que le terme de *sujet* peut être plus évolutif, donc plus en accord avec l'expérience du Sensible. Il paraît mieux représenter cette subjectivité intime vers laquelle le Sensible nous porte. D'autre part, le terme de *sujet* indique, en plus de la singularité qu'il porte avec lui, une idée suffisamment générale pour contenir les différents aspects de la personne (organique, social, affectif, intellectuel, spirituel ...).

Dans une autre orientation de questionnement, pourquoi ne pas envisager aussi de parler du *Moi Sensible* ou encore d'*Etre Sensible* ? Comme précédemment, dans un *a priori* tout à fait personnel, le *Moi* me paraît porteur de représentations trop psychanalytiques et

psychologiques, tandis que l'Être installe une coloration trop spirituelle, les deux me semblant restreindre la globalité des champs d'accès que nous voulons aborder. Tous ces questionnements ou hypothèses mettent en évidence l'ampleur du champ de réflexion soulevé par le choix du terme « sujet ». Il n'est pas dans mes possibilités d'investiguer tous ces aspects dans cette étude, d'où ce positionnement arbitraire de rester à la définition du sujet Sensible comme *ce que devient la personne au contact du Sensible*. Il s'agit d'un sujet acteur de ses rapports au corps, à soi, aux autres.

Mais alors quelle orientation donner à nos investigations ? Le choix établi pour étudier ce que devient la personne au contact du Sensible, en tentant de saisir le plus largement possible la globalité de la personne, sera de retenir trois catégories d'observations : la personne en tant qu'elle perçoit, qu'elle pense et qu'elle agit. En effet, l'expérience du Sensible étant « *un processus actif de saisie des informations internes* » (Bois. Austray, 2009, p.126), nous savons qu'elle concernera inévitablement le sujet percevant, pensant et agissant (Bois 2001), notion qui sera approfondie dans le cadre théorique sur l'expérience du Sensible. Nous étudierons donc ce que la rencontre avec le Sensible a fait émerger pour la personne dans ces trois aspects.

Il est évident que les personnes qui s'inscriront dans le cadre de cette étude seront, avant leur rencontre avec le Sensible, déjà installées dans une manière d'être sujet percevant, pensant et agissant qui sera le fruit de leur histoire, de leur culture, de leur personnalité. L'objet de cette étude sera de montrer en quoi leur manière d'être sujet percevant, pensant et agissant sera modifiée par leur expérience du Sensible et c'est pourquoi nous parlerons *d'émergence du sujet Sensible*. La personne au contact du Sensible devient -elle différemment percevante, pensante et agissante et de quoi est constitué ce « différemment » ? Peut-on parler d'une nouvelle manière d'être sujet qui naîtrait au contact du Sensible ?

Les objectifs de cette recherche seront donc de définir les apports de cette émergence pour la personne, espérant ainsi pouvoir saisir avec plus de facilité et de pertinence, tant pour moi que pour la communauté professionnelle, l'évolutivité de la personne autour de cette émergence.

Nos objectifs seront donc ainsi définis :

1. Préciser les contours du sujet Sensible : il s'agira de déterminer à quoi se reconnaît le sujet Sensible et quels sont les signes qui le précisent.

2. Repérer les effets pour la personne de l'émergence du sujet Sensible.

La nécessité de cerner cette étude nous conduit à choisir de laisser de côté la réflexion sur l'expérience en générale, ne nous intéressant qu'à « l'expérience du Sensible » en tant que saisie perceptive du mouvement interne. De plus, notre cadre théorique abordera la notion de sujet, non pas de manière générale, mais dans les aspects pouvant contribuer à éclairer la présence du sujet dans l'expérience du Sensible, afin de servir d'appui à la mise en évidence de l'émergence du sujet Sensible. J'ai choisi d'adopter ici une perspective multidisciplinaire. Le sujet sera ainsi regardé dans une approche multidisciplinaire : philosophique tout d'abord ; puis dans son aspect « d'éducabilité » avec certains courants des sciences de l'éducation et de la recherche biographique ; la psychanalyse et la thérapie Rogérienne ainsi que le *focusing* de E.Gendlin seront présentés en tant qu'ils mettent particulièrement en évidence un concept de soi qui nourrira notre réflexion.

Chapitre 2

2. Cadre théorique

Bien que traditionnellement ce soit Descartes qui soit reconnu comme « l'inventeur » du sujet, c'est au XVII^e siècle qu'apparaît un des premiers textes abordant explicitement la notion de sujet (sous le terme de *self*: le soi). Le philosophe empiriste anglais John Locke (1632-1704), posant la base de toute la connaissance humaine sur les sens (la vue, l'ouïe...), remet en question l'idée d'une âme ou d'une conscience détachée du corps. Or cette idée de constance immatérielle de l'âme était le fondement même de la notion d'identité personnelle. C'est le début d'une problématique autour du sujet que la philosophie ne nommera ainsi qu'au début du XIX^e siècle avec Maine De Biran⁴. Nous allons tenter d'aborder maintenant les nombreuses pistes de réflexion qui se sont développées autour de cette notion de sujet.

2.1. Les multiples facettes du sujet en philosophie

C'est par opposition à l'objet que nous ferons tout d'abord apparaître le sujet. Etymologiquement, l'objet est ce qui est placé (*jectus*) devant (*ob*) moi. Ce qui est placé devant moi, qui s'offre à mon regard et à mon action, n'est pas moi. D'emblée la personne s'apparaît à elle-même comme sujet avec la même évidence que tout ce qui l'environne lui apparaît comme un ensemble d'objets. Pourtant cette distinction n'est pas si simple. Ce qui se met devant moi peut être un « objet animé » comme un animal de compagnie et il devient déjà plus difficile d'affirmer sans conteste qu'il appartient à la catégorie des objets. Plus délicat encore, nous ne pouvons oublier que les esclaves furent longtemps considérés comme des « outils animés », selon la formule d'Aristote, donc reconnus comme « objets ». Comment définir alors le sujet au-delà de la distinction entre l'objet et le sujet ?

⁴ Maine De Biran : philosophe français ayant travaillé sur une psychologie de la subjectivité (1766-1824)

2.1.1. La conscience

La notion de conscience semble centrale dans ce qui fait un sujet. La conscience a la propriété particulière de permettre au sujet de savoir qu'il pense, qu'il a des sentiments, des désirs, des perceptions. Pour que le sujet sache qu'il sent ou pense quelque chose, il faut qu'il y ait un principe qui reste extérieur à ce qu'il sent ou pense et qui sera appelé la conscience. Selon la définition du sujet par la conscience, c'est ce principe extérieur, cette sorte d'observateur, qui fait l'identité du sujet. Il est à la fois synonyme d'intériorité (seul moi sais ce que je pense et ce que je sens, ce qui se passe dans ma conscience) et de stabilité (même si je dors ou si je vieillis, je me reconnais au-delà des variations d'état).

Les courants se sont divisés quant au contenu de la conscience. Pour Descartes, elle n'est que pensée : « je pense donc je suis ». Pour Kant, c'est « un principe de synthèse » (*La critique de la raison pure*), la conscience faisant la synthèse de toutes les informations que donnent les sens pour en faire une perception, faisant aussi le lien entre les différents moments du temps, permettant de savoir qu'il s'agit toujours du même moi. Deux catégories de conscience sont traditionnellement reconnues. D'une part la conscience spontanée, qui est la conscience directe et immédiate que j'ai de moi-même et du monde et qui ne répond pas forcément à une pensée explicite, une sorte de conscience pré-réflexive. D'autre part la conscience réfléchie (qui semble être la caractéristique du sujet humain), qui permet un retour sur elle-même afin de prendre conscience explicitement de ce qui était implicite. L'homme a conscience d'avoir conscience et, comme le dit Locke, « il perçoit qu'il perçoit ». Le sujet est l'individu capable de penser et capable d'une conscience lui permettant de se représenter lui-même. Ce qui définit le sujet sera donc la conscience qu'il a de lui-même. Mais alors qu'en est-il de l'inconscient de Freud et de Lacan ? Si le sujet est défini par la conscience qu'il a de lui-même, n'est-il plus que partiellement sujet quand il apparaît divisé entre une conscience et un inconscient ? Quels critères autres que la conscience peuvent intervenir dans la notion de sujet ?

2.1.2. Se dire en première personne

Ce qui semble irréductiblement constituer le sujet, c'est qu'il soit capable de dire « je » ou « moi ». En effet, une table ou cette page ne sont que des réalités en troisième personne et n'existent pas en première personne du singulier. Le linguiste

Emile Benveniste⁵ insiste sur ce lien entre sujet et langage. Pour lui, le langage n'est pas un instrument à la disposition de l'homme mais il fait partie intégrante de lui-même. Le langage appartient à la nature de l'homme : « *C'est dans le langage que l'homme se constitue comme sujet* » (Benveniste, 1966, p.258). Il intègre là l'idée que le sujet n'existe pas de façon primitive mais qu'il se construit, se constitue progressivement. L'homme devient sujet parce qu'il parle, c'est le langage qui l'humanise, c'est le fait de dire « je » qui lui permet de se représenter comme individu singulier. Mais alors qu'en est-il de l'enfant avant le langage ? Bien qu'il ne soit pas capable de nommer ses sentiments, ses sensations, nous ne pouvons conclure qu'il n'en a pas. Il peut être triste avant d'être capable de se représenter comme triste et de dire « je suis triste ».

Un autre type de question se pose autour de cette notion du « je ». Peut-on imaginer que si la phrase que nous utilisons n'était pas constituée d'un sujet, d'un verbe et d'un complément, la manière dont nous nous représentons le monde serait tout autre ? La représentation de la personne comme sujet n'existerait que parce que le langage exige de poser quelque chose comme sujet en début de phrase ? C'est la thèse du philosophe allemand Friedrich Nietzsche pour qui le sujet n'est qu'une fiction grammaticale. Pour lui, la conscience ne s'est développée que par la nécessité pour l'homme de communiquer et de trouver secours chez les autres hommes. La conscience n'est alors qu'une faible partie de la pensée humaine (celle liée aux exigences de la communication) et ne désigne plus du tout quelque chose de singulier ou de personnel mais seulement des états communs. Il n'envisage pas pour autant une sorte de moi plus profond et qui se trouverait ailleurs que dans la conscience. Notre moi est pour lui totalement déterminé par des forces vitales strictement impersonnelles, comme le tempérament ou le caractère, mais aussi notre organisme et ses besoins. Il affirme que rien ne prouve l'existence du sujet si ce n'est une illusion entretenue par les nécessités grammaticales.

Autour de toutes ces réflexions il est une réalité de la vie où le sujet semble plus relever du vécu que du conçu. La subjectivité (la manière d'être sujet) s'éprouve avant de se déduire ou de se conceptualiser. Chacun se reconnaît une identité individuelle : Socrate n'est pas Platon, qui n'est pas Aristote, et ainsi de suite. Que cette subjectivité soit le fruit d'une singularité par essence ou qu'elle soit le fruit d'éléments totalement

⁵ Emile Benveniste (1902-1976) linguiste français, auteur de *Problèmes de linguistique générale* (1966-1974)

impersonnels, elle existe bel et bien. Le rassemblement des points de vue peut-il se faire autour de sa permanence ?

2.1.3. La permanence du sujet

Il semble que le sujet désigne dans tous les cas une entité ou un être qui reste identique à lui-même en dépit des changements ou des modifications qui peuvent l'affecter. Un sujet possède une capacité de rester identique à lui-même malgré les changements dans l'espace et dans le temps. Cette permanence est la condition pour qu'un moi soit possible. La notion de sujet renvoie à l'idée d'une continuité du même principe dans le temps. Mais alors qu'est-ce qui assure cette continuité, quel est le fondement de cette permanence ? La réponse donnée traditionnellement est : la conscience de soi. C'est parce que j'ai une conscience que je peux me représenter comme un moi en dépit du temps et des différents changements qui m'affectent (vieillesse, maladie, changements de statut social, personnel, intellectuel...). Pourtant la qualité de conscience de soi est variable en fonction de notre attention, de notre état de santé, de l'état de veille ou de sommeil... Suis je moins sujet quand je dors ? A quoi devons-nous qu'après « cette absence de conscience de soi » durant le sommeil, nous sachions toujours que c'est bien nous qui avons dormi ? Quelle est donc cette conscience qui permet au sujet de toujours se reconnaître lui-même, par-delà les différentes qualités de conscience de soi ?

2.1.4. Le sujet et le corps

Cette notion de permanence de la conscience de soi amène inévitablement à poser la question du sujet dans son lien au corps. Peut-on poser l'existence d'un sujet désincarné ? Que resterait-il de nous si l'on retirait l'âge, l'apparence physique ainsi que les traits de personnalité, la sensibilité et le rapport au monde qui en découlent ?

2.1.4.1. Le corps objet

Le dualisme, qui fut longtemps de mise entre la conscience et le corps ou entre la pensée et le corps, repose sur l'affirmation que le corps relève de la matérialité, de l'objectivité, alors que la conscience relèverait de la subjectivité. De ce point de vue, le corps est alors une sorte « d'objet » rencontré à travers une observation purement extérieure. Il lui est attribué des qualités physiques tout à fait semblables aux propriétés physiques des objets : une taille, une couleur, un poids... qualités

tout à fait quantifiables, mesurables d'un point de vue purement scientifique. Toutefois si l'on se penche sur la manière d'être du corps, il semble impossible d'en faire seulement un objet : il tremble quand j'ai peur, pleure quand je suis triste, rougit quand j'ai honte. Les attitudes corporelles semblent indissociables de la conscience de soi. Husserl puis Merleau-Ponty, à travers la *phénoménologie*, ont étudié les phénomènes de la conscience, mettant en valeur *l'intentionnalité* de la conscience. Ils révèlent que la conscience est toujours conscience *de* quelque chose, qu'elle est donc toujours dans un certain rapport au monde. Pour Merleau-Ponty, c'est le corps qui est le mode d'être de la conscience, il est sa manière *d'être au monde*. Ce dernier devient la condition même de l'expérience qu'il nous est possible de faire de tous les objets du monde : il ne peut donc être un objet lui-même. Maine De Biran fut le premier à faire intervenir le corps dans l'expérience de soi et nous allons maintenant développer ce qui fait son point de vue.

2.1.4.2. Le corps sujet

Le corps est la condition de tout regard et de toute perception. Il n'est donc pas un objet, ne fait pas partie de l'avoir mais de l'être. Avant même d'être un corps perçu, le corps est un corps vécu de l'intérieur, subjectivement. C'est sur l'expérience du vécu corporel que Maine De Biran appuie toutes ses recherches. Toute sa cohérence d'observation tourne autour du corps en mouvement, « du moi qui fait ». Il observe la sensation vécue dans un présent immédiat sur laquelle il pose sa réflexion. Il introduit la notion de subjectivité corporelle et parle « d'aperception interne » pour l'acte de s'apercevoir de l'intérieur. Il revient aux choses telles qu'elles sont et non plus telles que nous les concevons. Il introduit *le fait primitif* issu d'un immédiat et d'un immanent. Il faut que « le moi » ait commencé à exister pour pouvoir le saisir, il faut que la conscience de soi ait conscience d'elle-même. Il ne s'agit plus du moi qui ressent mais du moi ressenti qui se donnera par un *sentiment organique*. C'est dans un « effort » à se placer en « état actif » d'attention et de présence au sentiment organique que le « moi » pose son existence. Se sentir exister dans son corps est ce que Maine De Biran appelle « le moi ». Grâce à l'effort, « le moi » prend conscience de lui-même. Il devient un principe d'existence avec une force, un but, un vouloir propre qu'il nomme : *force hyperorganique*. En dehors de cet effort d'attention et de présence à soi, en dehors de « cet état actif » c'est le *non soi*. Les habitudes, les automatismes deviennent la résistance à être.

Merleau-Ponty reprendra par son « cogito pré-réflexif » l'idée que la réflexion ne peut saisir ni concevoir *le sensible dans sa chair* et que c'est dans l'immédiateté perceptive que ce *sensible* sera saisi. Il développera la notion de *corps propre* à travers la perception, celle-ci introduisant l'idée de rapport, qui induit à son tour la subjectivité. La phénoménologie renonce à la dualité binaire classique : le pensé n'est pas séparé du senti, l'objectivité n'est pas séparée de la subjectivité, le visible n'est pas séparé de l'invisible, corps sujet et corps objet s'entrelacent. Pour Merleau-Ponty il y a résonance entre le monde et soi. Ce qui est découvert en soi se transmet à l'extérieur et ce qui est transmis par le monde s'incarne en soi. Il y a une notion d'aller et retour entre le sentant et le senti, le percevant et le perçu, le pensant et le pensé. Merleau-Ponty parlera du *troisième œil* et de la *troisième oreille* donnant accès au *regard du dedans* et aux *rumeurs* soulevées en nous par les messages du dehors. C'est le rapport établi avec toutes ces intensités, ces informations foisonnant à l'intérieur du corps qui constituera *le corps propre*. La phénoménologie va entrecroiser les choses de sorte que ce qui est en dehors résonne en dedans, le visible devenant *membrure* de l'invisible (l'invisible étant élargi à ce qui n'est pas perçu par la perception naturaliste). Ce lieu de l'entrecroisement ou se rencontrent ces forces « contraires » se retrouvera sous le générique de *chiasma* en tant que générateur d'une émergence : l'être, un être à soi et un être au monde.

La permanence du sujet semble donc pouvoir s'établir sur la base de l'incarnation. Le corps peut être appréhendé comme un corps objet, « support » d'une subjectivité qui se situerait ailleurs (dans la conscience) mais aussi comme un corps sujet, lieu même de la construction de cette subjectivité. A. Tomès dans son livre *Le sujet* résume la situation ainsi : « *Le sujet est à la fois conscience et corps, un corps animé d'intentions subjectives et une conscience qui se déploie dans ce corps, sans que l'on puisse marquer la frontière qui séparerait ce corps et cette conscience : le sujet est **indissociablement** conscience et corps* » (Tomès, 2005, p.46). En conséquence, le sujet ne peut se définir seulement par la conscience de soi : il faut tenir compte du fait qu'il est incarné, qu'il possède un corps ou, mieux, qu'il *est* un corps. Le sujet est un corps doué de conscience et c'est cette incarnation corporelle qui confère au sujet une identité sinon une réalité.

Mais il existe pourtant une contradiction : si la caractéristique majeure du sujet est sa permanence, comment expliquer cette permanence si le sujet est un sujet incarné, donc inscrit dans le temps, propre même de l'impermanence ?

2.1.5. La conscience, la mémoire et le temps

Si le sujet est un être qui demeure en dépit des modifications qui l'affectent, et si le sujet n'existe qu'incarné, qu'est-ce qui rend possible cette persistance dans le temps ? La première réponse est la mémoire et c'est Henri Bergson qui l'affirme : « *Conscience signifie d'abord mémoire* » (Bergson, 2005, p.5). En effet, la conscience implique dans sa nature même la mémoire : sans la mémoire il y aurait autant de conscience qu'il y aurait d'instant dans le temps. Une conscience qui ne serait pas en même temps mémoire s'évanouirait avec chaque contenu de conscience. Mais il ajoute une notion supplémentaire : « *toute conscience est anticipation de l'avenir* » (*ibid*). C'est par les nécessités de l'action que s'explique cette tension de la conscience vers l'avenir. Pour Bergson, le sujet est un être actif, qui modifie son environnement au lieu de le subir, et sa conscience est en grande partie déterminée par cette nécessité. C'est grâce à sa conscience qu'il pourra anticiper et préparer l'action à venir. La conscience a donc un rapport décisif au temps. Plus encore, elle est elle-même ce que Bergson appelle *de la durée*. Il distingue le temps objectif de l'horloge, qui est homogène, du temps subjectif (*la durée*) qui est une *continuité d'écoulement* qui entraînera une conscience du présent différente selon le passé vécu et ce que l'on attend de l'avenir. Bergson parle « *d'une succession d'états dont chacun annonce ce qui suit et contient ce qui précède* » (Bergson, 1997, p.183). A partir de cette définition de la conscience comme durée, le sujet apparaît comme un être singulier, qui ne peut vivre un événement de la même manière qu'un autre sujet. Cet événement est toujours perçu d'après un passé déterminé et selon des attentes bien précises. Le sujet étant *durée*, il possède un mode d'être qui est *continuité d'écoulement*. C'est une certaine manière de s'inscrire dans le temps et de le vivre qui participe à donner au sujet sa singularité. C'est le déroulement du temps subjectif, de cette *durée*, qui assure la continuité du sujet. La mémoire n'est plus alors une faculté chargée de retenir le passé pour l'inscrire dans le présent : c'est le passé qui vient s'inscrire de lui-même à notre présent dans un processus continu. Il ne faut plus dire le sujet a une mémoire

mais il *est* une mémoire. « *Sujet, durée, conscience et mémoire sont en ce sens synonymes* » (Tomès, 2005, p.52).

Mais là encore, une objection majeure s'impose : comment définir le sujet par sa conscience et sa mémoire puisque l'une comme l'autre sont sujettes à des failles ? Qu'en est-il du sujet face à l'oubli ou à la perte de conscience ? Pour Locke c'est par le corps que la continuité est assurée (le *même* corps fait la *même* personne). Certaines pertes de mémoire pathologiques font « oublier » à la personne le temps qui passe et entraînent une identification, non pas à ce que la personne *est*, mais à ce qu'elle *était*. C'est le corps qui fait office de critère pour la reconnaissance de soi et non plus la conscience. Mais à l'occasion par exemple d'un accès de délire ou de troubles de la conscience nous pouvons constater qu'un même individu (dans un même corps) peut être vécu comme deux personnes différentes : « il n'est plus lui-même » nous dira alors le langage populaire !

Bergson quant à lui distingue deux formes de mémoire : la *mémoire-habitude*, qui ne retient que ce qui intéresse notre action présente, et la *mémoire pure* à laquelle il identifie le sujet. Pour la *mémoire-habitude*, l'oubli est une fonction extrêmement utile car si nous devions retenir toutes nos actions utilitaires, la conscience serait totalement encombrée et le sujet ne pourrait plus agir. L'oubli nous permet de nous adapter à la réalité au lieu de rester tournés vers le passé. Mais Bergson superpose à cette mémoire mécanique, utilitaire, la *mémoire pure* ou encore mémoire-souvenir. Celle-ci retient tous les événements de notre vie, tous les moments singuliers qui se sont succédés et que nous « oublions » parce que nous n'en avons plus besoin. Selon lui, c'est seulement les nécessités de l'action qui nous les dissimulent et « *une attention à la vie qui serait suffisamment puissante, et suffisamment dégagée de tout intérêt pratique, embrasserait [...] dans un présent indivisé l'histoire passée tout entière de la personne consciente* » (Bergson, 1997, p.170). Il envisage pour le sujet une capacité de présence totale à lui-même à travers un effort d'attention à la vie. Il y aurait certains souvenirs dont le sujet ne pourrait pas prendre conscience, à cause de la nécessité qui s'impose à lui d'agir dans le présent.

Mais la mémoire ne se réduit pas à une fonction de la conscience de soi, il existe d'autres formes de mémoire, comme la mémoire du corps ou la mémoire collective. La mémoire du corps désigne ce qui s'y inscrit sous forme de traces (blessure, vieillissement) mais aussi ce que le corps a ressenti et qui réapparaît à l'occasion d'expériences involontaires. C'est le souvenir d'enfance qui revient à l'occasion d'une

odeur ou d'un goût retrouvé dans la vie d'adulte : c'est le célèbre exemple donné par M. Proust à propos de sa madeleine. La mémoire collective est la mémoire des autres qui constitue aussi une part de l'identité du sujet et qui peut pallier ses déficiences en cas d'amnésie, par exemple. Elle assure aussi la continuité du sujet du nourrisson à l'âge adulte, c'est-à-dire bien avant qu'il dise « je » ou qu'il ait des souvenirs : c'est la mémoire familiale qui reconnaît, dans le nourrisson ou l'enfant, l'adulte que nous sommes devenus.

En résumé, même si la conscience est mémoire, elle a des intermittences ou des ruptures, elle ne peut donc suffire comme critère du sujet. D'autres bases sont essentielles. Nous avons vu précédemment l'importance du corps, il nous reste à étudier l'importance des autres dans la constitution de l'identité du sujet.

2.1.6. Le moi et les autres

Jusqu'à présent, nous avons fait comme si le sujet était seul au monde, comme s'il était coupé des autres individus. Jusqu'à présent, le sujet est une personne capable de dire « je », possédant une conscience qui lui permet de se représenter « lui-même », une conscience mémoire qui le met dans *une continuité d'écoulement*, un corps qui est la manière *d'être au monde* de cette conscience. Le sujet est conscience, mémoire et corps, construisant sa subjectivité à partir d'un langage, donc d'une culture, et inscrit dans une sorte de permanence. Mais par-delà cette certitude de soi, comment rencontrons-nous le monde et les autres ? En nous référant à notre expérience, force est de constater que la relation à l'autre aussi nous fait sujet. Le moi n'émerge que progressivement de cette relation avec les autres (à commencer par les parents), de telle sorte que nous pouvons parler d'une véritable *constitution* du sujet, du même type que celle qu'on trouve chez Benveniste autour du langage. La conscience de soi semble être quelque chose qui se construit, qui se développe au cours d'une histoire parmi d'autres sujets. Le sujet est d'abord sujet pour un autre sujet et c'est dans le rapport avec les autres consciences qu'il se développe. Le rapport entre les sujets semble lui aussi fondateur de subjectivité. C'est du moins la théorie soutenue par Sartre avec l'intersubjectivité : « *C'est bel et bien dans la philosophie de Sartre que nous allons trouver la tentative la plus forte et la plus originale pour penser l'intersubjectivité, c'est-à-dire le rapport avec autrui constitutif de la subjectivité* » (Tomès, 2005, p.62). Sartre s'inscrit dans le courant phénoménologique de Husserl et définit la conscience, non pas comme un être, mais comme un rapport à l'être, un

mouvement vers le monde. La conscience apparaît comme un mouvement dynamique qui n'a pas de dedans. C'est au sein de la conscience de soi que l'on découvre l'existence de l'autre, comme on a découvert celle du monde grâce à l'intentionnalité (*toute conscience est conscience de quelque chose*). Il va même jusqu'à montrer que sans autrui je ne pourrais prendre connaissance de moi-même. Le regard d'autrui me « chosifie » en m'attribuant des propriétés objectives, descriptibles, et par la suite, « *je reconnais que je suis comme autrui me voit* » (Sartre, 2001, p.260). Par conséquent, il est impossible de se reconnaître, de se juger, de s'apparaître à soi comme un sujet sans la pensée constitutive d'autrui. Je ne peux dire « je » que s'il y a un « tu » en face de moi qui me traite comme un sujet et par rapport auquel je me définis comme sujet. Ce lien avec les autres nous amène à considérer un aspect supplémentaire du sujet : le sujet juridique et moral.

2.1.7. Le sujet juridique et moral

Cet aspect s'appuie d'emblée sur l'existence du sujet car sans lui, il n'y aurait pas de morale ni de droit. En effet, c'est l'attribution au sujet des actes qu'il a commis qui permettra le jugement du sujet et par là même l'existence d'une justice. L'imputation au sujet de ses actes est une nécessité sociale sur laquelle repose l'établissement de la loi. Que deviendrait une société qui autoriserait tous types de comportements sous prétexte qu'elle ne peut ou ne doit les juger ? Le sujet, somme toute un peu abstrait dont nous avons parlé jusqu'à présent, n'aurait-il pas comme base la nécessité qu'a toute société de juger les individus qui ont commis des infractions à la loi ou à la coutume, c'est-à-dire l'équilibre de la vie collective ? L'imputation des actes à l'individu lui rappelle son appartenance à une société. Il lui rappelle aussi qu'il n'est pas son propre fondement, sa propre origine mais que ce qu'il est, il le doit à la société dans laquelle il vit. Il lui rappelle que ses actes ne sont pas sans conséquence sur les autres, qu'il n'est pas une entité fermée sur lui-même mais un être qui n'a de sens que par rapport à un autre.

Le juriste Pierre Legendre a rendu célèbre un prévenu qui, après avoir tué trois personnes dans un accès de délire, revendiquait la responsabilité de ses actes et pour qui l'acquittement « *peut avoir valeur de mise à mort subjective et signifier purement et simplement condamnation à la folie* » (Legendre, 1989, p.196). On trouve ici l'illustration de l'intersubjectivité sartrienne dans le domaine de la responsabilité : imputer ses actes au sujet le subjectivise, le fait sujet.

Décider de *la responsabilité* de quelqu'un par rapport à ses actes n'est pas simple mais amène à regarder inévitablement quelles étaient *ses intentions*. C'est là qu'apparaît le sujet moral. Le sujet juridique concerne les actes de la personne tandis que le sujet moral concerne ses intentions. Les atteindre, les définir, les discerner semble beaucoup plus problématique mais ce sont pourtant les intentions de la personne qui préciseront, au moins en partie, son degré de responsabilité.

2.1.7.1. Liberté et responsabilité

Liberté et responsabilité sont des attributs fondamentaux du sujet. N'est-ce pas avec la notion de liberté que le sujet apparaît réellement ? Etre libre définit une capacité à faire un choix, à poser un acte, à établir une volonté. Or l'individu qui pose un acte sera reconnu auteur de cet acte donc responsable. Liberté et responsabilité sont indissociables. La capacité de choisir pose la capacité de liberté d'une personne et la positionne par là même comme sujet. Mais l'aspect tout relatif de nos choix s'impose à l'esprit, enlevant alors toute notion de liberté dans la question du choix. En effet, une personne peut n'avoir aucune idée (ou une idée seulement partielle) de ce qui se joue pour elle à travers ses choix, elle peut ignorer ce qui l'amène réellement à déterminer son choix. Ou bien encore elle peut n'avoir le choix qu'entre deux maux : la peste ou le choléra ! Où est alors sa liberté ?

D'autre part, un choix peut répondre à plusieurs natures d'exigences : nos désirs propres, le bien-être d'autrui, le besoin de reconnaissance, celui d'être aimé. Sans vouloir engager un discours philosophique sur la liberté, il sera uniquement ici question de noter son importance comme attribut du sujet et le lien constitutif entre liberté, actes, intentions et responsabilité.

Pour Kant, la loi naturelle est celle de la causalité qui n'est rien d'autre qu'un principe de déterminisme (d'après lequel tout peut s'expliquer par des causes antécédentes) dans lequel nul n'est libre. L'homme a pour particularité d'être capable de se déterminer par un ordre de sa raison. En effet, grâce à sa raison, il devient capable de s'élever au-dessus de ses désirs propres : par exemple, il « doit » secourir une personne en danger même s'il préférerait ne pas le faire. La valeur d'entraide, si elle est choisie et mise en acte par la personne, primera par rapport à ses déterminismes, c'est ce qui fait sa liberté. C'est la volonté qui devient la cause propre de l'action et non plus les déterminismes, et cette volonté répondra à des valeurs considérées comme supérieures qui guideront la conduite de la personne.

2.1.7.2. Le sujet sur l'échelle de valeur

Comme nous venons de le voir, la liberté du sujet apparaît dans sa capacité à dépasser ses déterminismes par la volonté. En effet, le sujet est né dans une certaine culture, une certaine langue, un ensemble de valeurs qui le conditionnent. Cet ensemble produit des dispositions à faire et à penser un certain nombre de choses. Mais, par leur pratique, les hommes vont vivre ces dispositions, les modifier et les dépasser, sans quoi il n'y aurait aucun changement dans le monde social. Les déterminations auxquelles le sujet est soumis, qu'elles soient familiales, sociales, religieuses ou politiques, l'imprègnent de manière plus ou moins forte mais comme l'écrit Sartre : « *on peut toujours faire quelque chose de ce que l'on a fait de nous* ». L'échelle des valeurs sur laquelle une personne s'établira sera donc le lieu de ses déterminismes autant que celui de sa liberté, constituant ainsi une part importante d'elle-même en tant que sujet. Il s'ajoute que la question du sujet moral concernera, autant la valeur que je m'accorde comme sujet, que celle que j'accorde à l'autre, et celle avec laquelle je souhaite être considéré par l'autre.

L'identification de chacun à ses valeurs, les rendent bien souvent intouchables, prouvant *a contrario* à quel point elles sont constitutives du sujet lui-même. Il nous est d'ailleurs aisé de constater à quel point discuter autour des valeurs de quelqu'un est délicat : toutes les familles savent bien qu'il est souvent préférable d'éviter la politique et la religion si l'on veut échapper aux disputes !

2.1.8. Le souci de soi

En 1982, le philosophe Michel Foucault aborde la notion de sujet dans son ouvrage *L'herméneutique du sujet*. Il n'est plus question de savoir si le sujet existe ou non, ou si c'est la conscience, le corps ou le langage qui le constitue, mais il en explore l'histoire, l'évolution dans la vie des hommes. Il remet sur le devant de la scène une idée chère à l'antiquité gréco-romaine, celle de « la culture de soi » et nous montre que cette notion a une longue histoire dans l'humanité : « *Depuis le personnage de Socrate interpellant les jeunes gens pour leur dire de s'occuper d'eux-mêmes, jusqu'à l'ascétisme chrétien qui fait commencer la vie ascétique avec le souci de soi-même, vous voyez que nous avons là une très longue histoire [...] du souci de soi-même* » (Foucault, 2001, p.12).

En portant son attention sur soi, il ne s'agit pas de se constituer soi-même comme un absolu, mais plutôt de mesurer au plus juste la place occupée dans le monde et le système de nécessité dans lequel nous nous insérons. Il ne s'agit pas, par le primat affiché du souci de soi, de se refuser aux charges publiques, aux responsabilités sociales ou individuelles, mais bien de les accepter, tout en donnant à cette acceptation une forme définie. « *Le souci de soi a pour fin, non pas de retrancher le soi du monde, mais de se préparer, en vue des événements du monde, en tant que sujet rationnel d'action* » (Foucault, 2001, p.518).

L'éthique du souci de soi n'est pas une invitation à l'inaction. C'est l'individu comme sujet d'action qu'il s'agit de constituer. Le souci de soi crée une distance à l'action qui, loin de l'annuler, la régule.

Avec le « souci de soi », il n'est pas non plus question d'exaltation égoïste ou individuelle, mais plutôt d'un art de vivre. Mieux se connaître, s'occuper de soi, faire retraite en soi, entretenir et cultiver son rapport à soi, *se gouverner soi-même*, est appréhendé comme un art de vivre permettant de se perfectionner. S'occuper de soi-même est une des clés qui permet à la personne de déchiffrer « l'épreuve » de sa vie. « *Entre le Dieu rationnel, qui [...] a disposé autour de moi tous les éléments, et moi qui vais déchiffrer tous ces malheurs comme autant d'épreuves et d'exercices de mon perfectionnement, entre ce Dieu et moi il n'est plus désormais question que de moi. Il me semble qu'on a là un événement relativement important, je pense, dans l'histoire de la subjectivité occidentale* » (Foucault, 2001, p.430).

2.1.9. La dimension divine

Entre « ce Dieu et moi » dont nous parle M. Foucault, d'autres auteurs n'envisageront nullement qu'il ne soit plus question « que de moi ». Ils nous parleront plutôt d'une présence, d'une rencontre, d'une réciprocité. Ainsi J-Y. Leloup avance que l'attention à soi conduit à la connaissance de Dieu : « *Le regard attentif voit Dieu dans l'homme, il voit l'homme en Dieu, ou dans un langage moins religieux : il voit l'Etre dans les étants, il voit les étants dans leur relation à l'Etre* » (2002, p.36). L'attention est pour lui, la clé d'accès à un lieu de rencontre entre soi et Dieu, où deux présences entrent en relation.

M. Zundel confirme ce point de vue en nous parlant d'un Autre qui, lorsqu'il est rencontré, ouvre la porte du bonheur : « *Quel bonheur ! On respire enfin, on voit s'ouvrir cet univers fermé, emprisonné dans ses déterminismes. On le sent se dilater*

dans un immense Amour. » (1997, p.26). Il s'agit, comme pour J-Y. Leloup de rencontrer une Présence : « *On entrevoit, alors, que la vérité elle-même n'est pas autre chose que la perception ineffable, à travers le réseau des phénomènes soumis au déterminisme, d'un Visage, d'une Présence, d'une Lumière d'Amour qui illumine le plus secret de nous-même* » (*Ibid.* p.26). Le soi devient alors « *le sanctuaire de la Présence infinie* » (*Ibid.*p.27), portant le sujet vers une tout autre dimension.

Dans la théologie chrétienne, la Présence devient « quelqu'un » en la personne du Christ, qui conduira l'homme vers sa *divinisation* : « *Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu* ». C'est une relation de réciprocité qui s'instaure entre Dieu et l'homme : « *Dieu a révélé que Sa divinité, c'est dans notre humanité qu'il s'agit de la manifester.* » (Leloup, 1999, p.47).

2.1.10. Bilan du sujet philosophique

Comment, après ce tour d'horizon,⁶ définir le sujet ? Nous avons souligné l'importance de la conscience de soi : le sujet se connaît (et se connaît précisément comme sujet) à l'aide de cette conscience. Mais son caractère intermittent (à travers le sommeil, le coma ou l'amnésie par exemple) montre bien qu'elle ne suffit pas à expliquer la constance du sentiment d'être soi. La corporéité semble tout aussi indispensable à la définition du sujet, si l'on donne à cette corporéité un sens plus vaste qu'une matérialité pure. Le sujet serait alors une conscience incarnée avec laquelle il saisit les objets et le monde qui l'entoure.

Mais il s'avère aussi que le sujet est pris dans les réseaux de l'intersubjectivité : il est constitué par le regard des autres, leurs mots, leurs idées. En bref, le sujet est en grande part constitué par un déterminisme culturel, linguistique, familial, social. Mais le sujet garde une forme d'autonomie, sur laquelle se fonde sa liberté, permettant d'envisager une certaine capacité à « se personnaliser ». La constitution du sujet s'accompagne nécessairement d'un travail de personnalisation par lequel, pour reprendre le concept de Sartre, le sujet fait quelque chose de sa constitution. A la fois « constitué » et « se constituant », il est soumis au devenir et, suivant le concept de M. Foucault, exige pour sa *gouvernance*, un effort, *un souci de soi*.

⁶ Ce parcours philosophique autour de la notion de sujet mériterait de ce voir complété par les propositions de P. Ricoeur (*Soi-même comme un autre*). Pour des raisons de concision je n'ai pas souhaité étendre ma réflexion théorique à ses propositions.

Parallèlement, l'échelle de valeur sur laquelle le sujet se positionne, sera pour lui, autant le lieu de ses déterminismes que celui de sa liberté. Ce positionnement semble bien tributaire d'une certaine métaphysique. Une certaine conception de l'homme, de même que le sens attribué à l'existence humaine, coloreront considérablement la valeur donnée au sujet.

Il reste néanmoins que l'idée de sujet relève du vécu et que la subjectivité n'est autre que notre expérience la plus concrète et la plus quotidienne. Avant d'être une catégorie métaphysique complexe, le sujet relève du monde de la vie : il est cette expérience que le vivant humain fait de sa vie, de ses sentiments, de ses pensées.

2.1.11. A propos de ma sensibilité théorique et expérientielle

Je crois ici opportun, de situer pour le lecteur ma propre subjectivité. Comment, avec un tant soit peu d'honnêteté de chercheur, puis-je ne pas faire part de la posture singulière qui est la mienne autour de la notion de sujet ? Mes positionnements personnels influenceront de toute évidence cette recherche : comment est-ce que je positionne le sujet sur mon échelle des valeurs ? Quelle valeur est-ce que j'accorde au sujet ?

A ce stade, c'est donc en mon propre nom que je m'exprimerai. Le sujet est pour moi une notion essentielle, située très haut sur l'échelle des valeurs. La notion de dignité humaine, inaltérable et invulnérable m'habite profondément. Je fais mienne la formule chrétienne « tout homme est une histoire sacrée ». Le sujet ne devient pleinement sujet que lorsqu'il devient pleinement humain, donc pleinement divin, c'est-à-dire dans le plus grand de lui. Cette valeur donnée et choisie implique la recherche constante du « plus grand de soi » et/ou « du plus grand que soi », obligeant à trouver en soi et en tout autre « son histoire sacrée ». Je suis bien sûr consciente qu'une telle vision du sujet peut paraître à certains inacceptable, trop prétentieuse, trop exigeante, trop sacrée, trop chrétienne, trop étriquée, trop morale, trop transcendante... mais elle est mienne et participera donc inévitablement à la construction de cette étude.

2.2. Le sujet en formation

Philosophiquement, le sujet semble un immense paradoxe : il est à la fois évident et insaisissable, certitude et peut-être illusion, principe permanent mais toujours en

construction, aperçu de soi mais construit par autrui. C'est la notion de « soi » à cultiver, à *apprendre à gouverner* qui nous amène à explorer la notion d'apprentissage. En effet, l'idée de *culture du soi* appelle à une action de formation qui peut viser le déploiement de ressources non encore sollicitées donc de potentiel à développer. C'est cette idée d'inachèvement qui habite les sciences de l'éducation et plus particulièrement les courants de la formation continue pour adultes. Quelles connaissances ces courants de recherche nous apportent-ils à propos de la manière dont l'individu se « subjectivise » ? Quels sont les facteurs d'intervention ? Comment le sujet peut-il être formé, s'autoformer, à propos de sa manière d'être sujet, de sa manière d'être au monde ? Dans quelles mesures et par quels moyens ? Peut-il changer, transformer, améliorer ou détériorer sa manière d'être sujet ?

Nous avons retenu trois domaines des sciences de l'éducation nourrissant cette réflexion, chacun étudiant la participation de la personne adulte dans son processus de formation:

- *la formation expérientielle*, en tant qu'elle place le sujet au cœur de l'action
- *l'autoformation*, situant la recherche autour de la capacité du sujet à choisir et à décider « de prendre forme » ou de se transformer
- *la formation existentielle*, où la formation est entrevue comme formation de soi.

2.2.1. La formation expérientielle

Au début du siècle, *les fonctionnalistes ou pragmatiques* (James, Hall, Dewey) s'appuient sur l'expérience subjective comme source d'acquisition de nouvelles connaissances. C'est à partir de l'expérience subjective du sujet dans l'action qu'ils se proposent d'étudier la conscience humaine. La personne devient « sujet en transformation » à travers son action et son expérience subjective. « *Ils voient l'apprentissage avant tout comme une activité de transformation comprenant deux niveaux : celui de l'action [...] et celui de la réflexion [...] sur son action* » (Bourgeois, 2006, p.23). Le sujet est au cœur de l'expérience et cette conception a inspiré le courant de *l'apprentissage expérientiel* dans la formation pour adulte entraînant l'exploration du potentiel formateur de l'expérience chez l'adulte. Qu'est-ce qui rendra une expérience formatrice pour la personne ? B.Courtois et G. Pineau montrent que l'accès au potentiel formateur de l'expérience n'est pas donné sans une rupture qui amène la personne au contact direct de l'expérience. G. Pineau décrit ce type d'expérience comme nécessitant « *l'introduction d'une discontinuité par le*

surgissement, l'événement en direct d'une nouveauté » (Pineau, 1991, p.30). C'est par cette rupture, cette discontinuité, qu'émerge une nouveauté pour la personne. L'assimilation de cette nouveauté, ou au moins sa prise en compte, « *doit passer par une remise en question de la personne impliquant sa globalité et instaurer une rupture au cœur des convictions installées* » (Courtois. Pineau, 1991, p.348). La personne en tant que sujet pensant et agissant sera impliquée si profondément dans l'expérience qu'elle sera transformée jusque dans ses systèmes de valeurs, « *ses convictions installées* ». G. Pineau explicite les processus cognitifs à l'œuvre dans ce type d'expérience. Le sujet se dédouble, en quelque sorte, des parties de lui-même (souvenirs, projections, sensations) se détachant et lui apparaissant comme objets : « *le sujet se dédouble en objet [...] ce dédoublement existentiel [...] en sujet-objet(s) crée une situation où l'individu, en entrant en contact direct avec des parties de lui-même, s'expérimente* » (Pineau, 1991, p.31). Le sujet utilise sa capacité à « s'apercevoir », mobilise la conscience qu'il a de lui-même au sein d'une expérience, et il met sa réflexion au service de ce vécu. En « s'expérimentant » et en réfléchissant autour de cette expérience il s'ouvre à la possibilité d'acquérir par lui-même de nouvelles connaissances donc de bousculer une situation existant dans sa globalité. La dimension active et subjective du sujet est inévitablement mise en œuvre au service de la saisie d'informations nouvelles, donc de nouvelles connaissances, ouvrant la porte à se former et se transformer.

Au centre des processus d'élaboration des vécus d'expérience, nous trouvons d'après M.C. Josso l'élargissement de la conscience, le changement, la créativité, l'autonomisation, la responsabilisation. C'est à partir d'un certain travail d'analyse intérieure (ce qui s'est passé, ce qui a été observé, perçu, ressenti), de la capacité à poser sa réflexion sur le vécu, que celui-ci atteint le statut d'expérience formatrice.

Le concept d'expérience formatrice implique une articulation consciemment élaborée entre activité, sensibilité, affectivité et idéation, articulation qui s'objective dans une représentation et dans une compétence. Dans ce contexte de formation expérientielle, « *certaines apprentissages peuvent remettre en question la cohérence des valorisations orientatrices d'une vie, bouleversant ainsi des référentiels socioculturels et entraînant une transformation profonde de la subjectivité, des activités et des identités des personnes* » (Josso, 1991b, p.199). Si l'apprentissage expérientiel montre une

implication profonde du sujet, il est possible sans doute de le mettre au service du sujet comme « objet » de formation.

2.2.2. L'autoformation

L'autoformation est un courant de recherche qui tend à définir le processus par lequel la personne s'approprie les connaissances. Elle implique une dimension active du sujet mais elle ajoute la notion d'un sujet pouvant se réaliser lui-même par lui-même. La question pour ce courant de formation n'est pas de s'extraire du collectif ou des connaissances transmises, mais plutôt de s'approprier ces connaissances pour en faire une création au contact de la singularité. Il est question de capacité à donner un sens personnel à toutes les formes de connaissance proposées. Il s'agit de la mise en forme ou en sens de soi à travers ses interactions et dans un processus solitaire où le sujet, de gré ou de force, est renvoyé à lui-même. L'autoformation est définie ainsi par P. Galvani : « *Nous définissons l'autoformation comme un processus quotidien, humain, vital qui permet à chaque personne de produire une forme nouvelle à partir de l'ensemble de ses interactions avec l'environnement* » (Galvani, 2001, p.1). L'autoformation n'est pas traitée en tant que pratique pédagogique mais comme un processus à l'œuvre au sein de la personne au cours de tous les apprentissages. Elle est « *un processus existentiel permanent de production de sens personnel au quotidien qui ne dépend pas de formateurs ou d'institutions* » (Galvani, 2001, p.2). Elle est organisée par la réflexivité de la personne sur sa propre expérience et, bien qu'étant pilotée par et pour la personne, elle reste en lien avec les autres. Le sens que la personne donnera à son expérience s'entend dans les trois dimensions : le sens en tant que *signification*, en tant que *direction* et en tant que *sensibilité*. L'autoformation est un processus d'appropriation existant chez chacun et tendant vers l'autonomie du sujet. Le sujet est donc intrinsèquement porteur d'une capacité autoformatrice, il est nécessairement autoformateur de lui-même et par lui-même à travers les mises en sens qu'il fera de son vécu.

2.2.3. La formation existentielle

« *L'homme existe en formation. Il n'en décide pas. Ce qu'il faut décider se sont les conditions de son existence formative* » (Honoré, 1992, p.168). La vie en elle-même devient formation, elle est intrinsèquement exercice de formation pour tout être

humain. « Ainsi lorsqu'on parle d'actions de formation, il conviendrait de considérer qu'il s'agit d'actions portant sur les conditions favorables au dévoilement de la formation dans notre existence » (Honoré, 1992, p.168). Ce point de vue sous-tend une vision dynamique du sujet en constante formation et transformation.

Marie-Christine Josso distingue, au sein de la formation expérientielle, les expériences qui bouleversent les cohérences d'une vie et celles qui transforment des complexes comportementaux affectifs ou psychiques (sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie). Les transformations de notre subjectivité et de nos identités s'effectuant à travers l'expérience formatrice s'étendent du mineur au majeur. Dans l'ordre de la formation existentielle, trois modalités d'élaboration sont envisagées : à travers ce qu'il nous est donné de vivre, à travers des expériences que nous nous donnons à vivre et à partir de la réflexion, « du Penser », autour de ces expériences. M.C. Josso nous précise que « l'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être » (Josso, 1991b, p.197). C'est de *métamorphose de l'être* dont il s'agit, une sorte de morphogenèse où le sujet, par l'action entreprise sur lui-même, prend forme, passant d'une forme à une autre dans un processus de transformation de soi.

2.2.4. La recherche biographique

Un autre courant de recherche nous montre que le sujet peut se transformer, changer, dans un acte délibéré à agir sur lui-même : la recherche biographique.

Dès le XVIII^{ème} siècle, Goethe pose la biographie d'expérience comme une formation de soi en interaction avec les autres mais ce n'est que vers les années 1970 que ce courant voit le jour en France. « La recherche biographique est un domaine de recherche psychosociale qui s'intéresse à la manière dont une personne donne une forme à son expérience » (Delory-Momberger, 2008, littérature grise). A travers le récit qu'une personne fait de son expérience, elle la conscientise, la remet dans son histoire, lui donnant un sens dans un contexte social et historique. La biographie entraîne une appropriation de l'expérience par le sujet et en ce sens la personne devient sujet à travers cette narration. Cette manière de devenir sujet est d'autant plus intéressante qu'un récit n'est pas fait pour soi mais pour « soi avec l'autre ». « 'Je' passe par un 'nous' pour redevenir un 'je' » (Delory-Momberger, 2008. Littérature grise). En effet, dans un récit ou une narration, tout n'est pas raconté. Les choix opérés

dépendent du moment, de la personne à qui le récit est fait, de l'environnement et du projet de soi qui sous-tend cette narration. La personne se construit donc comme sujet en interaction avec son environnement. « Se biographier », c'est s'insérer dans son histoire, c'est tout simplement faire exister son propre vécu au sein d'une histoire. C'est aussi prendre sa place, se positionner : soi avec soi, soi et les autres, soi et son environnement, soi et son histoire.

La médiation du travail biographique permet de travailler sur un matériau narratif constitué de souvenirs considérés par le narrateur comme des « expériences » significatives de son apprentissage ou de son évolution. La personne essaiera de nommer pour les autres ce qui s'est passé pour elle et cette médiation du langage engage un ou des systèmes qui permettront d'interpréter socialement ou culturellement ce qui fait l'expérience. « *Nous retrouvons là la dialectique entre l'individuel et le collectif mais cette fois sous la forme d'une polarité où d'un côté, nous engageons notre propre interprétation - nous nous auto-interprétons - et de l'autre, nous cherchons dans le dialogue avec les autres, une co-interprétation de notre expérience* » (Josso, 1991b, p. 197). C'est à travers cette polarité que nous nous construisons pleinement en tant qu'être humain, dans les dimensions tant individuelles que collectives.

Dans ce processus de biographie, le « moi » est généré par la construction de sens autour du vécu de la personne et dans une interactivité, suivant l'adage bien connu : « on apprend plus de soi à plusieurs ». Le moi apparaît dans le processus de « mise en sens » à travers la mise en intrigue. C'est autour des représentations du vécu construites par l'individu que le travail de transformation s'effectue.

Le sujet se forme et se transforme à travers son expérience, dans certaines conditions de présence à l'expérience et de réflexion autour de cette dernière. Un processus d'autoformation est inhérent au fonctionnement humain et la volonté personnelle peut mettre délibérément ce processus au service de la formation de soi.

2.3. Le sujet en thérapie : les thérapies du « moi »

Nous allons maintenant explorer des éléments de connaissance du sujet apportés par la psychologie. Le vécu indiscutable, qui s'impose comme évidence à chacun de nous, de se reconnaître un « soi » qui pense, perçoit, ressent, éprouve, agit, rêve, etc. nous amène

aussi à rencontrer « ce mystère » que notre « soi » peut parfois représenter. La connaissance que nous avons de nous-même semble souvent incomplète et soumise à de nombreux facteurs d'influence, déterminismes, individuels, sociaux, culturels, dont nous avons peu conscience et qui nous apparaissent justement quand des éléments nouveaux de conscience surgissent. C'est cette évolution de la connaissance de soi à travers le psychisme humain que nous nous proposons d'étudier avec la psychologie.

A la fin du XIXème siècle, apparaît la psychologie expérimentale, avec l'étude de la conscience à l'aide de méthodes expérimentales. L'unanimité s'est vite établie pour faire de la psychologie une science expérimentale profitant aux nombreuses théories de l'apprentissage. L'importance du concept de soi dans le développement humain a été renforcée de façon considérable au sein de toutes les disciplines de la psychologie et de la psychiatrie.

Pour illustrer l'évolution de la connaissance du sujet à travers ces disciplines, nous retiendrons ici la psychanalyse en tant qu'elle a apporté une nouvelle conception du sujet par la révélation de l'inconscient, mettant ainsi en évidence que le sujet peut se constituer ou se reconstituer en explorant une part inconnue de lui-même. Puis nous aborderons le courant des psychologues humanistes (C.Rogers, E.Gendlin, B.Lamboy) qui s'appuient sur une conception du sujet particulièrement intéressante, à divers titres, au regard de l'expérience du Sensible :

- centrée sur la personne
- centrée sur l'expérience du sujet
- et en tant qu'elle concerne la subjectivité corporelle.

2.3.1. La psychanalyse

Discipline fondée au XXème siècle par Sigmund Freud, la psychanalyse pose l'existence d'un inconscient. Pour Freud, cet inconscient n'est pas seulement un lieu du psychisme mais également une force (ce qui nous oblige à en avoir une représentation dynamique) qui fait que le sujet n'est plus « maître dans sa propre maison » (Freud, 1975, p.266). Freud distinguera trois parties du psychisme humain : le Ça, le Moi et le Surmoi. Le Ça désigne « *tout ce que l'être apporte en naissant, tout ce qui a été constitutionnellement déterminé* » (Tomès, 2005, p.79). Il s'agit de quelque chose d'inné, provenant du corps, et qui cherche à se satisfaire à tout prix. Le Moi désigne l'intermédiaire entre le Ça et la réalité, permettant l'adaptation de

l'individu à son environnement. Enfin, le Surmoi désigne l'ensemble des interdits intériorisés par l'individu, une instance psychique du moi à la fois critique et idéale.

Freud révèle donc un *déterminisme psychique* établissant que toutes nos représentations conscientes sont le fruit de représentations inconscientes qui agissent sur nous à notre insu. Ce qui est abandonné dans cette théorie, c'est l'idée d'unité du sujet : le sujet est radicalement divisé entre sa conscience et son inconscient. De plus, l'idée d'un sujet libre et responsable (donc totalement conscient de lui-même) est elle aussi remise en question. Ce n'est pas l'existence du sujet qui est remise en cause mais plutôt l'affirmation qu'il n'est pas seulement constituant mais aussi en grande partie constitué. Pour Freud c'est dans la dimension du sens qu'intervient l'implication du sujet. En effet, il affirme que les rêves possèdent une signification qui, elle, est reliée à la subjectivité. De plus, la psychanalyse établit que le patient ne peut trouver seul les causes de ses maux mais qu'il lui faut l'aide du psychanalyste. Non seulement la psychanalyse n'élimine pas le sujet, mais sans sujet pour donner le sens et sans relation intersubjective, il n'y aurait pas de psychanalyse. Elle est une subjectivisation du sujet : tout le travail psychanalytique visant à rendre le sujet plus capable qu'auparavant de parler en son propre nom, de moins subir son inconscient. « *Il s'agit en effet pour le sujet en souffrance de reconquérir sa place de sujet, qui peut dire 'moi', de pouvoir faire des énoncés en première personne au lieu de subir ses pulsions et d'être le jouet de son histoire* » (Tomès, 2005, p. 82).

2.3.2. La psychologie humaniste

Carl Rogers (1902-1987) est l'auteur d'une approche thérapeutique « centrée sur la personne » qu'il a établi sur la base de données expérientielles recueillies dans son exercice professionnel. Il est décrit comme un révolutionnaire tranquille, porteur d'une vision de la personne humaine source de profondes implications : « *Chacun a en lui la capacité de conduire sa vie d'une manière à la fois satisfaisante sur le plan personnel et constructive sur le plan social* » (Rogers, 2001, p.20). Pour lui, c'est à travers une relation d'aide spécifique qu'il sera possible « *aux gens de trouver en eux sagesse et confiance, et de faire des choix de plus en plus sains et de plus en plus constructifs* » (Rogers, 2001, p.20). Il parle d'une *force de croissance*, porteuse d'une *potentialité fondamentale* et d'un *processus directionnel*, qui détermine le sujet dans une tendance fondamentalement positive : « *Un des concepts les plus révolutionnaires qui soit de*

notre expérience clinique est la reconnaissance accrue que le centre, la base la plus profonde de la nature humaine, les couches les plus intérieures de sa personnalité, le fond de sa nature 'animale', que tout ceci est naturellement positif, est fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste » (Rogers, 2006, p.68). Pour Rogers un processus de changement positif apparaît dès que la personne se sent acceptée, accueillie, comprise dans ce qu'elle est et qu'elle évolue dans une relation chaleureuse, de compréhension empathique et d'authenticité. Il définit précisément les conditions exigées pour que cette modification positive de la personnalité se mette en place et parle *d'un regard inconditionnellement positif*, d'empathie et d'établissement d'une relation authentique devant être perçue par le *client*. Cette relation doit être expérimentée, ressentie par la personne. Ce processus, appelé *continuum*, a pour caractéristique d'être centré sur l'expérience propre du sujet, sur ses contenus de vécu, et c'est ce qui explique l'appellation « *thérapie centrée sur la personne* ». Au cours de ce continuum apparaît pour la personne une aspiration à « *être vraiment soi-même* » que C.Rogers décrit comme :

- une capacité plus grande à l'autodirection, par delà les façades, les attentes de l'entourage, les quêtes de reconnaissance
- une ouverture plus grande à l'expérience
- une acceptation et une confiance envers autrui et soi-même.

C'est donc en s'appuyant sur un type de relation thérapeutique et en se centrant sur son expérience propre que la personne se rapproche d'elle-même, gagne en liberté et en conscience de soi, devenant ce sujet « sage et confiant » capable de se choisir progressivement des buts qu'il désire personnellement atteindre, devenant responsable de lui-même.

La philosophie du sujet de C.Rogers, définissant la personne comme une entité en voie de réalisation et ayant en elle toutes les capacités à aller vers son propre développement dès lors qu'on lui en facilite l'accès, a été reprise par E.Gendlin (disciple de C.Rogers). Dans ce cadre, il s'est intéressé de plus près à l'intrapsychique et à la relation que le patient entretient avec lui-même. Il n'a pas pour autant négligé les attitudes du thérapeute et l'interrelationnel, sur lesquels C.Rogers avait mis l'accent, mais il a développé avec le *focusing* une méthode s'appuyant sur un *sens corporel* et donnant accès une globalité organismique. Pour E.Gendlin comme pour C.Rogers « *la notion d'organismique ne renvoie pas seulement à la structure physique*

et biologique de l'individu, mais à l'individu en tant que totalité psycho-physique interagissant comme un tout avec son environnement » (Lamboy, 2003, p.162). Elle concerne l'expérience vivante de la personne en interaction avec son environnement. Elle se donne comme expérience subjective immédiate, ressentie corporellement, dans laquelle la personne apparaît comme une globalité, une unité complexe concernant la dimension intrapersonnelle autant qu'interpersonnelle.

Bernadette Lamboy, à partir des travaux de C.Rogers et de E.Gendlin, parle de *processus d'actualisation de soi*, rencontré au cœur d'une expérience phénoménologique. Il s'agit de laisser apparaître une intelligence qui prend corps dans l'expérience la plus intime de soi et se développe selon une logique organique de l'émergence : la dynamique du vivant. C'est cette dynamique qui fait de chaque personne un sujet en devenir, sous-tendu par « *un modèle organique de la réalité qui se manifeste dans une logique de processus émergent* » (Lamboy, 2003, p.14)

Cette vision, centrée sur l'expérience subjective immédiate que le sujet fait de lui-même, nous rapproche de ce qu'est l'expérience du Sensible dont nous allons parler maintenant.

2.4. L'expérience du Sensible

Par souci de concision, nous choisissons ici de définir seulement ce qu'est l'expérience du Sensible, sans s'attarder sur les outils d'accès et les moyens pédagogiques nécessaires à sa mise en place. Il s'agira seulement de définir les contours et le paradigme dans lequel l'expérience du Sensible s'insère afin de mieux comprendre ce qui la constitue. De nombreux travaux du CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive), auquel s'ajoutent la thèse de D. Bois, celle de E. Berger, les mémoires de masters de H. Bourrhis, C. Courraud, G. Lefloch-Humpich, E. Duprat, P. Large, D. Cencig, (voir en bibliographie⁷), serviront de références et d'approfondissement éventuel pour le lecteur. Mais il reste à noter malgré tout que l'expérience du Sensible s'appuie sur un protocole d'accès codifié, défini et reproductible, ainsi que sur un paradigme parfaitement élaboré dont tous ces ouvrages donneront la teneur. Précisons en dernier lieu, à titre de rappel, que l'expérience du

⁷ Il est possible aussi de consulter le site du CERAP : www.cerap.org

Sensible est l'outil thérapeutique de la somato-psychopédagogie dont D. Bois est le fondateur.

2.4.1. Définition

Comme il a déjà été expliqué dans l'exposé précédent autour de la question de recherche, la notion de Sensible dont il sera question avec l'expérience du Sensible n'est pas à entendre au sens habituel de « sensibilité » mais plutôt comme un concept (la majuscule signifiant qu'il s'agit du concept) correspondant à un statut d'expérience bien particulier. L'expérience du Sensible sera l'expérience faite par la personne autour du mouvement interne et nous parlerons du « Sensible » pour exprimer *l'aptitude à percevoir soi et le monde à partir de sa relation au mouvement interne*, aptitude qui se développe au contact des expériences du Sensible.

2.4.1.1. Le mouvement interne

C'est dans le *mouvement interne* que l'expérience du Sensible prend sa source. Il est une animation autonome de l'ensemble des tissus du corps : une mouvance ressentie dans l'intériorité du corps. Le corps en est le lieu de saisie. Pour D. Bois, il s'agit « *de saisir ensemble subjectivité et organicité* » (Bois. Austry, 2009, p.106), en d'autres termes d'accéder à une *subjectivité corporelle* ayant comme support le mouvement interne. Le Sensible et le corps sont indissociables : partout où il sera question de Sensible, le corps sera présent. L'expérience du Sensible est par essence à médiation corporelle : elle est une rencontre avec le corps, vécu comme lieu d'expérience de soi à travers le mouvement interne, lieu d'expérience que la réflexion ne peut saisir ni concevoir. « *Progressivement le ressenti corporel et psychique s'enrichit et le corps devient un lieu de rencontre avec soi à travers les perceptions internes* » (Humpich. Lefloch-Humpich, 2009, p.92)

2.4.1.2. Un cadre d'expérience extra-quotidien

C'est la mise en place d'un cadre d'expérience qui permettra à la personne de percevoir le mouvement interne. En effet, le Sensible ne se donne pas à vivre dans les conditions d'attention ordinaire qui caractérisent notre quotidien : c'est pourquoi nous parlerons *d'extra-quotidien*. D'ordinaire notre corps est pour nous si proche et si familier que tout ce qui le concerne est automatisé. Cette automatisation construit

une relation au corps « utilitaire » bien loin de celle proposée par la rencontre avec le mouvement interne. C'est pourquoi cette rencontre avec le mouvement interne sera toujours pour la personne une sorte de parenthèse, un temps à l'écart du quotidien. Dans cet univers de l'intériorité corporelle, il faut une attitude d'écoute, de présence à soi, une disponibilité spécifique, que la personne apprendra peu à peu à conquérir avec l'aide de son somato-psychopédagogue. Il coule de source qu'une expérience interne extra-quotidienne produira « de l'extra-quotidien », c'est-à-dire de la nouveauté. Ce sont des « premières fois » que l'expérience du Sensible proposera à travers une sollicitation perceptive et cognitive jusqu'alors inexplorée, qui demandera à la personne une sorte d'apprentissage. Elle deviendra ainsi capable de rencontrer son mouvement interne par elle-même, à volonté et de façon autonome, créant ainsi les conditions d'une expérience *extra-quotidienne* reproductible et qu'E.Berger nous décrit ainsi : « *Cette expérience commune offre alors un socle stable à une résonance certes singulière, mais dont les conditions d'installation sont aujourd'hui, dans notre pratique, réglées et reproductibles* » (Bois. Berger, 2007, p.26).

2.4.1.3. Une expérience porteuse de sens

Un autre aspect de l'expérience du Sensible est qu'elle soit porteuse de sens. Elle nous ouvre tout d'abord à une nature de connaissance qui sera nommée « *connaissance par contraste* » et qui est directement liée à l'aspect nouveau de l'expérience proposée. En effet, il s'effectue tout d'abord une sorte de comparaison entre le connu et l'inconnu, à travers une activité cognitive de discrimination, d'association, de remémoration, mais qui dans le Sensible a la particularité de s'effectuer en temps réel de l'expérience. De plus, cette nouveauté perceptive qui émerge de l'expérience révélera un autre élément nouveau, de l'ordre de l'*imperçu*. L'état nouveau du sujet lui révélera quelque chose qui était là - mais imperçu - dans son état antérieur. A titre d'exemple, une personne expérimentant une sensation de douce chaleur intérieure, réalisera dans le même temps qu'elle vivait jusqu'à présent dans une atmosphère intérieure plutôt froide et qu'elle ne le savait pas. C'est non seulement une expérience nouvelle qui enrichit la personne (celle de la chaleur intérieure) mais elle lui révèle une carence perceptive (« je vivais jusqu'à ce jour dans une ambiance froide sans n'en rien sentir ») qui elle aussi est une connaissance nouvelle. Il y a double connaissance en quelque sorte : une perception

nouvelle et, dans un même mouvement, la prise de conscience d'un état d'imperception, le tout en temps réel de l'expérience. D. Bois, dans sa thèse sur le Sensible et les changements des représentations (2007), a montré de nombreux exemples de ce type de production de connaissance du sensible et nous dit ceci : « *Tout nouvel état corporel lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur. L'étudiant qui fait l'expérience du Sensible se découvre soudainement comme ayant été jusque là non existant, dans cette forme spécifique d'exister au contact du Sensible* » (Bois, 2007, p.344)

Ce nouveau type de connaissance appartient à ce qui se nomme dans le paradigme du Sensible « connaissance immanente ». En effet, l'expérience du Sensible ne se cantonne pas au monde de la sensation vécue et perçue mais s'ouvre à une dynamique réflexive qui n'emprunte pas les voies réflexives habituelles. « *Cette nature de pensée qui n'a pas été préalablement réfléchie par le sujet donne lieu à une donation de sens non référencée dans la structure d'accueil préalable du sujet [...] et véhicule des contenus de sens intelligibles pour celui qui les saisit au cœur de l'expérience corporelle* » (Bois, 2009a, p.71). Tout se passe comme si la sensation ne se contentait pas d'exister en tant que sensation mais qu'elle évoquait « quelque chose d'autre », apportait avec elle « un enseignement ». L'expérience du Sensible emporte avec elle des contenus de vécu singuliers, signifiants et motivants pour la personne qui en est à l'origine. Le terme Sensible fait donc aussi référence à la notion de signification et l'expérience nous montre que « *les contenus de vécu en lien avec le mouvement interne n'étaient pas seulement des perceptions du corps, mais étaient aussi porteurs d'un nouveau type de connaissance. Dans le paradigme du Sensible, nous avons dénommé ce nouveau type de connaissance : la connaissance immanente.* » (Bois. Austray, 2009, p.107). Cette question du « sens qui se donne » à travers l'expérience du Sensible a été étudiée en profondeur par E.Berger dans sa thèse (2009), vers laquelle j'invite le lecteur à se tourner pour approfondir cette question.

2.4.1.4. Une expérience explicitée

Puisque l'expérience du Sensible est porteuse de sens, elle doit être explicitée afin que la personne puisse justement déployer entièrement ce sens qui lui est donné par l'expérience. L'expérience du Sensible est une expérience en première personne en ce sens qu'elle désigne une singularité expérientielle : « *Dans le champ du Sensible,*

la singularité se lit dans la façon dont le sujet expérimente, éprouve, ressent, intègre, donne de la valeur, à cette expérience de la présence à lui-même à travers la perception du mouvement interne » (Bois. Austray, 2007, p.10). Cette posture en première personne est particulièrement adaptée pour saisir cette vie purement privée, inobservable de l'extérieur, qui naît de la rencontre avec le mouvement interne. Mais un espace de parole sera indispensable à l'ancrage de l'expérience, à son plein déploiement dans l'histoire du sujet, à son appropriation. En effet, l'expérience du mouvement interne, comme nous l'avons déjà signalé, n'est pas une expérience ordinaire et les mots pour la dire ne viennent pas si facilement. *La verbalité* est un élément constitutif de l'expérience du Sensible et a pour but de permettre à la personne de nommer des sensations corporelles profondément nouvelles. Ces moments de *verbalité* pourront avoir lieu autant pendant l'expérience elle-même qu'immédiatement après (*post-immédiateté*) ou encore par un retour réflexif plus éloigné sur l'expérience. Ils peuvent s'effectuer avec et pour soi-même ou bien en interactivité avec le thérapeute. En effet, les vécus perceptifs sont par essence volatiles et pour que l'expérience du mouvement interne prenne forme pour la personne, pour qu'elle soit mémorisée, pour qu'elle prenne place dans ses représentations, s'intègre à ce qui fait sa vie, pour qu'elle puisse devenir source d'apprentissage, en bref, pour qu'elle puisse prendre sens pour la personne qui la vit, elle doit être mise en mots. Il ne s'agira pas de chercher le « pourquoi » des choses qui se vivent mais plutôt le « comment ». C'est la capacité à décrire, à expliciter l'expérience qui sera développée : « *Ainsi en découvrant les mots qui collent au plus près à l'expérience du mouvement interne, vous découvrirez mieux son contenu, vous pourrez vous l'approprier davantage, la reconnaître pleinement* » (Berger, 2006, p.91). D'autre part, un travail écrit à l'aide « d'un journal d'expérience » ou journal de bord contribuera à éclaircir, discerner, préciser ce que sera l'expérience pour la personne qui la vit et permettra aussi de « l'objectiver », de laisser des traces tangibles et consultables vers lesquelles la personne pourra revenir. Ainsi nous voyons apparaître avec l'expérience du Sensible une personne qui se « subjectivise » en ce sens qu'elle « *devient sujet quand elle est amenée à expliciter une expérience qui lui est arrivée en propre et à partir de laquelle elle se forge un point de vue singulier* » (Rosenberg, 2007, p.27).

En résumé, l'expérience du Sensible est une expérience corporelle du mouvement interne. Elle est porteuse de sens pour la personne qui la vit, invite à une explicitation, un déploiement à travers le parole ou l'écriture. Elle sollicite des capacités perceptives et cognitives inexplorées et *extra-quotidiennes* ouvrant inévitablement à des sphères nouvelles d'expérience pour la personne qui la vit.

2.4.2. Une expérience perceptive

Après avoir défini l'expérience du Sensible, nous allons nous attarder sur l'aspect perceptif de cette expérience. La saisie du mouvement interne répond à une capacité perceptive que la somato-psycho-pédagogie s'applique à enrichir à travers différents outils (thérapie manuelle, gestuelle, introspection sensorielle). C'est par un enrichissement perceptif et des expériences de paroxysme perceptif que la personne « s'éduque », avec l'aide du thérapeute, à saisir l'expérience du Sensible. Percevoir le mouvement interne devient donc un acte du sujet lui-même. C'est dans un effort qu'il s'applique à lui-même durant l'acte de perception que le phénomène apparaît : « *c'est le sujet lui-même qui est cause première de l'émergence du Sensible* » (Bois. Austray, 2009, p.124). L'acte perceptif se situe à plusieurs niveaux : sentir quand une simple sensation apparaît (par exemple : je sens de la chaleur), ressentir quand intervient « ce que cette sensation me fait à moi » (ex : cette chaleur me réconforte) et éprouver avec la notion « de mise à l'épreuve ».

2.4.2.1. Acte de présence : la notion de l'éprouvé

Éprouver va plus loin que ressentir car cela renvoie à la notion de « mise à l'épreuve » et dévoile la part active du sujet dans l'expérience. Dans l'acte d'éprouver, il s'agit « *de 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). L'éprouvé ne concerne pas seulement le contenu de l'expérience mais aussi ses effets : « *la qualité de présence installée au cours de l'expérience éprouvée permet de l'imprimer dans ses moindres détails, en tout cas un niveau de détails inaccessible dans un rapport plus habituel à l'expérience* » (Berger, 2009, p.53).

L'acte d'éprouver, tel qu'il est défini par D. Bois, désigne un certain rapport à l'expérience, où la personne est présente à l'expérience *et* à elle-même au sein de

l'expérience, le tout en temps réel de l'expérience. La personne devient donc à la fois acteur et spectateur de son expérience.

2.4.2.2. Le dédoublement du « je » : la distance de proximité

Du point de vue du Sensible, toute pénétration de l'expérience engendre contemporanément une distanciation. Plus la personne pénètre le phénomène, plus elle s'y implique et s'y engage, plus « elle perçoit qu'elle perçoit » et plus sa saisie de l'expérience s'enrichit. De cette proximité immédiate de la personne avec elle-même s'installe une sorte de « distance de proximité » où la personne s'aperçoit et s'expérimente : une sorte de dédoublement du « je » entre un « je » qui vit et un « je » qui observe. La « distance de proximité » est de cette nature là, elle s'instaure en temps réel de l'action et répond à une qualité de présence de la personne à son expérience. Il ne s'agit pas seulement d'élargir sa conscience à propos de tel ou tel secteur de soi « *mais de développer la présence à soi au sein d'une action* » (Bois, 2009b, p.26) dans un contact direct avec l'expérience.

2.4.2.3. La spirale processuelle

Le mouvement interne se donne à vivre dans une progressivité perceptive qui n'est pas nécessairement linéaire mais qui comporte des étapes. La première sera faite de ce que nous appelons des contenus de vécu. En effet, D. Bois établit dans sa thèse que le rapport au Sensible s'instaure graduellement par des sensations fondatrices de *chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment d'exister*. Ces contenus de vécu s'accompagnent de l'accès à différentes manières d'être leur correspondant : *confiance sécurité, implication intimité, unité solidité, plénitude singularité, autonomie adaptabilité*.

C'est cette progressivité qui sera nommée *spirale processuelle du Sensible*. Que cela soit pour les contenus de vécu ou pour les manières d'être, cette spirale est constitutive de l'expérience du Sensible au même titre que le mouvement interne lui-même. Elle en est le déploiement, le chemin d'accès ; elle en fournit les balises, les repères.

L'aspect perceptif de l'expérience impliquera aussi des caractéristiques spécifiques de deux natures :

- une expérience subjective
- une expérience de l'immédiat.

2.4.3. La subjectivité de l'expérience

C'est au cœur même de la subjectivité que s'appuie l'expérience du mouvement interne. « *La dimension du Sensible, telle que je la définis, naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps* » (Bois, 2009b, p.26). Elle porte en elle une dimension qualitative et une résonance subjective habitant toute réception d'information par le corps. La manière dont sera appréhendé le mouvement interne, ce qu'il déclenche en nous, ce à quoi il nous fait penser, la catégorie dans laquelle nous le placerons, la valeur qu'on lui accordera, tout cela participe du rapport établi avec lui et se situe au cœur de la subjectivité. L'expérience concerne donc, en plus d'un enrichissement perceptif, la mobilisation du rapport établi par la personne avec l'expérience perceptive qui sera la sienne. L'évolutivité de ses rapports sera perçue, ressentie, concrètement saisie, observée, décrite, analysée, voilà pourquoi nous pouvons définir l'expérience du Sensible comme *une science des rapports*.

Le premier rapport concerné sera celui établi par la personne avec son mouvement interne. L'expérience s'établira par exemple sur un rapport d'intérêt ou d'indifférence, de méfiance ou de confiance, etc. Ces différentes qualités de rapport signent un type de statut accordé au corps par la personne, un certain nombre de représentations qui sont les siennes, un type de rapport que la personne établit avec elle-même et son intériorité. A chaque type de rapport sera associée une qualité spécifique de contenu perceptif. Pour D. Bois, l'expérience du Sensible « *est donc centrée non seulement sur la personne mais sur les rapports que la personne instaure avec elle-même* » (*ibid* p.26). Cela ne signifie pas pour autant que les rapports aux autres et au monde soient exclus de ce travail mais seulement que l'expérience du Sensible « *est l'émergence perpétuelle d'une forme singulière de rapport entre soi et soi comme primat du rapport entre soi et le monde* » (Bois. Austry, 2009, p.112).

Le travail autour du Sensible consistera donc à la fois en un enrichissement perceptif pour saisir les contenus de vécu offerts par la rencontre avec le mouvement interne et en une mobilisation des rapports établis par la personne : rapport au corps, à soi, à l'intériorité, à ses représentations, aux autres et au monde. Ainsi la perception du Sensible « *désigne 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* » (*ibid*. p.107).

2.4.4. Une expérience immédiate

Toute perception se situant dans une saisie instantanée, le caractère perceptif de l'expérience du Sensible nous amène à développer la notion *d'immédiateté*. La perception du mouvement interne est une saisie immédiate d'informations où « *l'apparaître se donne sous une forme perpétuellement mouvante* » (*ibid.* p.114). La saisie du mouvement interne sera immédiate ou ne sera pas, ce qui oblige la personne à exercer une attention à l'instant présent, mettant à l'écart le connu, l'attendu, l'espéré, l'imaginé, le représenté, pour s'ouvrir à *ce qui est*. De ce fait, c'est une plongée radicale et instantanée du sujet au cœur de sa subjectivité corporelle, une implication de la relation de perception de soi. « *Dans ce contexte, l'immédiateté est en somme ce qu'il y a de plus profondément perçu au cœur de la réalité présente* » (*ibid.* p.114).

2.4.4.1. Saisie des informations en temps réel de l'expérience

Dans l'expérience du Sensible, il s'agit donc de saisir des phénomènes internes dans leurs variations et leur jaillissement au moment même de leur apparition : « *le Sensible se donne sous la forme d'une subjectivité corporelle mouvante, interne, incarnée dans la chair et conscientisée par le sujet dans l'immédiation de l'expérience* » (Bois, 2009a, p.71)

Cette aptitude à saisir l'expérience en temps réel, dans l'instant, demande une acuité des instruments internes de la personne (attention, vigilance, mémoire, perception, pensée) qui s'exerce et s'aiguise au travers d'une mise en pratique. C'est un apprentissage qui conduit à conquérir une forme de qualité de présence au présent de l'expérience dans laquelle le sujet « s'aperçoit » et « s'expérimente ». Il se perçoit percevant, pensant, agissant, dans une double posture : de celui qui vit et de celui qui observe, présent à l'expérience en même temps qu'à ses effets, présent à l'expérience en même temps qu'à lui-même au sein de l'expérience. Cette performance est portée par le mouvement interne lui-même qui aiguise par son contact cette qualité d'attention : « *Nous avançons qu'il se donne à vivre au contact du mouvement interne, une qualité d'attention qui hisse celui qui l'habite à un point de vue éclairé sur son expérience intra corporelle* » (Lefloch, 2008, p.37)

En conséquence, la personne prend acte de sa présence et se reconnaît comme agissante : « c'est bien moi qui pense, agit, décide, sent, ressent, éprouve », « c'est moi et personne d'autre qui vit l'expérience ». En quelque sorte, nous trouvons là la résultante de la présence et de l'action au sein d'une expérience. Dans l'expérience

du Sensible, « *la personne prend le statut de sujet quand elle soigne sa présence à elle-même au sein de l'action* » (Rosenberg, 2007, p.28), l'action étant ici l'utilisation de ses instruments internes.

Mais en plus du développement de l'aptitude à être présent à soi au présent, pour saisir des phénomènes internes, l'expérience du Sensible exige de la personne des positionnements et des attitudes bien spécifiques que nous allons tenter de décrire maintenant.

2.4.4.2. La neutralité active

La posture de *neutralité active* est le mode de saisie du Sensible, elle en est une condition d'apparition : la personne devra s'en imprégner pour pénétrer l'univers du Sensible.

Pour saisir les contenus qui se donnent dans les sphères de l'immédiateté, il est nécessaire de mettre de côté les acquis trop prégnants qui viendraient influencer la saisie perceptive, afin de s'ouvrir à tous les possibles à venir. Dans le Sensible, il sera demandé à la personne, non pas de mettre volontairement à distance ses pensées, ses préoccupations, mais de s'installer dans une qualité de présence au mouvement interne. La posture demandée « *invite le sujet à s'ancrer profondément dans un rapport à lui-même, et ne vise à aucune réduction orientée vers la suspension des acquis, des habitudes, etc. Il s'agit donc de soigner au contraire la présence à soi et d'habiter le lieu du Sensible* » (Bois, Austray, 2009, p.114). La part « active » de la posture de *neutralité active* consistera donc pour la personne à installer les conditions de saisie de l'expérience et à maintenir sa présence à l'expérience.

Mais dans le même temps, de manière concomitante, en plus de cette attitude active « d'être présente », la personne doit aussi s'ouvrir à *ce qui est* dans une attitude neutre, d'accueil, sans rien attendre, laissant venir à elle les informations internes, sans préjugés du contenu à venir. D. Bois nous définit les caractéristiques de ces informations qui naissent de l'expérience du Sensible : elles sont « *autonomes, jaillissantes, imprévisibles et non concevables* » (Bois, 2009c, p.10). Au cours d'une expérience aussi impliquante que l'expérience de soi, s'ouvrir à l'inconnu qui *jaillit* de manière *imprévisible* et *non concevable*, ne coule pas de source ! Une concentration trop importante, un besoin de « garder le contrôle », une volonté excessive de « faire » ou de « réussir » la saisie du mouvement interne, étoufferont

dans l'œuf tout l'espace de l'imprévisible et de l'inconcevable. Inversement, une posture d'accueil pourra devenir trop passive, une sorte d'abandon, de délégation, qui amènera le sujet « à disparaître » derrière une dynamique à laquelle il ne prendra plus aucune part. L'équilibre entre ces deux postures est délicat à trouver et à maintenir au cours de l'expérience. Une part de l'attention de la personne sera déléguée à l'observation de cet équilibre dans l'attitude entre le « trop faire » et le « ne rien faire ».

Cette posture représente un paradoxe qui sollicite une capacité inhabituelle à s'engager pleinement dans une action dont nous ne sommes pas les décisionnaires. Elle est un investissement de toute la globalité du corps et de la présence, au service d'une action dont la personne ne dirige pas le cours : « *Il s'agit d'être totalement engagé dans ce qui va venir à nous et que nous ne connaissons pas encore* » (Lefloch-Humpich, 2008, p.70).

Cette attitude qui correspond au mode de saisie du Sensible devra s'accompagner d'une autre qui elle concernera la temporalité : le rapport à *l'advenir*.

2.4.4.3. L'advenir, à la croisée des temporalités

L'expérience du Sensible s'inscrit dans une temporalité qui appartient au présent. Il ne s'agit pas de regarder en arrière ou de se projeter dans le futur mais de se vivre dans le présent. Il ne s'agit pas non plus de vivre une suite de moments présents déconnectés de leur inscription dans la biographie, le contexte, l'histoire du sujet. « *L'immédiateté n'est pas une succession de moments présents isolés et séparés les uns des autres, mais une ouverture de ces moments qui se fondent ensemble pour donner à ce présent une épaisseur, une réalité de matière, donnant un sentiment tout autant spatial que temporel* » (Bois. Austray, 2009, p.125). En effet, la plongée dans l'immédiateté (vue comme *ce qui est perçu au cœur de la réalité présente*) ouvre au sentiment de se vivre dans une dilatation, un étirement du temps et de l'espace. Si le temps objectif (celui de l'horloge) est le même pour tous, le temps vécu au sein de « la présence » est unique à chacun. Et c'est avec « ce temps de la présence » - qui est plus que le temps présent - que s'ouvre *la croisée des temporalités* où la présence au présent offre une réactualisation du passé et une intégration de « l'à venir ». C'est cette notion de rencontre de toutes les temporalités

(présent, passé, avenir) dans le temps de la présence qui sera nommé *l'advenir* dans le paradigme du Sensible.

En plus de l'aptitude à être présent, en plus de l'attitude d'ouverture à *ce qui est*, l'expérience du Sensible nécessite une pénétration du temps *vers ce qui vient*. La temporalité est alors envisagée comme une posture, une attitude du sujet qui sera tournée vers ce qui se déploie, vers ce qui se dessine lentement à sa perception, à laquelle devra s'ajouter une « orientation » du regard vers ce qui est à venir, ce qui n'est pas encore présent à son attention. D. Bois nous parle d'une posture à *la bordure du futur*, qui nous ouvre à la notion d'information « pas encore là » qui renouvellera le « déjà là » (correspondant aussi bien au présent qu'au passé). Des informations du « déjà là » prendront un nouveau sens, une nouvelle forme, au contact de l'information nouvelle qui arrive et ce, en temps réel de l'expérience, c'est-à-dire dans le temps de la présence. L'information manquante est à venir et l'attitude du sujet s'oriente avec confiance vers cet « à venir ». Pour conquérir ce temps de la présence, la personne doit, en état de présence, savoir attendre, s'exposer, s'ouvrir au déroulement du temps, en quelque sorte « laisser du temps au temps », afin que le futur s'actualise et que le passé se réactualise. Ce sont les mots de D. Bois lui-même qui illustreront ce concept très nouveau de l'advenir : « *L'exploration de ce sens tactile intérieur que j'avais découvert au contact du mouvement interne [...] me faisait pénétrer dans l'enceinte intime de ma propre matière corporelle, là où s'actualisait une temporalité vivante, incarnée et animée* » (Bois, 2009c, p.14).

La capacité à stabiliser sa *présence* pour saisir l'expérience en temps réel, la *neutralité active* et la posture de *l'advenir*, toute ces acquisitions ou compétences nécessaires pour l'expérience du Sensible peuvent sembler bien lourdes et nous faire imaginer qu'elles ne seront abordables que pour une élite. Mais ce serait oublier que le Sensible se donne sur un mode de relation spécifique nommé *la réciprocité actuante*, que nous allons à présent expliciter.

2.4.5. La réciprocité actuante : le mode relationnel du Sensible

De même que dans la première partie traitant de la dimension philosophique du sujet, nous avons, à ce stade de notre exposé sur l'expérience du Sensible, fait comme si elle

ne concernait qu'un sujet « seul au monde » exerçant ses instruments internes, ses postures et ses attitudes à saisir son mouvement interne, sans l'intervention de quiconque. Ce serait oublier que l'expérience du Sensible ne se donne pas spontanément à vivre mais qu'elle apparaît dans des conditions extra-quotidiennes auxquelles nous n'accédons pas seul mais conduits par quelqu'un. D'autre part, c'est à travers un accompagnement, thérapeutique ou de formation, que la personne évoluera dans sa relation au mouvement interne. Ce mode relationnel mérite d'être approfondi quant à ses conséquences.

2.4.5.1. Les conditions d'accès : à la fois « préalables » et « conséquences »

La première conséquence ou application de ce mode de réciprocité vécu au sein du Sensible est que rencontrer le mouvement interne, c'est aussi à chaque fois acquérir les aptitudes qu'il requiert pour sa saisie. La qualité de présence, la stabilité de l'attention, la posture de neutralité active ou le rapport à l'advenir dont nous parlions précédemment sont à la fois *des préalables et des conséquences* de l'accès au mouvement interne. L'attitude que le sujet « peaufine » pour accéder au Sensible lui est « renvoyée » de manière décuplée par sa relation de présence au mouvement interne. C'est la présence du sujet qui rend cette réciprocité agissante. La réciprocité devient actuante grâce à la présence consciente du sujet.

Ainsi la personne gagne, en pratiquant l'expérience du Sensible, les qualités qui lui sont nécessaires pour y accéder parce qu'elle y est consciemment et volontairement présente. C'est ainsi que s'installe une évolutivité de réciprocité : « *Au sein de cette réciprocité du Sensible se dévoilent des allers/retours spontanés qui se potentialisent mutuellement et simultanément par l'entremise de l'attentionnalité* » (Bois, Austray, 2009, p.113). Chaque expérience du Sensible nous hisse un peu plus vers les attitudes et aptitudes nécessaires à son accès.

2.4.5.2. La relation thérapeutique

Mais ce mode de réciprocité existe aussi entre les personnes mises en relation autour de l'expérience du Sensible. La relation entre les personnes s'instaurera elle aussi sur le mode de la réciprocité. Dans la relation patient-thérapeute, il en découle une posture thérapeutique très particulière : « *Quand patient et thérapeute sont aussi bien en relation avec leur propre Sensible qu'en relation avec l'autre, l'asymétrie patient-thérapeute s'efface au profit d'une communauté de présence* » (Bois, 2006, p.139). Cette communauté de présence contribue à hisser l'apprenant

vers l'implication nécessaire à l'expérience du Sensible : « *Le Sensible se donne sur un mode d'implication partagée, du pédagogue vers l'étudiant, du thérapeute vers son patient, et même du sujet envers son propre mouvement interne* » (Bois. Austray, 2009, p.115). Par cette communauté de présence, les postures et attitudes du thérapeute au sein du Sensible contribuent à ce que la personne puisse les découvrir pour elle-même. Elle les expérimente en quelque sorte « à travers » cette communauté de présence. Il s'agit pour elle d'être invitée, conviée à se plonger *avec quelqu'un d'autre* dans une expérience dans laquelle cet autre « fait » pour lui-même, au sein de sa singularité, ce qu'en même temps il « montre » à la personne. C'est ce « vivre ensemble » consciemment dans cette communauté de présence qui aidera la personne à « être hissée » à son tour par réciprocité vers cette expérience proposée par le Sensible. Elle se découvrira impliquée et présente à son action de manière totalement inhabituelle, positionnée dans une posture de neutralité active et à la croisée des temporalités sans même savoir qu'elle sait le faire !

Nous sommes donc avec le Sensible en présence d'une interaction particulière, réciproque et agissante, qui, comme tout ce dont il est question dans le Sensible, se situe en temps réel de l'expérience. Il ne s'agit plus seulement d'être « regardé » par quelqu'un comme un sujet présent et agissant au sein de son expérience mais de cheminer ensemble au sein d'une communauté de présence, dans ce fond perceptif commun qu'est la relation au mouvement interne.

2.4.5.3. L'évolutivité du Sensible et l'interactivité

J'aborde là un point qui s'illustre tous les jours dans le fonctionnement de cette communauté de praticiens du Sensible. L'évolutivité de la relation au Sensible réclame que régulièrement l'expérience soit partagée avec d'autres, sous peine de ne pas atteindre « son plein régime ». Il doit y avoir des « temps forts » de rencontre du Sensible autrement qu'en « tête à tête » entre soi et le mouvement interne (même si ceux-ci sont indispensables). Suivant les périodes ou ses besoins propres, chacun les construira avec un thérapeute, un groupe de formation, des stages ou un travail entre collègues. Quelque chose de l'expérience du Sensible ne se déploiera pas (ou plus) pour la personne si elle ne relance pas régulièrement l'interactivité autour du Sensible, si elle ne vit pas l'expérience en interaction avec d'autres. Une dimension du Sensible sera oubliée, éteinte, et cette dimension concerne la réciprocité. En effet, l'expérience du Sensible ouvre et relance une vie

relationnelle sur un mode spécifique qui sera potentialisé par la présence consciente de la personne à cet aspect de réciprocité. La relation au Sensible prend alors un triple aspect : « *Il semblerait que le rapport au Sensible nous offre ici l'accès à un inconcevable. Et celui-ci se dévoile, prend corps à travers la modalité de la présence sous un triple visage : présence à soi dans son expérience de la relation à l'autre, présence à l'unité entre soi et l'autre et enfin, présence à l'autre différent* » (Lefloch-Humpich, 2008, p.69).

A cette relation de réciprocité, à cette communauté de présence autour du mouvement interne, s'ajoute le fait que le Sensible conduit les personnes vers un élan simultané de présence à soi et à l'autre : « *La rencontre avec le mouvement interne emporte ainsi avec elle un 'élan intérieur' - nous pourrions dire une tendance immanente - de 's'ouvrir' au monde* » (Bois. Austry, 2009, p.125). L'expérience du Sensible ouvre donc la personne à vivre, avec quelqu'un d'autre, un lieu de réciprocité tout à fait inhabituel. Ainsi s'offre à elle l'opportunité d'un bouleversement relationnel, tant vis à vis d'elle-même que vis à vis des autres et du monde, à travers une expérience relationnelle innovante.

2.4.6. La nature du Sensible

Il faut noter que le Sensible, par sa nature même, fait vivre à la personne deux aspects fondamentaux :

- la rencontre avec un principe de force
- une expérience d'effacement des opposés.

2.4.6.1. Un principe de force

Le mouvement interne, qui porte l'expérience du Sensible, nous met en contact avec un principe de force qui apporte une régulation, un équilibre à la personne : « *Nous aborderons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui non seulement participe à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme* » (Bois. Austry, 2009, p.108). Le mouvement interne est par sa nature propre un principe de régulation et d'évolutivité. Mais il porte avec lui l'idée de potentialité au sens où, par sa nature même de mouvement, il conduit la personne vers un changement. C'est en installant les conditions favorables à ce changement que le Sensible fait passer la

personne d'un état fixé, de stagnation, à un état de mobilité et d'évolutivité. La potentialité représente alors une force de relancement, une fonction de croissance, proposée à la personne et qui se donne sous la forme suivante : « *Le sujet rencontre différents degrés de malléabilité ou de densité intérieure, différents états et changements d'états, passages de la tension au relâchement, de l'agitation à l'apaisement, d'un sentiment à un autre* » (ibid p.120). Avec le mouvement interne, cette potentialité devient une réalité tangible, perceptible dans le corps. Elle cesse d'être un principe virtuel, un espoir, un idéal à atteindre, une projection, pour devenir une expérience concrètement saisissable à travers l'évolutivité de soi au contact du mouvement interne.

2.4.6.2. Le chiasme du Sensible

Quand l'acte de percevoir obéit aux règles de présence au mouvement interne défini précédemment, le Sensible se donne sous une forme manifeste, tangible, concrète qui, en plus d'une dynamique de force, donne à rencontrer un lieu de soi où s'unifient les séparations tranchées habituellement rencontrées : corps/esprit, distance/proximité, neutralité/action, subjectivité/objectivité, intériorité/extériorité : « *Ainsi, lorsque le sujet accède au lieu du Sensible, le sujet expérimente un univers entrelacé, interpénétré, enchevêtré qui le surprend* » (ibid p.120). Le Sensible est un lieu de paradoxes, un lieu où les mouvements contraires se vivent ensemble, où il n'est plus question de devoir se couper d'un aspect de soi pour accéder à son versant opposé mais où il s'agit de vivre les deux ensembles. « *L'étudiant découvre au contact du Sensible un nouvel univers qui le comble, et de l'autre, il prend conscience des freins à son renouvellement* » (Humpich. Lefloch, 2009, p.100). Ce paradoxe est constant dans l'expérience du Sensible et amène la personne à se familiariser avec l'expérience simultanée des opposés. Il amène à une sorte de renoncement de la dualité binaire classique : le pensé n'est pas séparé du senti, le visible n'est pas séparé de l'invisible. Il y a résonance entre soi et le monde, ce qui est en dehors résonne en dedans C'est un processus d'unification, « *le Sensible devient un lieu de soi où s'unifient les séparations* » (Bois. Austray, 2009, p.120).

2.4.7. Synthèse de l'expérience du Sensible

L'expérience du Sensible s'appuie sur la perception et la relation que la personne instaure avec le mouvement interne (animation autonome de l'ensemble des tissus du

corps). « Le Sensible », nommé isolément, désignera les aptitudes développées par la personne au cours de la somme des expériences avec le mouvement interne.

L'expérience du Sensible se construit dans des conditions *extra-quotidiennes*. Elle doit être explicitée et est porteuse de sens pour la personne qui la vit. Elle donne accès à des informations imprévisibles, jaillissantes et inconcevables, inévitablement nouvelles car naissant de la rencontre avec un principe dynamique évolutif. De par sa nature, le mouvement interne conduit au changement, ouvre vers un devenir que la personne saura repérer à des signes tangibles. Il ouvre aussi à un monde où la dualité binaire s'efface faisant place à un vécu unifiant des opposés.

Elle est une expérience perceptive « balisée » autour de *la spirale processuelle du Sensible*. C'est un enrichissement perceptif progressif, conduisant la personne à un acte de présence à l'expérience et à ses effets, pendant lequel la personne se dédouble en « sujet/objet » de l'expérience, devenant à la fois observateur et observé. Le sujet est au cœur de l'expérience, à la fois par son action perceptive et par le mode de rapport qu'elle établira avec le mouvement interne. L'expérience du Sensible est donc *une présence du sujet lui-même au sein de son action*.

L'expérience du Sensible se saisit en temps réel de l'action dans une posture équilibrant neutralité et action. Elle offre une saisie des trois temporalités (passé, présent, avenir) dans une attitude de présence aux informations à venir qui se déploieront et éclaireront le présent aussi bien que le passé : « *c'est par la nouveauté que se comprend le passé* » (*ibid* p.127).

Le Sensible se donne sur un mode relationnel spécifique de réciprocité qui permettra que les conditions d'accès à l'expérience soient à la fois des préalables et des conséquences de l'expérience. Cette réciprocité sera d'autant plus efficiente que le Sensible se vivra dans une relation intersubjective et installera une relation patient/thérapeute sur un mode d'implication réciproque assez inhabituel.

A la fin de ce chapitre, nous sommes conscients de la somme considérable d'informations mises à la disposition du lecteur. D'autre part, malgré tous les efforts déployés pour rendre accessible cette expérience du Sensible à celui qui n'en aurait pas

l'expérience pour lui même, il reste à noter que rien ne remplacera l'expérience en première personne autour du mouvement interne.

2.5. Théorie du Sensible et notion du sujet

Nous allons tenter, pour synthétiser toutes les informations apportées dans ce chapitre, de présenter sous forme de tableau les rapprochements possibles entre l'expérience du Sensible et ce que nous avons appris du sujet à travers la philosophie et les sciences humaines. Ce tableau ne se veut pas exhaustif, il a comme projet de seulement faciliter l'établissement de lien, de convergence ou de contraste.

<i>Eléments concernant le sujet dans l'expérience du Sensible au regard des champs théoriques étudiés</i>			
L'expérience du Sensible	Le sujet en philosophie	Le sujet en formation	Le sujet en thérapie
Expérience en 1 ^{ère} personne. Description de l'expérience, dire ses sensations, explicitation de l'expérience.	Le « je » fait la personne sujet (Benveniste) Le langage humanise.	Recherche biographique : le sujet naît dans « la mise en intrigue ». Expérience formatrice = le sujet se forme en posant sa réflexion sur son action.	La psychanalyse vise à permettre à la personne de parler en son propre nom. C.Rogers : s'appuie sur l'expérience que le sujet fait de lui-même
Expérience de soi à travers le vécu corporel. Expérience des rapports.	<u>Phénoménologie</u> Le corps sujet = le mode d'être de la conscience Subjectivité corporelle = le corps comme lieu de construction de la subjectivité. L'incarnation confère une identité. La conscience est toujours un certain rapport au monde.	Le sujet s'enrichit à travers l'apprentissage expérientiel.	Gendlin : évolution du Moi à travers la relation que le patient entretient avec lui-même. Sens corporel comme outil d'évolutivité du sujet.
Présence à l'expérience :	La conscience fait le sujet : elle est un principe qui observe et qui sait que « je pense, sens, agis ». Le sujet est capable de se représenter	Le sujet se forme dans une articulation consciemment élaborée entre activité, sensibilité, affectivité et idéation.	C.Rogers : évolution du « moi » centré sur l'expérience propre du sujet. Gendling : le sujet se

Le sujet perçoit qu'il perçoit.	<p>lui-même.</p> <p>Phénoménologie : le sujet est celui qui s'expérimente et s'aperçoit. Maine De Biran : s'apercevoir = ce qui fait de l'homme un « soi »</p>	Dédoublement sujet/objet.	recentre sur lui-même <i>Le focusing</i> se situe au cœur, au centre de l'expérience vivante.
<p>Educabilité des instruments internes (mémoire, attention, observation, perception)</p> <p>Présence au présent, advenir = posture de temporalité subjective.</p>	<p>La mémoire participe à la permanence du sujet <u>Bergson</u> : La conscience est mémoire.</p> <p>La manière de s'inscrire dans le temps fait la singularité du sujet. Le temps subjectif assure la continuité du sujet.</p>	« Biographier » = le sujet donne un sens dans une histoire, en mettant l'expérience dans un contexte temporel	<p><i>le focusing</i> = expérience subjective immédiate et corporelle à base d'éducabilité des instruments internes</p> <p>Processus d'actualisation de soi.</p>
<p>Potentiel inexploité et évolutif.</p> <p>Informations nouvelles, imprévisibles, inconcevables, porteuses de sens pour la personne qui les vit.</p>	<p>Le sujet se cultive et se gouverne (M.Foucault).</p> <p>Le sujet se constitue autant qu'il est constitué.</p>	<p>Formation existentielle : le sujet se métamorphose.</p> <p>Formation expérientielle : Le sujet se forme au contact direct d'une nouveauté.</p> <p>Autoformation = le sujet se forme en donnant un sens personnel à l'expérience.</p>	<p>C.Rogers : « La vie pleine » : potentiel inhérent au sujet, tendant vers la croissance.</p> <p>La psychanalyse : avec l'exploration de l'inconscient, le sujet se constitue.</p>
Un mode relationnel de réciprocité de présence.	<p>Le sujet naît de l'intersubjectivité.</p> <p>Le sujet se constitue avec les autres.</p>	Le récit construit un soi avec l'autre	<p>C.Rogers : le regard et l'accueil du thérapeute font naître le client dans « être vraiment soi-même ».</p> <p>Attitude du thérapeute (ouvert, accueillant sans réserve, empathique) = processus de changement positif pour le client.</p>
<p>Expérience immédiate du mouvement interne.</p> <p>Principe de force.</p>	Maine de Biran : Le moi ressenti = Sentiment organique autour du fait primitif et de la force hyperorganique. Notion d'effort d'attention et de présence sans lequel c'est le « non moi ».	Formation expérientielle : le sujet se forme au contact direct de l'expérience. L'expérience formatrice irruption de la nouveauté	C.Rogers : élan d'actualisation du soi, force de croissance, processus directionnel

Au vu de ce tableau, nous savons d'ores et déjà sur un plan théorique, que l'expérience du Sensible peut toucher la personne dans sa qualité de sujet à divers titres. L'objectif de cette recherche sera maintenant de montrer, à travers trois parcours singuliers

d'expérience du Sensible, quel type de sujet émerge de ces expériences, quelles sont les spécificités de ce sujet Sensible. A quoi se reconnaît-il ? Quels en sont les signes, les repères ? Qu'apporte-il à la personne et quels en sont les effets sur sa manière antérieure d'être sujet ?

2.6. Le moi percevant, pensant et agissant

A partir de ce cadre théorique abondant, il nous restait à définir des axes simples, concis et efficaces pour saisir la personne en tant que sujet autour de l'expérience du Sensible. Compte tenu de l'ampleur du thème sur le plan théorique, je me suis appuyé sur mon expérience personnelle autour du Sensible (voir chapitre des pertinences *1.3 autour du sujet de recherche*) et sur les écrits du fondateur de la somato-psychopédagogie (Bois 2001) pour choisir la catégorisation autour du sujet percevant, pensant et agissant, permettant une investigation plus pragmatique du sujet.

Le sujet percevant concernera le corps et la personne dans sa relation au mouvement interne. Le sujet pensant sera étudié autour des instruments internes (attention, présence, empathie), des représentations, des rapports, des valeurs. Le sujet agissant apportera un regard plus comportemental autour des postures et attitudes, des choix et des décisions de la personne.

Cette étude se donne pour objectif de saisir le vécu expérientiel autour du Sensible en allant questionner les personnes dans les trois axes précédemment cités. L'idée sera de pénétrer le plus avant possible la subjectivité de la personne autour de l'expérience du Sensible et de tenter d'en extraire une visibilité de l'émergence du sujet Sensible.

Deuxième partie

POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

Chapitre 3

3. Posture épistémologique

L'objet de cette recherche étant l'expérience du Sensible et l'émergence du sujet Sensible autour de la question suivante : *en quoi l'expérience du Sensible participe-t-elle à l'émergence du sujet Sensible ?* il faut définir et préciser les moyens qui permettront de répondre à cette question. Où sont les vérités et le lieu de la connaissance recherchée ? Quelles conditions seront les plus favorables pour saisir ne serait-ce que partiellement ces vérités et tenter d'y produire quelques connaissances ?

3.1. Une recherche qualitative

Pour le monde scientifique, une recherche est généralement admise comme devant être extérieure à soi. Pour bien des scientifiques, être impliqué dans son objet d'étude est antinomique avec une recherche valide. Cette dernière ne reçoit sa validité que dans les conditions de distanciation entre le chercheur et sa recherche. Comment faire alors pour ce qui ne s'examine pas de l'extérieur, quand la recherche « *implique un contact personnel avec le sujet de la recherche* » (Paillé. Mucchielli, 2008, p.9) ? N'y a-t-il point de connaissances scientifiques à explorer et à valider dans l'intimité du fonctionnement humain ? Les méthodes prédominantes dans la science paraissent bien souvent inaptes à ces explorations. C'est pourquoi la recherche qualitative est née, cherchant de nouvelles méthodes de recherche faisant la place à l'étude de la subjectivité.

Les méthodes qualitatives ont pris leur place dans les sciences humaines depuis les années soixante. Elles furent une adaptation à ce qui caractérise les sciences humaines : la recherche de significations. En effet, le recours aux méthodes qualitatives s'inscrit dans une longue tradition des disciplines comme l'anthropologie, la sociologie, l'ethnologie, à travers les recherches de terrain. La recherche qualitative s'est développée dans les secteurs où la recherche du sens était primordiale : « *pour atteindre*

le sens il faut s'efforcer de comprendre le contexte présent, car seul le contexte peut faire apparaître la signification, laquelle n'est pas dans la connaissance des causes mais dans la connaissance de tous les éléments présents reliés entre eux » (ibid p.30) .

Pour cette étude, où il s'agit d'évaluer le vécu d'une personne au contact de l'expérience du Sensible, la posture épistémologique la plus appropriée à notre objet de recherche semble donc bien se situer dans le cadre des recherches qualitatives. Mais au sein de cette recherche qualitative quels sont les éléments qui constitueront notre posture épistémologique ? quels seront nos outils de pénétration de la subjectivité ? comment saisir les processus mis en jeu ?

3.1.1. L'implication du praticien chercheur

Le praticien-chercheur est caractérisé par une double appartenance. Il est à la fois praticien et à la fois chercheur, non pas par une addition, mais vers une potentialisation qui fait naître une nouvelle identité. Il appartient à deux communautés et le fruit de son travail enrichit les deux communautés. Pour cette étude, nous nous inscrivons d'emblée dans cette double posture puisque notre recherche s'exerce sur le terrain de notre pratique.

La notion de praticien chercheur est née de la nécessité d'aller explorer des terrains de recherche qui ne pouvaient être explorés par des réflexions théoriques « de fauteuil ». Un exemple célèbre furent les travaux de l'école de Chicago pour comprendre la vie et l'organisation des gangs. Il était impossible de rester extérieur à l'observation sous peine de ne rien saisir de ce qui pourrait éclairer le questionnement de départ. Il fallait aller rencontrer les personnes concernées mais « de l'intérieur » donc plonger avec elles dans « leur pratique ».

Nous nous trouvons pour cette étude dans cette posture où notre investigation concernera une situation que nous, « apprenti - chercheur », partageons avec le participant (en tant que son thérapeute). Cette situation de recherche porte l'idée que le participant sait et vit des choses desquelles nous pouvons apprendre, bien qu'étant spécialiste et praticien nous-même de la même expérience, celle du Sensible.

Dans cette posture de praticien chercheur il est reconnu que « celui qui fait » est porteur d'un savoir qui ne sera pas accessible à celui qui regarde de l'extérieur. Mais cette posture nécessitera de se mettre en surplomb de sa pratique pour pouvoir l'observer, prendre de la distance. Il faudra un déplacement du regard, du point de vue, qui est la première difficulté du praticien-chercheur. Mais il n'empêche que l'expertise

peut être aussi un appui pour voir ce qu'un non expert ne verrait pas. La difficulté du praticien-chercheur (la distanciation) fait donc aussi son originalité (un point de vue d'expert).

Nous nous trouvons donc dans une posture de *chercheur impliqué* à double titre : en tant qu'acteur de l'expérience que l'on observe (thérapeute du participant et acteur de toutes les étapes de la recherche : recueil et analyse de données) et de plus en tant qu'expert du Sensible, l'ayant pratiqué pour soi-même de nombreuses années.

3.1.2. Le paradigme compréhensif et interprétatif

Depuis Dilthey, psychologue, sociologue et philosophe allemand de la fin du 19^{ème} siècle, deux courants habitent les sciences humaines : une conception positiviste et une conception plus compréhensive. La différence s'appuie sur des postures épistémologiques différentes concernant la *compréhension* et l'*explication*. Pour lui si l'on doit *expliquer* les fonctionnements de la nature, on doit *comprendre* l'homme. Pour mettre à jour certains fonctionnements humains, il ne s'agira pas de démontrer, quantifier, prouver, mais plutôt de s'immerger dans l'expérience, de la décrire et d'en tirer une compréhension. Dans cette étude, c'est le sens donné par la personne elle-même à l'expérience du Sensible qui est recherché. L'objectif sera davantage de comprendre quel sens sera donné, plutôt que d'éclairer les causes de cette production de sens. Il s'agit bien de tenter de s'immerger et de décrire une expérience, afin d'en comprendre le sens et la portée. Nous rentrons donc dans une vision compréhensive du monde.

Compte tenu de la posture d'implication qui est la nôtre, l'intervention de notre expertise du Sensible et de notre subjectivité contribuera à la création du sens autour des faits : « *le mode unique de la subjectivité : 'je l'ai vécu donc c'est vrai' est devenu 'je constate et examine ce que j'ai vécu pour en tirer du sens' [...] cette recherche est ainsi impliquée, au double sens de l'implication dans l'action et de l'implication de soi* » (Bois, 2007, p.132). Ainsi nous sommes aussi, en plus d'une vision compréhensive, dans une vision interprétative du monde.

3.1.3. Méthode heuristique d'inspiration phénoménologique

Les méthodes d'inspiration phénoménologiques ont pour but de profiter d'un bon ancrage empirique. Elles s'intéressent de manière primordiale au vécu subjectif pour analyser ensuite de manière quasi scientifique cette subjectivité. Notre étude portant

sur une expérience, elle appelle une attitude d'ordre phénoménologique. Il sera question de saisir l'essence de l'expérience de l'autre et avant toute méthodologie, c'est d'une posture dont il sera question pour saisir cette expérience avec le plus de vérité possible. Pour P. Paillé, ce qui dépasse toutes les techniques ou méthodes de saisie de l'expérience de l'autre sera « *la disposition de l'esprit, la disponibilité à l'autre, le respect des témoignages, peut être même quelque chose comme un sens du sacré* » (Paillé. Mucchielli, 2008, p.85). C'est bien sûr à travers nos propres catégories d'analyse et une expérience intense du phénomène étudié que nous aborderons l'expérience du Sensible de nos participants mais c'est aussi à travers cette attitude phénoménologique d'écoute, dans l'effort de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule pour la personne, que nous serons positionnés : « *lorsque je parle de l'autre [...] c'est bien moi qui dit l'autre, mais il y a une différence entre laisser l'autre parler à travers soi et demander à l'autre de parler pour soi* » (ibid p.88) L'objectif constant sera de conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes observés.

Au sein des méthodes d'inspiration phénoménologique, la recherche de type heuristique introduit la participation active du chercheur dans sa subjectivité. En tant que chercheur impliqué nous laissons la place à notre propre expertise, faisant place à l'émergence créatrice naissant du contact entre les données et notre expertise et notre subjectivité. La démarche heuristique est une méthode de résolution de problèmes en trois étapes :

- se faire une idée de ce qu'on s'attend à découvrir
- utiliser cette idée comme guide dans la recherche des faits, et de leur signification
- élaborer sans cesse de nouvelles idées au fur et à mesure que l'on avance dans la découverte et l'interprétation des faits

« *Ainsi l'authenticité et l'intégrité ne sont pas laissées pour compte dans cette démarche, comme le souligne Graig,(cité par Bois, 2007. P.138) : 'demeurer authentique devant la richesse et l'intégrité de ma personne, de celle des autres et de l'expérience elle-même telle que vécue ou révélée'* » (Large, 2009, p.62)

3.1.4. Les particularités de chercheur du Sensible

Dans ce travail, la question de recherche, le recueil des données, l'analyse, la discussion, l'écriture, tout est initié par une seule et même personne. Mais une particularité supplémentaire de cette étude tiendra aussi au fait que cette personne, en plus d'être apprenti chercheur, est aussi une experte de l'expérience du Sensible. Cette particularité mérite d'être signalée car elle apporte des spécificités qui se retrouveront impliquées dans son travail de recherche. Il paraît important de les souligner. En tant que chercheur sur le Sensible, *la personne ne pourra cesser* d'être en lien avec le Sensible, ce qui aura inévitablement des conséquences.

Comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, l'expérience du Sensible par son aspect *extra-quotidien* apporte à celui qui la pratique une certaine habitude à saisir une expérience dans une sorte de parenthèse. En effet, le cadre extra quotidien a comme fonction de permettre de rester ancré à l'expérience corporelle et de l'aborder d'une manière non naturaliste. C'est donc une création de « l'époché » phénoménologique, permettant une meilleure approche du phénomène *tel qu'il est*. Il est possible de voir dans cette pratique des éléments facilitateurs pour la saisie phénoménologique des données de la recherche.

Les postures caractéristiques du Sensible de *neutralité-active* et de *réciprocité actuante* (voir cadre théorique du Sensible) seront familières au praticien du Sensible. Ceci signifie qu'il aura une certaine habitude à se laisser imprégner, à accueillir des informations nouvelles dans son propre vécu expérientiel, tout en étant suffisamment présent de lui-même pour se les approprier. Nous pouvons déduire que son travail de recherche sera imprégné de cette attitude familière.

La qualité de présence exigée par le Sensible, dans cette posture de dédoublement sujet/objet, observateur/observé, pourra-t-elle être une facilitation dans l'installation de cette distance paradoxale exigée par la posture de praticien-chercheur. Il semble possible d'imaginer que le surplomb entre le chercheur et l'objet de recherche que toute recherche exige, peut avoir été « exercé » dans cette « distance de proximité » générée par le Sensible, donc avoir gagné en facilité d'installation.

Dernier point, par cohérence avec l'objet de recherche, le Sensible a volontairement habité toutes les étapes de cette recherche. Tant pour le recueil que pour l'analyse des données, nous avons veillé à installer et maintenir les conditions et les postures du

Sensible. Mais il s'est ajouté à cela que cette étude en plus du Sensible concernait le sujet, donc nous avons tout particulièrement veillé à la qualité de présence de la personne en tant que sujet, de la part du chercheur lui-même. C'est autour de cette exigence, que les pertinences personnelles se sont inscrites dans une orientation d'exposition très personnelle de mon parcours au sein du Sensible, et c'est aussi la raison pour laquelle le « nous » utilisé le plus souvent jusqu'à présent, se voulant marquer une certaine distance, sera souvent remplacé par un « je » marquant à l'inverse l'implication du chercheur.

Dans la même orientation mais cette fois autour de la posture de sujet de nos participants, le choix sera fait dans l'analyse, de faire pénétrer le lecteur avec le plus d'intimité possible dans les informations concernant nos participants. L'objectif est que le lecteur « fasse connaissance » réellement et en profondeur avec chaque participant. C'est la raison pour laquelle un récit phénoménologique très complet autour de chaque entretien a été présenté (voir chapitre 5).

C'est avec la même implication que celle engagée comme thérapeute du Sensible, avec le même respect de la personne et de son expérience que je me suis lancée dans ce travail de mise à jour de l'émergence du sujet Sensible. En donnant à voir l'apprenti-chercheur que je suis, dans sa subjectivité absolue à toutes les étapes de la recherche, dans le recueil des données ainsi que dans l'analyse, j'apporte je crois au lecteur des éléments nécessaires et indispensables à la compréhension des mise en sens qui s'effectueront au cours de cette étude.

Chapitre 4

4. Méthodologie de la recherche

4.1. Méthodologie de recueil de données

Aller recueillir des données qualitatives, c'est chercher à observer, écouter, mieux comprendre. Comment choisir la méthode la plus appropriée à l'approche des « phénomènes » à saisir quand celui-ci est *l'émergence du sujet Sensible* ?

4.1.1. L'entretien de recherche

L'entretien dans les sciences humaines et sociales a déjà une longue histoire. Il s'inscrit dans un parcours très riche où deux éléments peuvent être soulignés. Tout d'abord, la place accordée à l'informateur prend de plus en plus d'importance. C'est dans une écoute attentive de la personne qui parle, par opposition aux entretiens administrés comme un questionnaire, que la recherche prend racine. D'autre part, un déploiement foisonnant des méthodes d'entretien a entraîné avec lui des facteurs de confusion. Chaque enquête produit une construction spécifique de l'entretien, jetant ainsi le trouble par « l'absence de modèle » trop souvent assimilée à « absence de méthode ». L'entretien comme support d'exploration de l'enquête génère par le fait un débat récurant, entre « trop de rigueur » qui bride la créativité et la richesse de l'entretien et « trop d'empirisme » qui risque de faire place à un flou méthodologique trop grand.

Il n'en reste pas moins que « *l'entretien support d'exploration est un instrument souple aux mains d'un chercheur attiré par la richesse du matériau qu'il découvre* » (Kaufmann, 2007, p.18). C'est cette souplesse d'utilisation et l'intérêt pour *la richesse du matériau à découvrir* qui a porté notre choix vers l'entretien de recherche. Il est un instrument à la portée de nos moyens, c'est-à-dire réalisable dans le contexte de travail qui est le nôtre. Il nous semble apporter la possibilité d'écoute, d'interactivité, de rencontre avec le participant, appropriée à l'exploration du Sensible.

Notre entretien de recherche s'est appuyé sur un guide d'entretien pour plusieurs raisons. Il nous a paru nécessaire de construire un support à l'entretien, garantissant de rester centré autour du projet de recherche pendant le cours de l'entrevue. D'autre part ce travail de construction du guide s'est avéré être une excellente occasion de mieux définir le projet de recherche, de le connaître mieux, de l'approfondir. Il a aussi offert une continuité entre les différents entretiens, une structure stable tout au long du recueil des données. En dernier lieu, il est une structure codifiée autour de laquelle il est plus facile d'évoluer en temps réel de l'entretien, évitant au sein d'une certaine liberté une totale improvisation.

4.1.1.1. L'entretien compréhensif

C'est dans la lignée des apports de C. Rogers que s'inscrit l'entretien compréhensif. Ce mode d'entretien exige une posture assez proche de celle du thérapeute *centré sur la personne* de C.Rogers. Il demande à celui qui le conduit, empathie, engagement, accueil de l'autre, dans cette posture paradoxale décrite par Kaufmann : « *un aller -retour permanent entre compréhension, écoute attentive, et prise de distance, analyse critique* » (*ibid* p.24)

L'interactivité entre l'enquêteur et le participant fut pour nous un atout essentiel dans ce choix de l'entretien comme support d'enquête car il nous semblait propice à l'engagement des deux parties, donc à la présence « des sujets » : « *l'enquêteur s'engage activement dans les questions, pour provoquer l'engagement de l'enquêté* » (*ibid* p.19).

4.1.1.2. L'entretien Sensible

Une sorte de nouvelle figure d'entretien (au sein du « modèle » de l'entretien compréhensif) fut mise en place dans le souci de cohérence avec l'objet de recherche. Nous devons retrouver dans nos entretiens les conditions du Sensible c'est-à-dire la relation de présence au mouvement interne pour les deux parties. C'est ce qui expliquera un certain nombre de décisions, tant pour les conditions de l'entretien, que pour le choix des participants, ou encore la manière dont l'entretien sera mené.

4.1.2. La construction du guide d'entretien

C'est le vécu de mon travail qui sera abordé maintenant, ce qui explique le passage de mon écrit à la première personne. Il ne s'agit plus de la théorie qui sous-tend mes actes de réflexion mais des actes eux-mêmes. C'est dans un souci de cohérence avec l'objet de recherche, dans l'implication réciproque que l'émergence du sujet Sensible exige, que je crois devoir apparaître comme « sujet en action » dans toutes les étapes de ce processus de recherche.

La construction du guide d'entretien s'est appuyée sur les questions suivantes : qu'est-ce que le cycle thérapeutique en somato-psychopédagogie a changé pour la personne ? Quels ont été les impacts du Sensible pour elle ? Qu'en dit-elle ? Comment l'aider à en parler ? Comment pénétrer avec le plus de réalité possible ce monde intérieur dont il sera question autour du Sensible ? L'objectif était de rechercher ce qui s'était passé pour la personne au cours de sa thérapie, sans parler directement du sujet Sensible qui paraissait une notion trop théorique. Tout en gardant la question de recherche présente à l'esprit, je posais le pari que *l'émergence de la personne en tant que sujet Sensible* apparaîtrait à travers les effets de la somato-psychopédagogie.

Au sein des trois champs d'observation définis autour de la question de recherche (sujet percevant, pensant et agissant) j'ai réfléchi, sur la base de mes références théoriques et expérientielles, aux différents secteurs de la personne pouvant être mobilisés par l'expérience du Sensible. Il fut déterminé des axes de questionnement au sein des trois rubriques choisies. Dans chacun il fut établi des thèmes et imaginé des relances possibles pour aider la personne à développer ses idées et son expérience, si cela s'avérait nécessaire.

Pour le sujet percevant, je me suis appuyée sur la connaissance du Sensible et de son processus d'apparition (spirale processuelle des contenus de vécu et manières d'être). Pour le sujet pensant j'ai choisi de ne pas aborder l'aspect qualitatif du rapport à la pensée (pensée fluide, obsédante, trop mentalisée) mais plutôt les changements concernant les représentations, validations, concepts. En effet, il m'a semblé que c'est autour de ces mouvements de la pensée que s'installeront les changements qui feront justement évoluer le sujet agissant. Et pour ce dernier, j'ai listé un certain nombre de domaines à observer. (Voir annexe N° 1: guide d'entretien)

Le choix a été fait de laisser le plus de liberté possible à la personne pour aborder tous les aspects de sa transformation et dans ce but le guide n'a pas été construit sous forme

de questions mais seulement d'intitulé de thèmes ou de pistes de réflexion, à titre de relance.

4.1.3. Préparation de l'entretien

L'objectif de cette préparation a été de mettre en place les conditions adéquates pour que l'entretien soit fructueux pour la recherche. Il fallait tout d'abord installer des conditions matérielles aisées et facilitantes, autant pour les participants que pour l'enquêteur. L'entretien a eu lieu à l'endroit habituel des séances thérapeutiques, garantissant ainsi des conditions optimales à un entretien du Sensible : au calme, dans un espace approprié, respectant les conditions *extra-quotidiennes* du Sensible. Après avoir expliqué mon travail d'apprenti chercheur (que tous connaissaient d'ailleurs déjà !) ils ont accepté de participer à cette recherche avec plaisir et intérêt. Le rendez-vous a été fixé avec la personne comme un rendez-vous thérapeutique habituel, sauf qu'il serait d'une durée de deux heures (au lieu d'une) et qu'il serait gratuit ! Les conditions de confidentialité restaient les mêmes que pour tout rendez-vous thérapeutique.

Chaque participant devait prendre le temps, avant de venir au rendez-vous, de réfléchir à son parcours autour du travail en somato-psychopédagogie afin d'en avoir à l'esprit les points forts. Mon objectif était qu'il fasse une remise en mémoire des événements marquants de son trajet. De mon côté, j'avais relu mes fiches-patients afin de me remettre en mémoire le parcours thérapeutique. Je devais me remettre en lien avec la personne et me laisser imprégner à nouveau par le travail thérapeutique fait ensemble.

Puis il a fallu mettre en place les conditions du Sensible, indispensables à la construction d'un entretien sur le mode du Sensible. Les deux parties étant familiarisées depuis longtemps avec le travail autour du Sensible, il fut relativement aisé de définir le mode mise en place. Chaque participant fut informé que l'entretien se déroulerait en deux temps.

Tout d'abord, un accordage somato-psychique (qui est une étape pour renforcer, retrouver, la relation au Sensible). La personne était libre de choisir parmi les outils d'accès à l'expérience du Sensible celui qui lui semblerait le plus approprié pour préparer cet entretien de recherche. Pour les trois entretiens de cette étude, il a été

choisi respectivement, un accordage manuel silencieux, un autre avec guidage verbal en direct de l'expérience et un accordage gestuel.

Puis l'entretien lui-même a été envisagé sur une durée d'environ 30 à 45 minutes, temps qui me paraissait être un juste équilibre entre la nécessité des informations à recueillir, la sollicitation demandée à la personne et le travail qui suivrait pour analyser ces entretiens. Chaque entretien été enregistré.

Il doit être précisé ici que les entretiens dont il est question dans cette recherche ont été précédés de deux essais qui ont accompagnés mes balbutiements autour du thème de recherche. Le premier a été effectué sur un thème de recherche différent et le deuxième sur le thème actuel mais avec un expert du Sensible (thérapeute confirmé). C'est deux essais ont servi d'entretiens préparatoires aux entretiens définitifs et c'est ce qui explique que les trois entretiens dont il est question pour cette étude ont tous été effectués avec le même guide d'entretien et sur une même procédure. Les essais et réajustements ayant pu se faire au cours des deux entretiens préliminaires qui n'apparaissent pas ici.

4.1.4. Déroulement de l'entretien

Chacune des parties savait à l'avance que seul ce qui serait dit dans l'entretien serait utilisé pour la recherche. Cette situation a entraîné une certaine « pression » autour du temps de l'entretien mais qui n'a été finalement que très peu gênante.

Le choix ayant été fait dès la construction du guide d'entretien de laisser la priorité au déroulement spontané de l'entrevue, je me suis attachée à laisser le plus de liberté possible à la personne. Après un bref résumé de l'objectif de travail, je tentais donc au cours de l'entretien de laisser la personne aller dans les directions qu'elle souhaitait. Je vérifiais par des reformulations que nous nous soyons bien comprises, j'utilisais les relances (anticipées dans le guide) pour l'aider à approfondir, élargir et formuler sa réflexion et je cochais les thèmes traités au fur et à mesure qu'ils apparaissaient dans la discussion. Lorsque nous arrivions au bout du développement d'un sujet, je vérifiais les points qui n'avaient pas encore été abordés et je les relançais.

Mon guide d'entretien n'était là que pour me permettre, d'une part de catégoriser aisément au fur et à mesure que la personne parlait, et d'autre part de vérifier que des aspects importants pour ma recherche n'auraient pas été oubliés. Il n'était pas question pour moi de formaliser l'ordre et le contenu de l'entretien.

Ma posture fut celle de la *directivité informative*, (posture pédagogique de la somatopsychopédagogie) alternant entre des moments où j'apportais moi-même des informations et d'autres où je m'effaçais permettant ainsi à la personne de prendre sa place et son espace à propos des points soulevés. Je donnais parfois des pistes pour orienter la réflexion et dès que la personne était lancée je laissais libre cours à son récit, l'invitant juste à donner des exemples concrets, à décrire le plus précisément possible son vécu. Tout naturellement, du fait de mon expérience thérapeutique et du niveau de compétence de mes patients au sein du Sensible, la *réciprocité actuante* s'est établie. Elle était pour moi un critère indispensable et une référence constante pour le déroulement des entretiens. C'est à son écoute que je prenais ou non la décision de relancer la discussion, de laisser parler librement, d'apporter une information nouvelle, d'approfondir ou de laisser se déployer des propos, de passer à un autre thème, ou encore de clore l'entretien.

Bien sûr la pertinence et la justesse de ma posture, tant au niveau de la *directivité informative* que de la *réciprocité actuante*, ont été variables pendant les entretiens. Un entretien du Sensible est exigeant. La pression face à l'importance de l'enjeu, le contexte nouveau dans la relation avec le personne, la forme d'exposition importante que représentait l'exercice imposé pour les deux parties, ont été des facteurs de tensions et de rigidité nuisible à la qualité de l'entretien. En revanche mon enthousiasme fut porté par un fort sentiment d'avoir vu « apparaître » les personnes dans toute leur singularité au cours de l'entretien. J'avais la forte impression à chaque entretien que je devais avoir, dans ces données recueillies, de quoi regarder de plus près « *l'émergence du sujet Sensible* », même si à ce stade j'eus été incapable de dire sur quoi reposait cette impression. Il ne me restait maintenant qu'à faire ressortir à partir de la retranscription des entretiens, de façon beaucoup plus concrète et beaucoup plus « partageable », cette fameuse émergence.

4.1.5. Le terrain de la recherche

Le type de recherche dans laquelle nous nous trouvons a pour but de comprendre les processus en jeu et non pas de les expliquer. Il n'est donc pas justifié, comme dans d'autres types de recherche, de choisir un grand nombre de participants. De plus la cohérence avec le niveau d'exigence de cette étude nous imposait de choisir un petit

nombre. Pour permettre tout de même une certaine variété des points de vue nous avons choisi de travailler avec trois participants.

Pour situer le terrain de cette recherche, il faut se rappeler que j'exerce comme somato-psycho-pédagogue, donc que s'ouvrait à moi la possibilité de choisir comme terrain d'investigation mes propres patients. La question se posait donc de savoir si pour montrer l'émergence du sujet Sensible il était préférable de choisir des experts du Sensible (parmi mes collègues thérapeutes ou formateurs) ou bien si le travail « ordinaire » en somato-psycho-pédagogie serait suffisant à offrir des possibilités de résultats probants à propos de cette émergence. Sous l'insistance du co-directeur de ce travail (D. Bois) et après avoir interrogé les participants éventuels à cette recherche (c'est-à-dire des patients) il fut établi que choisir des patients serait plus pertinent et qu'il serait aisé d'obtenir leur participation. Ce choix portait l'idée sous-jacente qu'il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste du Sensible pour avoir accès à l'émergence du sujet Sensible. Mais alors à partir de quels critères choisir parmi tous mes patients ?

Plusieurs critères se sont imposés d'emblée. Tout d'abord les personnes devaient être en thérapie depuis au moins un an permettant ainsi une certaine visibilité du processus thérapeutique et de ses effets, m'apportant aussi la certitude que la personne aurait déjà acquis une certaine capacité à décrire son vécu. Ensuite, il devait apparaître dans son parcours une fréquence de séance déterminée, tous les 8 ou 15 jours pendant 3 à 6 mois consécutifs, comme signe d'engagement personnel dans ce mode thérapeutique et comme condition d'installation du processus thérapeutique. Dernier point, je souhaitais qu'il ait déjà été abordé un travail thérapeutique avec l'écriture autour de son vécu du Sensible. Il me paraissait important que la personne ait des écrits sur lesquels s'appuyer pour préparer l'entretien, ayant ainsi une trace concrète et visible de son vécu au cours de sa thérapie.

Partant de là, j'ai cherché dans ma clientèle du moment, des personnes pouvant correspondre à ces critères. La relation établie avec la personne devait aussi être suffisamment solide, confiante et généreuse pour me permettre de faire une demande de participation à ma recherche. Il s'est alors imposé une autre idée : si j'ajoutais comme objectif que cette participation puisse être pour la personne une sorte d'action thérapeutique ? Si je choisissais des personnes pour lesquelles cette participation offrait l'opportunité de lever une résistance particulière ? J'envisageais, par exemple, que cette participation pouvait déclencher un engagement thérapeutique

supplémentaire, ou bien permettre d'approfondir le travail d'écriture autour de l'expérience du Sensible, ou bien permettre de réaliser autrement le chemin parcouru. En fonction de ce critère supplémentaire s'ajoutant aux précédents, mon choix s'est porté sur 3 personnes : Louise, Gisèle et Raphaël. Chacune d'entre elles connaissait déjà mon travail universitaire, il me fut donc aisé de requérir leur participation à ma recherche, tout en leur expliquant mon travail et en leur garantissant l'anonymat. Toutes ont d'emblée été motivées et enthousiastes face au projet. Elles ont, je crois, perçu la richesse de ce travail, pour elles-mêmes autant que pour moi. Toutes m'ont signifié que cette recherche participait à la reconnaissance de ce métier et qu'y participer leur permettait d'offrir un retour pour ce qu'elles avaient reçu. Cet aspect fut pour elles toutes très mobilisateur.

Les personnes pouvaient avoir leurs écrits à disposition et choisir librement la manière de s'en servir au cours de l'entretien. Une exception a été faite concernant Louise, pour qui les écrits furent utilisés aussi lors de la retranscription de l'entretien. En effet, elle a tenu à m'offrir son journal (très précieux pour elle, le donner fut un immense acte de confiance) pour le temps de la retranscription de son entretien afin de me permettre de préciser ses propos. Je me suis donc autorisée à illustrer ses propos par les écrits de son journal (dans la retranscription de l'entretien ils sont signalés comme des citations donc entre guillemets), faisant part ainsi de la manière dont elle les avait décrit dans une proximité plus grande avec l'expérience.

4.2. Méthodologie d'analyse

Après avoir interrogé les participants de cette recherche, arrive le temps d'interrogation des données recueillies : « *le chercheur scientifique a bien souvent du mal à accorder aux données tout l'espace de parole qu'elles nécessitent pour être bien entendues, avant d'être interprétées et recontextualisées* » (Paillé. Mucchielli, 2008, p.85). L'objet de cette étude étant l'humain dans son expérience, son témoignage, il n'est pas envisageable de l'aborder autrement qu'au sein d'une approche qualitative, qui a pour but de « *tenter de mieux comprendre les processus à l'œuvre, dans la dynamique psychique, interactionnelle ou sociale* » (*ibid* p.5). Dans cette logique, nous avons effectivement cherché à recueillir des données d'ordre qualitatif. Nous devons donc maintenant poursuivre avec une méthode d'analyse, qui sera elle aussi, qualitative.

Plusieurs méthodes se sont alors présentées à nous au travers des travaux de P. Paillé et A. Mucchielli, qui définissent l'analyse qualitative ainsi : « *l'analyse qualitative [...] peut être définie comme une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène* » (ibid p.6). Il s'agira donc pour nous de *faire parler les données*, de trouver le moyen de faire du sens à partir d'un corpus que nous souhaitons comprendre et interpréter. La méthode retenue pour ce travail sera en alternance de type *phénoménologique* et de type *catégories conceptualisantes* qui nous ont semblées être cohérentes avec notre objet de recherche.

4.2.1. Méthode de type phénoménologique

Tout d'abord l'examen phénoménologique des données est très proche de la posture de rencontre prise au sein de l'expérience du Sensible. L'implication, la disponibilité à ce qui se présente à soi, la forme de silence intérieur que cela exige, sont familières au praticien du Sensible. Comme le dit P. Paillé, « *nous retenons ici de la phénoménologie de E. Husserl l'appel radical aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent [...] pour nous l'examen phénoménologique des données, c'est l'écoute initiale, complète et totale des témoignages pour ce qu'ils ont à nous apprendre* » (ibid p.86)

Par souci de cohérence avec l'objet de recherche qui tentera de pénétrer le monde du Sensible sous l'angle du sujet, il semble impératif que les postures du Sensible habitent toutes les étapes de cette recherche. Au même titre que la collecte des données s'est appuyée sur le mode d'entretien du Sensible, nous verrons réapparaître dans le contact avec les données pendant l'analyse ce mode de relation du Sensible qu'est la *réciprocité actuante*. Il s'agira de rencontrer les données comme nous rencontrons le Sensible, dans une attitude « de laisser venir », d'écoute, associée d'une présence active, de saisie, de résonance. C'est dans cette attitude paradoxale, faite simultanément de la volonté d'être instruit par les données autant que celle de se les approprier, faite de présence à l'autre autant que de présence à soi, que la réciprocité produit son fruit de véritable dialogue.

4.2.2. Catégorisation conceptualisante

Dans la structuration de cette étude, c'est à partir de catégories déjà existantes, dites catégories *a priori*, que se sont posées les bases du travail. En effet, la construction du

guide d'entretien anticipe un certain nombre de concepts à partir de connaissances théoriques et expérientielles déjà installées : par exemple l'enrichissement perceptif recherché autour de la spirale processuelle du Sensible. Il existe donc une classification organisatrice servant de trame de réflexion, préexistant à l'établissement du corpus des données mais participant à sa construction et même à sa pertinence.

A plusieurs reprises dans le processus d'analyse, les données ont été classées, rangées, ordonnées pour les faire gagner en visibilité. Mais le travail d'analyse à l'aide de catégories va « *le plus souvent impliquer des procédés d'induction théorisante faisant intervenir des procédés beaucoup plus complexes que ceux impliqués dans l'application d'une liste de catégories préliminaires* » (ibid p.242). Ces *procédés beaucoup plus complexes* sont décrits par P. Paillé comme un travail de description analytique qui utilise, pour nommer les catégories, les mots mêmes du participant. Puis arrive une interprétation qui se situe plus à distance du témoignage analysé et qui signifie, non pas une inférence injustifiée ou hasardeuse, mais une tentative raisonnée de proposer une signification en lien avec un événement, un comportement, un phénomène. Par déduction ou induction, « *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 lui-même, à les amener à un niveau d'intelligibilité à l'intérieur de leur logique propre* » (ibid p.248).

C'est l'alternance d'une recherche de proximité avec les données puis de classement par catégories, avec plusieurs aller/retour entre les deux, qui permettra de construire autour de chacun des entretiens un récit phénoménologique. Le but de ce récit est de permettre au lecteur l'accès le plus fidèle possible à ce que le participant nous a offert autour de la question de recherche. Il sert de base à une discussion qui tente de conduire, de déployer plus loin, l'apport des données.

4.2.3. La retranscription des entretiens

Cette étape m'a permis une première imprégnation des données. Je l'ai effectuée dans les jours qui suivirent l'entretien, me permettant ainsi d'avoir en mémoire l'ambiance de la rencontre. J'ai ainsi pu ajouter des indications sur la tonalité de la voix (inscrit entre parenthèse dans le verbatim) ou sur des mimiques significatives. La ponctuation est mise au service de la saisie du sens des phrases, qui passant de l'oral à l'écrit, demande parfois une facilitation pour la lecture du verbatim. Un certain nombre de

« heu » ou tics verbaux ont été supprimés mais seulement s'ils gênaient de façon trop importante la lecture du texte. Ainsi dans une période de deux mois, j'ai effectué les trois entretiens et leur retranscription, respectant la séquence - entretien et sa retranscription - avant de passer au suivant (voir annexes N°11,12,13)

4.2.4. Etape d'analyse commune à tous les entretiens

Une fois la séquence de recueil et retranscription terminée, j'abordais dans une première lecture, une sorte « d'analyse sauvage ». J'annotais dans la marge, écrivant toutes les idées que m'inspirait la lecture du texte, sans aucune limitations d'ordre méthodologique, sans me préoccuper de savoir si mes productions étaient des rubriques, des thèmes ou des catégories, dans une sorte de joyeuse anarchie à la mesure de mon enthousiasme à aborder cette phase d'analyse.

A la lecture de mes annotations de marge, et devant justement l'anarchie qui les habitaient, l'idée m'est venue de reprendre mon guide d'entretien pour « ranger » dans les catégories déjà construites et mettre ainsi en évidence des catégories émergentes, non prévues par le guide. Pour être sûre de ne rien laisser passer inaperçu, j'ai choisi que *tout ce qui était présent dans l'entretien devrait trouver sa place dans ce tableau* car mon objectif à cette étape était de recueillir ce qui était dit dans l'entretien, sans me soucier de rechercher ce qui concernait le sujet Sensible. J'y ajoutais une classification supplémentaire en séparant ce qui était signalé concernant le « avant la somatopsychopédagogie » et ce qui était signalé comme « une évolution au contact du Sensible ». J'ajoutais donc la possibilité de faire apparaître un élément connu du paradigme du Sensible : *la connaissance par contraste*. Je modifiais quelques appellations et installais des regroupements un peu différents de ceux de mon guide au sein des trois grandes rubriques (sujet percevant, pensant, agissant) mais la structure générale restait la même que celle du guide.

		Avant la somatopsychopédagogie	Evolution au contact des expériences du Sensible
<u>perception</u>	Contenu de vécu		
	Manière d'être représentations		
<u>Pensée, cognition</u>	Corps		
	Soi		

		Temps		
		apprentissage		
	Rapport, relation	Corps		
		Soi		
		Temps		
		apprentissage		
	Regard, sens	Son histoire		
		Les autres		
		Sa problématique		
		Les événements		
<u>comportements</u>	Positionnement de soi	Face à soi		
		Face au corps		
		Face aux autres		
		Face aux événements		
		Face au monde		
	communication	écoute		
		Vie relationnelle		
		parole		

J'obtenais ainsi mon premier tableau de classement qui fut le premier « tamis » de tous mes entretiens et qui aura toujours été utilisé sur le même principe : toutes les informations devaient trouver leur place. Le remplissage de ce tableau a mis en évidence à la fois le « non remplissage » de certaines cases mais aussi la nécessité de construire de nouveaux tableaux pour les catégories émergentes des entretiens. (Voir Annexes N° 3, N°6 et N°9)

4.2.5. Différentiation pour chaque entretien

Après ce tronc commun de classement pour tous les entretiens, l'étape suivante sera différenciée pour chacun d'entre eux. Mon objectif était jusqu'à présent de saisir le plus complètement possible ce qui était dit dans l'entretien. A cette étape mon objectif changeait, s'orientant vers une recherche plus singulière. A partir du premier classement, j'ai tenté de répondre à deux questions : « qu'est que l'entretien apporte de spécifique pour cette personne là ? » et « que me dit-il du sujet Sensible ? ». Je faisais apparaître dans mes intitulés de catégories « des créations personnelles » qui pour moi indiquaient clairement « l'ensemble » dont il serait question. Bien que je n'utilisais pas directement les mots de la personne pour mes intitulés de catégories, je tentais toujours d'en rester proche, soucieuse de ne pas déformer ses propos.

C'est toujours dans la posture du Sensible de *neutralité active*, entre se laisser pénétrer par les informations et être simultanément actif pour leur appropriation - par la qualité de présence et d'implication - que j'abordais cette nouvelle étape. C'est dans l'installation de la *réciprocité actuante* du Sensible que je puisais mes repères de justesse dans les échanges qui s'établissaient avec les données, retrouvant en quelque sorte la qualité de relation établie avec la personne au cours de l'entretien. Mon enthousiasme et ma créativité furent portés par cette impression constante de rendre visible, à travers ce travail de recherche, des processus à l'œuvre que nous même, les participants de cette recherche, n'avions pas saisis : des détails, des changements, passés inaperçus, des séquences, des cohérences qui n'avaient pas porté leurs fruits, ou pas encore abouties, ou à l'inverse de magnifiques évolutions dont nous n'avions pas pris la mesure. Jusqu'à cette étape, les *catégories émergentes* ne me semblaient rien apporter de nouveau. Elles me paraissaient plutôt, faire partie de catégories connues mais que je n'avais pas su anticiper. Je ne voyais pas en quoi tout cela « produisait de la connaissance ». C'est à cette étape que je réalisais que le travail « à rendre visible », avait une réelle valeur de production de connaissance.

Mon travail avançait à coup de nombreux essais-erreurs. Lorsqu'il m'apparaissait une singularité intéressante du participant (sans pouvoir du tout affirmer l'aspect judicieux de ce choix) je construisais un tableau de rangement pour y mettre toutes les informations concernant cette question. C'est dans la mise en œuvre qu'apparaissait ou non la pertinence du choix, se stabilisant en un tableau abouti ou menant vers un autre classement. Ma réflexion s'est ainsi déroulée et son aboutissement se trouve dans les

annexes N° 4, 5 pour le premier entretien, N°7 et 8 pour le 2^{ème} entretien et N°10 pour le 3^{ème}. J'y trouvais une posture de travail très proche de celle adoptée en thérapie manuelle. Je suivais le mouvement de ma pensée sans me poser plus de questions que si je suivais le mouvement sous ma main. C'est en décidant de mettre en acte le mouvement, qu'apparaît son parcours et son devenir.

C'est aussi à ce stade que j'ai commencé à laisser de côté des informations qui me semblaient plus secondaires. N'étant jamais sûre que mes choix s'avèreraient être judicieux, j'organisais une traçabilité des informations. Par un code couleur, je pouvais visualiser sur le tableau de catégorisation N°1 (où il y avait tout l'entretien reporté : annexes N° 3, 6, 9) le devenir de toutes les informations. Il était signifié aussi bien vers quel nouveau tableau elles avaient pu être rangées, que leur « non utilisation ». Un aspect fastidieux était présent dans ce type de travail mais j'étais incapable de faire autrement : sans passer par « ce tamis » des tableaux, je ne voyais rien!!

4.2.6. Le récit phénoménologique

A force de « triturer » les informations dans tous les sens, de construire autour d'elles des axes de réflexions, j'avais le sentiment, ou plutôt l'inquiétude, d'avoir pris trop de distance, de m'être peut être égarée, éloignée de la personne. A ce stade, il m'a semblé nécessaire de revenir à une plus grande proximité avec les données. Je décidais donc à partir de mes dernières séries de tableaux, d'écrire avec les propres mots du participant, les axes de réflexion qui avaient émergé du travail avec les tableaux. Le but était d'inviter le lecteur à rencontrer avec le plus de vérité possible la personne elle-même, comme elle s'est livrée, comme je l'ai moi-même rencontrée. Ce fut un réel plaisir. J'avais le sentiment de voir « apparaître » la personne mais cette fois, pas seulement pour moi comme lors de l'entretien, mais pour tous ceux que cette rencontre intéresserait. Le récit apportait cet avantage.

A partir de là, il fut aisé de s'éloigner à nouveau des données pour tenter cette fois de faire apparaître les contours, les signes et les effets de l'émergence du sujet Sensible.

Au final, cette analyse fut pour moi comme une plongée dans l'intimité des personnes autour du Sensible, pour ensuite par étapes successives l'extraire du « dedans » vers le « dehors », aboutissant à une mise en forme au service d'une visibilité plus aisément accessible avec le récit phénoménologique.

Troisième partie

ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES

Chapitre 5

5. Analyse et interprétations des données

La première étape classificatoire, identique pour tous les entretiens et présentée dans le chapitre précédent, (4.2.4. *étapes d'analyse commune à tous les entretiens*) a permis de reporter la totalité des informations de chaque entretien dans un tableau qui servira de base de travail à tout ce qui va suivre. (Annexes N° 3, 6, 9)

5.1. Analyse autour du premier entretien : Louise

5.1.1. Analyse classificatoire spécifique

Pour Louise, la première catégorisation sur la base du tableau commun à tous les entretiens, fait apparaître d'emblée et de façon claire, l'évolution de sa problématique initiale et du rapport à sa thérapie. Ces informations serviront en l'état à la construction du récit phénoménologique.

Pour le reste, je regarde les données non plus sous l'angle de « qu'est ce qui est dit dans l'entretien » mais plutôt « qu'est-ce qui est dit à propos du sujet Sensible » et « qu'est ce que Louise nous apporte de singulier, de spécifique, dans son parcours du Sensible ».

Louise existait en tant que sujet avant sa thérapie et je devais clarifier les données existantes sur cette question. Sur cette base, j'ai construit le tableau II.2 de l'annexe N° 4. Puis je cherchais à savoir s'il s'effectuait à partir de l'expérience du Sensible, un passage du sujet existant vers une autre manière d'être sujet. Comment apparaissait cette nouvelle manière d'être sujet ? Y avait-t-il des étapes et lesquelles ? Est ce que ça lui était utile et en quoi ? comment l'utilisait-elle, qu'en faisait-elle ? Autour de ces questionnements les tableaux des catégorisations N°2 et N°3 (annexes N° 4 et 5) se sont construits. J'ai toujours tenté pour les classements de croiser différents types de données par souci d'efficacité. Chaque tableau pouvait ainsi me servir sous deux angles différents. A titre d'exemple, les étapes que je voyais poindre dans le parcours

de Louise autour du Sensible ont été mises en relation avec les éléments de la spirale processuelle (voir annexe N° 4 : tableau II.1)

Autour de cette nouvelle structuration des données, j'entreprenais de construire le récit, qui à son tour a changé la structure d'organisation des données. Le plan du récit colle parfois parfaitement avec un tableau mais pas toujours. Un certain mixage s'est opéré pour ce qui me semblait une meilleure lisibilité autour des objectifs de recherche et c'est donc son aboutissement, après là encore plusieurs essais, qui sera proposé maintenant.

5.1.2. Le récit phénoménologique

Nom : Louise

Situation familiale : femme de 35 ans, mariée, mère de 2 jeunes enfants, travaille avec son mari dans leur propre entreprise et mère au foyer

Demande initiale : Elle m'est adressée par la psychanalyste qui la traite pour de l'anxiété depuis 3 ans. Elle a commencé la somato-psychopédagogie en 2004 et écrit autour de ses expériences du Sensible depuis fin 2007 dans un journal qu'elle ne m'a pas encore partagé.

Conditions de l'entretien (Été 2008) : accordage manuel pour préparer l'entretien. Au cours de l'entretien, elle a avec elle ses écrits et peut s'en servir comme elle veut. Elle me les laisse à la fin de l'entretien afin que je puisse illustrer ses propos avec plus de précision dans la retranscription de l'entretien. C'est un beau cadeau qui signe son implication dans mon travail de recherche et son désir de m'aider.

5.1.2.1. Situation de départ

Louise est quelqu'un qui, après 3 ans de psychanalyse qui l'ont beaucoup aidée, se sent maintenant en stagnation. « *J'ai l'impression que je stagne, je ne progresse plus* » (L.90-91). Elle décrit sa situation au début de la somato-psychopédagogie : « *Je comprenais certaines choses mais qui étaient verrouillées à l'intérieur de moi et je n'avais aucune solution pour déverrouiller ça* » (L.14-17). Elle poursuit : « *J'étais très anxieuse [...] je broyais du noir, je ne voyais pas d'avenir. Je me sentais sans énergie, inapte à faire quoi que ce soit.* » (L.58-62). La seule issue possible lui paraissait être un travail réflexif sur le passé : « *J'avais l'impression qu'il n'y avait qu'avec mon esprit que j'arriverais à m'en sortir : si j'arrivais à*

dénouer les choses de mon passé, en revenant sur le passé j'arriverais à vivre le présent » (L.80-83). Seule la volonté lui permettait de faire face « je pratiquais la méthode Coué : il faut y aller, tu verras bien, il n'y a pas le choix » (L.294-295). L'image qu'elle a d'elle-même est dévalorisée « je ne m'aimais jamais assez » (L.181) « je pensais ne pas être à la hauteur » (L.371) « j'étais encore cette petite fille qui criait...cette petite fille qui demande qu'on l'aide » (L.410-411).

Son corps était douloureux : « j'avais des maux de dos terribles » (L.46-47). Elle entretenait avec lui un rapport très négatif : « Ce corps que je n'appréciais pas, que je trouvais laid » (L.105). Ceci la conduisait vers une forme de maltraitance corporelle dont elle parle ainsi : « un corps qui a été négligé, qui a été réprimé » (L.439). « Pour moi le corps, c'est dans le sport, on va jusqu'au bout, on va se faire mal... c'est cette image là que j'avais du corps » (L.113-114). Elle souffre d'une distance entre elle et son corps : « je vivais dedans mais sans l'occuper vraiment » (L.51). Parfois tout de même cette distance diminue mais elle n'est vécue qu'en négatif : « Que des douleurs!!! Que des douleurs et une image négative qui me renvoyait à un mal être » (L.53) « je renvoyais toutes mes mauvaises expériences dans mon corps » (L.47-48).

Une coupure est perçue entre son corps et son esprit : « Mon esprit et mon corps n'étaient plus en accord » (L.12) « J'avais un esprit qui était vivace, mais mon corps ne répondait plus » (L.45-46) « j'étais vraiment dissociée » (L.79) « J'avais l'impression qu'il n'y avait que par mon esprit que mon corps vivait » (L.446).

Dans sa relation aux autres elle se sent souvent agressée : « Je ressentais un peu tout comme de l'agressivité » (L.377). « Ce que j'avais l'impression que l'extérieur me renvoyait de moi, c'était une image négative » (L.208-210). Ses relations sont faussées par une quête excessive de reconnaissance et d'amour : « J'avais l'impression que j'avais une relation faussée avec les gens » (L.185-186) « j'avais toujours l'impression qu'il fallait faire un don de soi énorme pour que les gens vous acceptent » (L.182-183) « j'étais toujours en attente de quelque chose et surtout de mes parents » (L.417). Face à cette difficulté elle finit par se mettre en retrait : « Je me donne trop pour les autres. Je m'oublie souvent et je passe en dernier. Je me frustre moi-même » (L.168-170).

5.1.2.2. Parcours autour du Sensible

L'expérience du mouvement interne

Dans un premier temps, elle rencontre quelque chose qu'elle appelle « *la vie* » et qui l'impressionne par sa beauté. Elle le situe dans son corps : « *Cette vie que je perçois dans mon corps, dans mes muscles, dans mes veines [...] c'est beau, c'est sublissime* » (L.202-204). Le corps est reconnu comme l'instrument de cette rencontre : « *c'est le corps qui nous offre ça* » (L.116).

Cette rencontre lui procure des sensations inédites : « *sensation de lévitation, sentiment de totalité, d'unité à cet instant présent* » (L.103-104). C'est pour elle tout à fait concret - nul doute vers l'imaginaire - et ça prend la forme d'un mouvement : « *Je peux le palper ce mouvement de la vie, cette énergie créatrice si unique et si belle* » (L.530-531). Elle a le sentiment d'acquérir un 7^{ème} sens dont elle dit : « *dans ce 7^{ème} sens tous nos repères sont mis à l'épreuve* » (L.466). Elle décrit l'expérience comme une sorte d'événement intérieur :

- qu'elle sait situer (dans le corps)
- fait d'un sens nouveau qu'elle acquiert
- dans laquelle elle est bien l'actrice (je peux le palper), mais qui reste le vécu, à travers le corps, d'un événement auquel elle assiste.

L'élément supplémentaire qui va faire évoluer la participation du sujet est que Louise situe aussi ce mouvement, non seulement dans le corps, mais « au fond d'elle-même » : « *j'ai ressenti au fond de moi ce mouvement de la vie si fort et si beau* » (L.523-524).

L'évolution vers l'expérience d'elle-même

Deux phénomènes apparaissent alors :

- L'expérience de l'événement s'élargit : « *Ce spectacle fabuleux est gratuit et magnifique et il se dévoile partout : dedans et hors de moi* » (L.394-395).
- Louise devient le centre de l'expérience, elle ne fait plus l'expérience de quelque chose mais c'est elle qui s'expérimente. Elle est le cœur de l'expérience qu'elle décrit : « *Dans cet instant, je ne me sens plus seule, mais entourée d'éléments positifs, accompagnée, reliée au vivant* » (L.396).

La progressivité entre une expérience qui est celle « d'un événement » et le vécu qui devient « le vécu d'elle-même » ne s'effectue pas de façon linéaire. C'est un va et vient permanent entre des contenus de vécu qui s'enrichissent et des manières d'être qui se déploient. Souvent il n'est même plus précisé que le corps y a sa place. C'est comme une appropriation totale par le sujet de cette nouvelle façon d'être, qui s'appuie comme une évidence sur le vécu corporel : « *Cette matière palpable de moi est chaude, colorée en perpétuel mouvement* » (L.390-391). Le vécu corporel devient un ancrage concret de l'expérience faite par le sujet, ce qui lui permet d'en donner la description, la nature, la teneur, les caractéristiques. Elle en arrive à pouvoir définir un état d'être comme étant « *un lieu* » d'elle-même qu'elle qualifie comme « *inaltérable et invulnérable* » (L.388) et qu'elle sait reconnaître : « *Je suis maintenant dans ce lieu de moi où je me sens si bien* » (L.385-387).

L'évolutivité autour de l'expérience donne lieu à une rencontre avec elle-même d'une nature tout à fait nouvelle : « *Je me sens en paix et en harmonie avec moi-même. Je me sens tellement belle et bien dans ma peau. Je me sens à ma place et aimée pour ce que je suis : rien que le fait d'être vivant suffit!* » (L.164-167). Cela génère une aspiration à être plus souvent dans cette qualité d'existence, d'autant plus que cette rencontre semble créer une nouvelle motivation d'action : « *elle m'invite à un voyage intérieur* » (L.391-392). Elle reconnaît ce lieu, cet état d'être comme un monde à explorer : « *Je suis allée à la rencontre de moi, c'est un monde infini où je peux explorer à l'infini. Et j'ai une curiosité, j'ai envie de m'y plonger, de m'y installer* » (L.640-642). C'est une dynamique d'elle-même qu'elle découvre et qui lui devient nécessaire : « *J'ai besoin d'être dans cette dynamique là, de faire travailler mon corps, de faire travailler mon esprit parce que ça a de la valeur. Il m'est nécessaire que ça marche, il faut que ça soit en fonctionnement* » (L.318-321).

Peu à peu elle valide clairement deux manières d'être, qu'elle va rapidement définir comme étant « *au centre de moi* » ou « *hors de moi* », reconnaissant ainsi un soi plus vrai, plus proche de sa vérité intérieure. Elle explore la variation de ce jeu « hors et dedans ». « *Je me voyais sur la table revenir en moi mais jamais je ne me voyais sortir de moi* » (L.245). « *Je ne ressentais que quand j'étais perdue mais peu à peu le trajet a raccourci* » (L.258-259) et « *cette connexion avec moi-même [...] au fur et à mesure, j'y arrivais de plus en plus* » (L.615-619). Le décalage entre les deux façons de se vivre va lui devenir douloureux : « *Ce qui m'angoissait le plus,*

c'est ce décalage énorme que je ressentais entre ce bien-être quand j'étais au centre de moi et ce mal-être dès que j'en sortais » (L.151-153).

Ainsi les critères de cette qualité d'existence et de l'évaluation de cette distance vont générer des prises de conscience concernant son état d'être habituel : « *Il me manque mon territoire pour exister » (L.156); « J'ai fait une rencontre avec moi-même sans jugement et sans faux -semblant » (L.389-390); « Je sais qui je suis et ce que je vauX » (L.224). Il s'en suit des décisions comme par exemple : « *Je savais, je comprenais que je ne devais pas sortir de moi » (L.241). Peu à peu, ces prises de conscience, les décisions et les actions qui en découleront, pénétreront sa vie quotidienne.**

5.1.2.3. Les changements ou apprentissages dans la vie de Louise

Autour de ce processus d'expérience corporelle, de vécu de soi, générant des prises de conscience, des décisions et des mises en action, une évolution de Louise s'instaure dans son rapport à elle-même, dans sa vie relationnelle et face à sa problématique de départ et à sa thérapie.

Le renouvellement d'elle même

Dans son rapport à elle-même les changements peuvent être classés en cinq catégories :

- la confiance
- la profondeur
- la globalité, la solidité
- la présence, la plénitude, la singularité
- le sentiment d'exister, l'autonomie

La confiance

Elle concerne en premier lieu la confiance dans cette dynamique, ce principe de force, expérimenté en elle-même et qui lui révèle un potentiel insoupçonné : « *j'ai cette dynamique qui fera que quoique ce soit qui puisse arriver, quoi que la vie puisse mettre sur mon chemin, je m'en sortirais » (L.289-291). Sur cette base, les autres champs de confiance sont touchés :*

- confiance face à la vie : « *je me ressens de plus en plus en confiance pour aborder la vie » (L.220).*

- Confiance en elle : « *j'ai confiance en moi [...] je sais que j'ai le potentiel pour y arriver. Je me fais confiance [...] maintenant je sais ce dont je suis capable* » (L.296-298).
- Expérience de la confiance au sein de la relation thérapeutique: « *il y a une générosité. Il y a quelque chose fait de confiance! Cette confiance réciproque [...] m'aide à me livrer pleinement et en toute sérénité* » (L.582-584)

La profondeur

Elle découvre que ce qu'elle rencontrait d'elle-même précédemment était en fait, sa pensée : « *je me connectais à mon cerveau, pas à cet être, à mon moi profond* » (L.625-626). Sur la base de ce « *moi profond* », elle peut se situer autrement : « *Je sais ce qui me fait du bien dorénavant, je sais où je vais. Je ne me sens plus perdue* » (L.384-385). Elle comprend qu'elle peut chercher son épanouissement en elle : « *Désormais ma complétude, je la cherche dans ma maison* » (L.176). Il en découle la décision logique : « *Il faut que je travaille mon propre jardin* » (L.174). Sa profondeur est aussi rencontrée à travers la relation vécue avec le thérapeute : « *J'ai l'impression d'être allée plus loin dans moi, plus profondément* » (L.579). Elle relie cette profondeur à l'authenticité, tant d'elle-même que du thérapeute : « *Là, c'est la vérité vraie...il n'y a plus les mots qui viennent camoufler* » (L.591), « *là c'est l'humain avec l'humain qui est là pour explorer l'humain et ses complexités. Je trouve que là on est dans d'autres dimensions. On est ailleurs* » (L.597-599).

La globalité et la solidité

A partir des contenus de vécu d'unité et de solidité signalés précédemment, on voit apparaître une appropriation de ses différents mécanismes de défense « *c'est vrai que quand on a envie d'aller bien, on rejette ce qui ne va pas.[...] Mais on est fait des 2 versants. Et tout ça, le bon, le mauvais, le bien, le mal, on a cette complexité là l'être humain et il faut l'accepter [...] tout ça est en accord* » (L.480-485). Cette unification lui insuffle une nouvelle manière d'être dans la vie : « *Je me sens plus forte et beaucoup moins vulnérable aux autres et aux événements extérieurs* » (L.326). « *Je me sens plus forte plus solide pour affronter l'adversité* » (L.293).

La présence, la plénitude, la singularité

Elle s'expérimente dans un état de plénitude : « *Je me sens tellement en paix et en harmonie avec moi-même* » (L.164) qui l'amène à prendre des décisions : « *Restons soi-même au cœur de soi, c'est là qu'on est le plus serein* » (L.216). Cette expérience lui permet de se valider « *J'ai assez de valeur* » (L.312-313) et de faire des choix : « *Je cherche l'action qui nourrit de l'intérieur* » (L.328). En conséquence, de nouvelles compétences surgissent : « *je peux m'écouter* » (L.313), « *j'ai maintenant d'autres points d'appui sur lesquels je peux me reposer* » (L.474). La qualité de présence qu'elle a expérimentée la rend plus simple « *être vivant suffit* » (L.167) et l'attache à sa singularité « *Je ne veux plus laisser qui que ce soit me déposséder de ce que j'ai* » (L.333).

Ces prises de conscience la poussent à agir et à transformer ses comportements. C'est par la qualité de sa présence qu'elle peut travailler « *ses conditionnements* » : « *J'ai compris que tout cela c'étaient des réflexes conditionnés.* » (L.626-628). « *Je savais, je comprenais que je ne devais pas sortir de moi mais, c'était plus fort, c'était un réflexe, un conditionnement. Il fallait qu'au fur et à mesure, ce conditionnement je le vois, je le perçoive* » (L. 241-244). Elle sait qu'il y a une forme de vigilance à garder pour percevoir en temps réel l'installation de ses mécanismes de comportements et par là même pouvoir les réajuster. C'est par sa présence à elle-même et un recentrage autour de sa singularité qu'elle voit apparaître une possibilité d'action : « *Mais attention, il y a toujours des réflexes, mais j'essaie au fur et à mesure, quand il y a quelque chose qui arrive, de penser 'qu'est ce qui est le mieux, qu'est ce que je ressens, comment je vois les choses'* » (L.630-633). Elle s'exerce, met en application, installe une discipline autour de ces nouvelles compréhensions et cette attitude amène un changement de positionnement d'elle-même face aux autres et au monde extérieur : « *tout s'est repositionné* » (L.382)

Le sentiment d'exister, l'autonomie

De nouveaux sentiments font suite à cet accord qui s'installe avec sa profondeur et à cette qualité de présence qu'elle développe : « *Je ne veux surtout pas de dépendance...voilà, je suis moi* » (L.338), « *fini de subir sa vie* » (L.383-384), « *je me sens libre [...] je me sens libre de dire non, de réfléchir [...] je sais que là, tout*

*le travail que l'on a fait ensemble, c'est pour que je sois libre » (L.310-316).
« Voilà, maintenant, je suis un être libre » (L.657).*

Après avoir expérimenté un principe de force à travers le mouvement interne, qui lui inspire une confiance sans borne, après avoir eu accès à sa profondeur et à son unité par une présence à ce mouvement interne, elle dit maintenant : *« je suis une autre personne » (L.286) « je m'apprécie, je me met en valeur [...]. Je n'ai plus peur de rien dans le sens où je sens que j'ai cette dynamique » (L.286-289)* Elle reconnaît une manière d'être qu'elle valide totalement comme lieu de référence primordial et elle agit en conséquence. *« Je ne suis plus en attente de quoi que ce soit par rapport aux autres » (L.223). « J'expérimente par moi-même ma venue dans cet état et ce lieu qui est moi » (L.325). « J'ai appris à m'aimer, à m'accepter telle que je suis » (L.194) « J'ai accepté, j'ai coupé le cordon aussi » (L.413).* Elle gagne en autonomie.

La vie relationnelle

Elle rencontre tout d'abord une manière « d'être en lien » tout à fait nouvelle au sein des séances : *« je ne me sens plus seule mais entourée d'éléments positifs, accompagnée, reliée au vivant. » (L.395-396)* Ce nouveau lien lui apparaît comme très positif et elle le qualifie de généreux *« Cette générosité me nourrit l'âme » (L.397).*

Puis c'est avec le corps qu'elle découvre une sorte de dialogue, une interaction entre elle et son corps, entre son corps et sa pensée : *« c'est le langage du corps. Si le corps ne l'avait pas perçu mon cerveau ne l'aurait pas accepté de la même manière » (L.280-282).* Mais elle reconnaît que c'est le fruit d'un apprentissage : *« Pour s'exprimer le corps a besoin de quelques séances » (L.440).*

Après ces expériences de relation nouvelles, c'est à travers la relation thérapeutique qu'elle découvre un nouveau mode relationnel qui lui paraît plus authentique : *« Quand vous faites de la psychanalyse, vous avez une relation de vraiment de confiance, normalement avec votre psychanalyste [...] mais il ne doit pas y avoir de l'affectif. S'il y a de l'affectif, c'est fini, c'est mort, c'est rompu, vous n'arriverez plus à sortir concrètement la vérité avec des mots. Là c'est tout le contraire!! Et là c'est la vérité vraie » (L.585-591).* Elle découvre l'importance de la qualité d'implication des partenaires et du caractère réciproque de la relation qui lui est proposée : *« C'est de cette rencontre humaine que peut jaillir aussi fortement, aussi*

joliment la vie » (L.577-578). « Nous sommes allées loin dans cette rencontre parce que l'une comme l'autre nous le voulions » (L.580-582).

A partir de ces différents enrichissements relationnels, elle commence à observer par contraste ses relations aux autres dans le quotidien. Elle découvre par étape cette réciprocité entre soi et l'autre hors des séances. Elle découvre que son propre état intérieur est perçu par l'autre et qu'il y réagit parfois en négatif : *« Mieux je me sens plus il y a des gens qui vont être irritants à votre égard [...] ils perçoivent cette force et quelque part, ça les dérange » (L.345- 347).* Mais elle découvre aussi que son changement de rapport à elle-même change l'interaction avec les autres : *« Je me suis repositionnée par rapport à ma famille, par rapport à mon mari » (L.361-362).* Ses relations en sont facilitées : *« avec ma mère, on a des relations beaucoup plus sereines » (L.356).* *« Je me suis repositionnée et je la laisse être à sa place » (L.357-358).*

S'appuyant sur cette découverte d'interactivité, il lui devient essentiel de communiquer cette qualité d'existence qu'elle découvre pour elle-même : *« j'ai tellement envie de renvoyer de belles choses [...] de ne pas tirer les gens vers le bas mais les élever, les propulser, après pour choisir leur chemin... pour qu'ils soient des hommes libres quoi » (L.651-655).* C'est alors une perspective à transmettre à ses enfants : *« devenir des hommes libres de penser, de réfléchir, avoir les yeux et les oreilles ouvertes, d'être à l'écoute, d'être attentifs...d'être vivants » (L.661-664).*

Le rapport à son anxiété et à sa thérapie

L'expérience corporelle au cours d'une séance lui a fait rencontrer de manière sensorielle son passé : *« Je suis allée à la rencontre du présent en passant par la case départ » (L.514-515).* *« Aujourd'hui mon corps m'a fait revivre les transformations, les changements, l'évolution de mon corps » (L.126-127).* *« Je me suis retrouvée dans le corps de cette petite fille » (L.516) « fille adolescente, femme, mère, j'ai actualisé mon corps. Cette rencontre avec moi-même pendant les différentes phases de mon évolution me fait prendre conscience de ce que je suis maintenant, à l'instant présent, dans le mouvement immuable de la vie (L.519-523).* Cette rencontre au présent, intégrant son évolution antérieure, va lui donner confiance dans ce mode de rencontre avec elle même et lui offrir la possibilité d'aller « réactualiser » son anxiété. Elle le décrit ainsi: *« Lors de la séance [...] j'ai*

pu commencer à ne penser à rien, à entrer dans le vide [...] je me suis laissée tomber dans moi, j'ai totalement lâché prise au niveau corporel et psychique, dans toute ma totalité. J'ai offert parallèlement à MH (sa thérapeute) mon monde d'anxiété. Elle pouvait voir ma construction anxieuse [...] le monde d'anxiété à été réactualisé par rapport à mon être qui a beaucoup évolué. Cette construction a fondue » (L.468-476).

Dans cette réactualisation, une sorte de mise en accord avec la réalité présente s'effectue. Au départ, l'apprentissage à travers le corps lui paraît abstrait, loin de la réalité : *« c'est un apprentissage complètement différent, ce n'est plus du verbal, on est dans l'abstrait...donc on n'a plus de repères par rapport à la vie, la réalité, où tous les concepts qu'on a pu apprendre » (L.431-434).* *« Dès qu'on est dans le corps, on est dans cet abstrait » (L.561).* Puis elle réalise que c'est sa pensée qui l'éloigne de la réalité : *« peut-être que j'aurais préféré être un garçon » (L.197), « ce qui me gênait dans ce corps c'est ma féminité » (L.134-135).* Elle prend la décision de travailler cette accordage avec la réalité : *« Il fallait que j'arrête, il fallait que je m'accepte » (L.199-200)* et il fallait *« ne plus courir après des chimères » (L.174-175.* Le changement s'effectue vers une acceptation de sa réalité : *« je suis cette femme et j'en suis fière et heureuse » (L.130).* *« J'ai appris à m'aimer, à m'accepter telle que je suis » (L.193-194).* Peu à peu son anxiété aussi est intégrée : *« C'était moi, ça faisait partie de moi, il fallait que j'accepte aussi ce côté là » (L.456-457).*

Le fruit de ses apprentissages prend une valeur considérable : *« C'est tellement énorme ce que tu nous permets de vivre » (L.541), « c'est merveilleux! C'est un cadeau [...] on a la chance de pouvoir le vivre, c'est extraordinaire! Pour moi, c'est fabuleux. C'est de la générosité pure » (L.555-558).*

Le sens de sa thérapie en est modifié : *« Au départ quand on s'est rencontrées, on se voyait tous les 15j tu étais vraiment ma béquille » (L.237-238).* *« Ces séances tous les 15j c'était ça, on rabâchait [...] j'étais beaucoup dans 'travailler mon anxiété' parce que c'était mon mal » (L.443-449).* La thérapie devient une opportunité d'acquisition de connaissances nouvelles : *« il fallait comprendre qu'il (le corps) avait d'autres voies d'expression, d'autres voies de réalisation » (L.444-445).* L'objectif thérapeutique change : *« Je ne le vois plus du tout comme avant : où là on enlevait le mal et puis je revenais 15j après... plus du tout du tout. Non je le vois plutôt comme [...] un monde infini où je peux explorer à l'infini » (L.638-*

641). Elle s'ouvre à un apprentissage, à la nouveauté, à un enrichissement possible vers des potentiels inconnus.

5.2. Discussion autour du récit phénoménologique de Louise

A partir du récit phénoménologique, nous reprenons le fil de la recherche pour continuer à « *faire parler les données* » comme le dit P. Paillé. Nos objectifs sont de définir les contours du *sujet Sensible* (en tant que « personne au contact du Sensible ») et les conséquences de son émergence. C'est à travers le vécu singulier de Louise que nous tenterons de préciser ce que sont pour elle ses contours de *sujet Sensible*, en découvrant sa manière propre d'être *sujet Sensible*. Nous étudierons tout d'abord le vécu de Louise autour du corps dans sa rencontre avec le mouvement interne. Puis nous ferons ressortir les caractéristiques singulières de Louise en tant que *sujet Sensible*. Ensuite nous pourrons observer ce que seront, pour elle en tant que sujet dans sa vie, les conséquences de son émergence de *sujet Sensible*.

5.2.1. L'évolution autour de l'expérience corporelle de Louise dans sa rencontre avec le mouvement interne

L'entretien avec Louise nous offre de nombreuses informations sur son parcours concernant sa relation avec le mouvement interne. Il nous permet d'en extraire différentes étapes qui seront établies de la façon suivante :

- le *corps Sensible* correspondant à la perception du mouvement interne au travers de sensations physiques
- le *corps sujet* où Louise évoluera dans sa relation au corps, lui accordant de nouveaux statuts.
- le *sujet au sein du Sensible* où il apparaît pour Louise une nouvelle façon d'être elle-même

Nous allons les présenter dans une progression linéaire, mais c'est bien sûr beaucoup moins strict dans la réalité expérientielle. Passer d'une étape à l'autre ne signifie en rien laisser derrière soi l'étape précédente. C'est par souci pédagogique que ces étapes seront présentées dans une évolutivité linéaire.

5.2.1.1. Le corps Sensible

« *J'avais un esprit qui était vivace mais mon corps ne répondait plus* » (L.45-46). Louise se reconnaît une forme « d'absence » du corps, un manque de réaction, *de réponse*, qui la porte à réfléchir : était-ce parce qu'elle n'entendait pas cette réponse attendue ou bien effectivement cette réponse n'était-elle pas là ? Quelles étaient les raisons de cette absence ? Le seul élément connu pour elle est le manque - un manque qui la fait souffrir et dont elle ne connaît pas la nature. Puis la somatopsychopédagogie lui donnera accès à une expérience perceptive nouvelle à partir de ce qu'elle appelle une sorte de 7^{ème} sens. Elle ne sait pas expliquer ce qui arrive mais elle sait que « *c'est beau, c'est sublimissime* » (L.204) et que « *c'est le corps qui lui offre* » (L.116).

En 1^{ère} étape, le corps devient la source de possibilités perceptives inattendues. Il permet l'accès à la perception *du mouvement de la vie* et ceci de manière très concrète : « *je peux le palper ce mouvement de la vie* » (L.530-531). Ce qu'elle vit a la force de « l'expérience vécue ». Ce n'est pas une idée, un concept. Rencontrer concrètement le corps de cette manière là est une nouveauté pour elle. Rappelons-nous qu'au départ le corps est « abstrait » pour Louise, ce sont les concepts, le verbal, qui sont concrets (L.431-434 + L.561). A travers ce *mouvement de vie* nous pouvons légitimement penser que le mouvement interne commence à être saisi, rencontré : nous en reconnaissons quelques caractéristiques essentielles - c'est bien un mouvement ; il n'est pas initié par elle-même ; c'est celui de *la vie* donc il est autonome, indépendant de sa volonté ; le corps en est le support - . A ce stade nous parlerons d'expérience du *corps Sensible*, car l'expérience devient celle du corps au contact perceptif du mouvement interne.

5.2.1.2. Le corps sujet

Au cours de cette 2^{ème} étape, Louise donnera au corps une succession de différents statuts et elle établira avec lui une relation vivante, de proximité grandissante. C'est ce qui explique cette appellation de *corps sujet*.

Tout d'abord le corps (parce qu'il est *corps Sensible*) devient une entité capable de s'exprimer de façon nouvelle, jusqu'à offrir un dialogue. Louise nous parlera *du langage du corps*, d'un dialogue entre le corps et la pensée : « *C'est le langage du corps. Si le corps ne l'avait pas perçu mon cerveau ne l'aurait pas accepté de la même manière* » (L.280-282). Elle perçoit ce dialogue comme éducatif et évolutif : « *pour s'exprimer le corps a besoin de plusieurs séances* » (L.440). Louise

s'interroge autour de cette prise de conscience. Puisque que le corps « parle », pourquoi ne mériterait-t-il pas que l'on s'ouvre un peu plus à son existence ? A sa présence? Ne mérite-t-il pas d'être regardé d'un autre œil ? Écouté autrement ? Peut-il devenir plus *Sensible* donc plus « parlant » encore ? Ne serait-il pas intéressant d'explorer ce dialogue au service des différentes problématiques qui encombrant sa vie ? Un certain nombre de représentations, de certitudes, de positionnements seront bougés par ce statut nouveau donné au corps. Ce dernier devient pour Louise un interlocuteur digne d'intérêt, une sorte de « vis à vis » à considérer et même à valider. Une proximité nouvelle s'installe.

Puis, par la multiplication des expériences, ce corps-interlocuteur est reconnu comme étant une source d'enrichissement, non plus pour la connaissance et l'exploration de ressources corporelles inconnues, mais pour Louise elle-même. Il devient un outil de découverte et d'exploration de soi : « *il fallait comprendre qu'il (le corps) avait d'autres voies d'expression, d'autres voies de réalisation* » (L.444-445). Il devient un partenaire dont elle sait qu'il peut offrir, en plus « *d'un spectacle fabuleux* » (L 394), la connexion « *à cet être, à mon moi profond* » (L.625-626). Il devient une sorte de collaborateur à son existence, un partenaire fiable, validé, autonome et riche d'enseignements pour elle-même.

Mais il faut remarquer que ce sont toujours deux parties qui se trouvent en présence. Ce sont les changements de statut donné au corps et la distance relationnelle entre les deux parties qui évoluent dans cette étape. Les expériences de « son partenaire corporel » sont regardées et rencontrées avec de plus en plus d'intérêt. Elles la concernent avec de plus en plus d'intensité, la touche de plus en plus profondément. Et c'est ce qui va amener la 3^{ème} étape.

5.2.1.3. L'apparition du sujet au sein du Sensible

A ce stade s'installe un effacement total de la distance entre les expériences faites par le *corps Sensible* et celles faites par la personne. C'est à partir de là que nous parlerons de *sujet au sein du Sensible*.

Pour Louise, c'est par une donnée spatiale que l'élément nouveau est apporté. Le mouvement est situé non seulement dans le corps mais *au fond d'elle-même*. Apparaît alors un changement de vocabulaire. Elle ne dit pas à propos de l'expérience corporelle « je sens dans mon corps un état de paix » mais « *je me sens en paix et en harmonie avec moi-même* » (L.164). Louise s'approprie totalement l'expérience qui devient une façon de se vivre, de se ressentir, de s'explorer, de se

rencontrer. Elle ne fait plus qu'un avec son vécu du *corps Sensible*, elle devient le cœur de l'expérience. Elle « s'expérimente ». Le corps et la personne se superposent dans une expérience commune. Il n'est même plus précisé que le corps y a sa place. Pour Louise l'ancrage dans le corps de « l'expérience d'elle-même » se reconnaît seulement à ce que l'expérience « de soi » est vécue avec des signes concrets, des éléments descriptibles reposant sur des sensations précises. Cet ancrage lui permet de saisir de façon tangible les contours de cette expérience.

Puis c'est encore une capacité de spatialisation corporelle qui permettra à Louise de définir cet état, cette manière d'être elle-même, comme *un lieu* : « *je suis maintenant dans ce lieu de moi où je me sens si bien* » (L.385-387). Ce *lieu* est défini comme le *cœur de soi* (L.216) et lui devient si précieux qu'elle décide de travailler à s'y maintenir : « *je savais je comprenais que je ne devais pas sortir de moi* » (L.241). Entrer ou sortir de soi devient une expérience parfaitement saisissable. Louise peut évaluer les fluctuations de cette proximité avec ce que désormais elle appelle « elle-même ». C'est quand la personne « s'expérimente » au sein de l'expérience du corps *Sensible* que se construit ce nouveau référentiel d'elle-même, cette nouvelle manière d'être sujet, qui sera nommé ici pour la compréhension des différentes étapes, *sujet au sein du Sensible*. S'établit alors une relation nouvelle, qui ne sera plus entre Louise et son corps mais entre Louise et ce *lieu*. L'effacement de la distance entre Louise et son corps dont nous parlions à la naissance du *sujet au sein du Sensible* génère « un vis à vis » d'une autre nature, qui est une manière particulière et nouvelle de se sentir elle-même. A partir de ce statut nouveau de *sujet au sein du Sensible* elle déploiera de nombreuses transformations.

Louise nous a offert de suivre étape par étape sa construction en tant que *sujet Sensible*. Mais c'est à propos de sa manière singulière de s'être « créée » en tant que telle que nous allons poursuivre. En effet, c'est à travers des expériences (et une manière de les vivre) qui lui sont propres que se sont définis ses contours de *sujet Sensible* : aucun « modèle » ne lui a été fourni. Nous devons donc chercher à définir les caractéristiques propres de Louise en tant que *sujet Sensible*.

5.2.2. Louise en tant que sujet Sensible : ses caractéristiques propres

Nous mettrons en évidence en quoi consiste et ce que signifie pour Louise être *sujet Sensible*. Là encore elle nous donne de nombreuses informations et nous les classerons en cinq groupes :

- un sujet au potentiel évolutif
- un sujet ayant « un lieu » de référence d'elle-même
- un sujet déployant une nouvelle forme de connaissance de lui-même
- un sujet positionné dans le présent
- un sujet utilisant un nouveau mode relationnel

5.2.2.1. Un sujet au potentiel évolutif

Louise rencontre un principe de force, une dynamique, qui lui inspire une confiance absolue : « *j'ai cette dynamique qui fera que quoique ce soit qui puisse arriver[...] je m'en sortirais* » (L.289-291). Cette confiance repose sur une dynamique « qu'elle a », ne dépendant ni d'un mérite quelconque, ni de quelqu'un, ni de conditions imposées de l'extérieure. Cette dynamique (et la confiance qu'elle fait naître) existe intrinsèquement pour elle à partir du *sujet Sensible* et lui ouvre un potentiel de déploiement d'elle-même infini : « *je suis allée à la rencontre de moi, c'est un monde infini où je peux explorer à l'infini* » (L.640-642). Pour quelqu'un qui disait : « *je broyais du noir, je ne me voyais pas d'avenir* » (L.61-62), il est aisé de comprendre l'importance que prendra cette rencontre et il est possible d'imaginer sans peine que cette donnée lui servira autour de sa problématique anxieuse.

5.2.2.2. Un sujet ayant « un lieu » de référence de lui-même

Comme il est apparu précédemment, le *sujet Sensible* est pour Louise un référentiel d'elle-même. Ce référentiel lui sert de support, d'appui : « *j'ai maintenant d'autres points d'appui sur lesquels je peux me reposer* » (L.474). Ce *sujet Sensible* qu'elle devient prend de plus en plus de valeur à ses yeux et lui est de plus en plus nécessaire. Elle aspire à le rencontrer, à l'explorer plus avant : « *j'ai une curiosité, j'ai envie de m'y plonger, de m'y installer* » (L.640-642). Elle est ainsi amenée à faire des choix et prendre des décisions dans ce sens : « *je ne veux plus laisser que ce soit me déposséder de ce que j'ai* » (L.333). Parce que cette manière d'être elle-même lui est précieuse elle établit à son encontre une sorte d'attention, de

vigilance, allant jusqu'à devenir une forme de discipline qu'elle s'impose. Afin de ne pas « s'éloigner », elle met en place un mode vie, des exercices, des exigences, pouvant aller jusqu'à éviter les circonstances ou les personnes qui l'éloignent de son *lieu*. C'est ainsi que les séances thérapeutiques changeront de nature et deviendront une occasion de retrouver, de consolider, de faire grandir ce *sujet Sensible*.

5.2.2.3. Un sujet déployant une nouvelle forme de connaissance de lui-même

Louise met en regard sa manière Sensible d'être elle-même avec l'image de soi et les expériences faites par ailleurs. Comme il était précisé à propos de l'apparition du *sujet au sein du Sensible*, c'est un nouveau « vis à vis » qui est offert à la personne. Pour Louise qui *ne s'aimait jamais assez* (L.181) qui pensait *ne jamais être à la hauteur* (L.371), vivre l'expérience de *sujet au sein du Sensible* dont elle dira : « *je me sens tellement belle et bien dans ma peau. Je me sens à ma place et aimée pour ce que je suis : rien que le fait d'être vivant suffit* » (L.164-167) fut un contraste saisissant. Il en est de même quand elle parle de la rencontre d'un lieu d'elle-même qu'elle qualifie « *d'inaltérable et d'invulnérable* » (L.388) alors qu'auparavant elle se sentait comme « *une petite fille qui demande qu'on l'aide* » (L.410-411). A partir de là elle sera vigilante à toujours mettre en regard ses autres expériences de vie, sa manière d'agir et de se comporter dans les circonstances quotidiennes, avec ce qu'elle rencontre d'elle-même en tant que *sujet au sein du Sensible*. Cette attitude sera la source de nombreuses prises de conscience. Louise s'approprie et met en pratique cette connaissance par contraste qui habite tout le travail autour du Sensible. Nous pouvons avancer qu'elle entre dans sa connaissance par contraste qui lui permettra d'apprendre à se connaître autrement et d'affirmer à titre d'exemple : « *je sais qui je suis et ce que je vau* » (L.224). En aparté, il nous faut signaler que cette part active de mise en contraste que Louise met en œuvre n'est pas systématique. Il arrive que la personne « n'utilise pas » ces expériences du Sensible et qu'une sorte d'étanchéité, de coupure, existe entre les deux mondes d'elle-même. Il sera alors du ressort du thérapeute de travailler autour de cette coupure et il appartiendrait à une autre recherche d'explorer la teneur de cette rupture.

5.2.2.4. Un sujet positionné dans le présent

Le paradigme du Sensible positionne de manière très spécifique dans la temporalité (voir cadre théorique : le concept de l'advenir). Louise, n'ayant pourtant aucune connaissance de ce paradigme, expérimentera cette manière spécifique du Sensible de rencontrer le passé à travers une expérience sensorielle du présent. Elle en fait part dans une inversion surprenante et de mon point de vue, significative: « *je suis allée à la rencontre du présent en passant par la case départ* » (L.514-515). Ne dirait-on pas habituellement : « je suis allée à la rencontre de mon passé » ? Mais c'est bien de son présent dont il s'agit, sans aucune intention d'aller chercher dans son passé (ce qu'elle a pourtant eu l'habitude de faire à travers ses années de psychanalyse). Elle cherche à explorer ce qu'elle est maintenant et elle le découvre en rencontrant, avec le *sujet Sensible* qu'elle est devenue, son parcours antérieur : « *aujourd'hui mon corps m'a fait revivre les transformations, les changements, l'évolution de mon corps* » (de petite fille jusqu'à maintenant) (L.126-127). Cette expérience lui permet de gagner une conscience nouvelle du présent et de s'intégrer dans ce grand mouvement du déroulement temporel : « *cette rencontre avec moi-même pendant les différentes phases de mon évolution me fait prendre conscience de ce que je suis maintenant, à l'instant présent, dans le mouvement immuable de la vie* » (L.519-523).

Cet accordage, intégrant au présent son parcours passé, en amènera un autre : une réactualisation de ses mécanismes anxieux : « *le monde de mon anxiété a été réactualisé par rapport à mon être qui a beaucoup évolué* » (L.475-476). Elle rencontre à partir de ce qu'elle est devenue maintenant des mécanismes anciens, fixés en d'autres temps, leur donnant ainsi l'occasion d'évoluer.

5.2.2.5. Un sujet utilisant un nouveau mode relationnel

A travers le *sujet Sensible* Louise expérimente un nouveau mode relationnel fait d'implication et de réciprocité. C'est avec le thérapeute qu'elle l'expérimente tout d'abord en parlant de *confiance réciproque* qui l'aide à *se livrer pleinement en toute sérénité* (L.582-584). Puis elle ajoute à propos de la relation thérapeutique « *là c'est la vérité vraie* » (L.591) « *on est dans une autre dimension* » (L.597-599) « *nous sommes allées loin dans cette rencontre parce que l'une comme l'autre nous le voulions* » (L.580-582). Elle réalise qu'en tant que *sujet Sensible* et plus précisément comme *sujet au sein du Sensible* elle rencontre un autre *sujet au sein du Sensible* (son thérapeute) et que ça contribue à la construire en tant que tel :

« *c'est de cette rencontre humaine que peut jaillir aussi fortement et aussi joliment la vie* » (L.577-578). Rappelons-nous qu'auparavant sa relation aux autres était ressentie comme agressive et qu'elle avait l'impression « *de relations faussées* » (L.185-186). Elle se décrivait comme « *étant toujours en attente* » (L.417) et « *se mettant en retrait* » (L.168-170). Là encore, le contraste avec l'expérience d'une relation de confiance, réciproque et authentique, « *qui fait jaillir la vie* », sera pour elle saisissant et fera naître un certain nombre de prise de conscience. Dans ce domaine aussi, elle rentrera dans *sa* connaissance par contraste, regardant ses vécus relationnels à l'aune de ce type de relation, rencontrée en tant que *sujet au sein du Sensible*.

Il est remarquable d'observer que toutes ces caractéristiques, propres à Louise, totalement singulières dans leur apparition, permettent de voir apparaître des éléments invariants du Sensible (défini dans le cadre théorique).

- un principe de force qui la rend *sujet évolutif*
- une motivation immanente de présence à soi : elle est porteuse d'une motivation à devenir *sujet Sensible* qui lui est propre. Personne n'a défini pour elle ce que signifiait être *sujet Sensible* et personne ne lui impose de devoir le devenir. C'est son *lieu* (dans soi) qui prend tant d'importance qu'il va motiver des actions, des choix, des décisions
- la connaissance par contraste dans laquelle elle devient actrice en se l'appropriant totalement pour la mettre en œuvre par elle-même et pour elle-même.
- la temporalité du Sensible (concept de l'advenir) : elle se positionne dans un présent qui intègre le passé et s'ouvre à son devenir
- la réciprocité actuante (le mode relationnel du Sensible) : elle décrit l'expérience d'une relation faite de réciprocité, d'authenticité, de confiance, d'implication et de profondeur

Louise, dans un parcours d'expériences qui lui est propre, rencontre des éléments constitutifs du Sensible que l'on retrouve chez tous. Elle n'a pourtant aucune connaissance préalable de ces invariants, aucune formation théorique autour du paradigme du Sensible. A travers son parcours singulier elle touche à des éléments plus généraux.

Poursuivons notre parcours exploratoire autour de Louise. S'appuyant sur les nombreuses informations qu'elle livre là encore, nous regarderons de plus près les changements apportés par son émergence en tant que *sujet Sensible*.

5.2.3. Postures et attitudes nouvelles en tant que sujet

Avant de rencontrer le Sensible, Louise avait déjà une vie en tant que sujet. Elle était déjà une mère, une femme, une épouse, une sœur. Elle était déjà une actrice sociale, autant qu'individuelle. Elle avait des désirs, des aspirations, des modes de comportement, des modes relationnels. Elle faisait des choix, prenait des décisions, avait déjà orienté et construit sa vie. En bref elle s'inscrivait dans une biographie au sein de laquelle elle existait déjà en tant que sujet. Elle avait un positionnement de sujet, une certaine manière de l'être et différentes attitudes correspondantes. Que nous dit-elle de l'évolution de ce sujet là quand se construit pour elle le *sujet Sensible* ?

5.2.3.1. Face à son anxiété et à sa thérapie

A propos de son anxiété Louise nous dit : « *cette construction a fondu* » (L.476). Elle a vécu une expérience de fonte de ses mécanismes anxieux mais il serait erroné de conclure qu'ils aient totalement disparu. Le gain de cette expérience est pourtant bien réel et se situe de mon point de vue à trois niveaux.

Le 1^{er} est un potentiel de « possible » : Louise vit en quelque sorte « une preuve » que cette construction n'est pas immuable et c'est le début d'un changement de rapport à son anxiété.

Le 2^{ème} est l'acquisition de repères perceptifs lorsque que cette construction est sollicitée, ce qui lui donnera des outils d'évaluation du niveau de tension ou de relâchement de sa construction anxieuse. Louise pourra à partir de cette expérience repérer les variations de son niveau d'anxiété avant qu'il ne devienne trop prégnant. Elle gagne une aptitude à agir plus précocement, en amont de son niveau d'action antérieur. Et peu à peu, ses processus anxieux deviendront moins fréquents, l'embarqueront moins loin et moins fort, elle reprendra en main une situation qui lui échappait, grâce à cette capacité à percevoir concrètement son état d'anxiété quasiment en temps réel.

La 3^{ème} est un changement de posture face à son anxiété : elle ne cherche plus à la fuir car l'issue est venue justement de la rencontre. C'est parce qu'elle a fait l'expérience de plonger dedans qu'elle a pu saisir *la fonte de cette construction*. Elle a ainsi pu en avoir moins peur et l'accepter comme faisant partie intégrante d'elle-même : « *le bon, le mauvais, le bien, le mal, on a cette complexité là l'être humain et il faut l'accepter [...] tout ça est en accord* » (L.480-485)

C'est donc une toute autre posture d'elle-même qu'elle adopte face à cette problématique. Elle a gagné un espoir, une ouverture, par l'expérience de la notion de possible. Elle est moins « victime » de ses processus anxieux, elle peut y être active et en regagner une certaine maîtrise. Nous pourrions dire que Louise a gagné en confiance, en solidité et en présence « de » et « à » elle-même face à son anxiété.

En ce qui concerne sa thérapie Louise décrit très bien qu'au départ les séances étaient « *sa béquille* » (L.237-238) et avaient pour raison d'être sa problématique anxieuse. Cette attitude est à rapprocher de ce qu'elle vivait au départ : « *je n'avais aucune solution pour déverrouiller ça* » (L.14-17) « *je me sentais sans énergie, inapte à faire quoique ce soit* » (L.62). Puis l'objectif a totalement changé et elle le résume ainsi : « *je le vois plutôt [...] comme un monde infini où je peux explorer à l'infini* » (L.638-641). Nous assistons là au passage d'un processus de soin vers un processus d'apprentissage qui la conduit vers un monde à explorer. Elle devient actrice d'un processus de formation et de transformation dans une posture de sujet agissant et responsable.

5.2.3.2. De nouvelles postures relationnelles

Grâce à cette présence à elle-même acquise à travers le *sujet Sensible*, elle découvre que son état intérieur agit sur le comportement de l'autre. Etant par ailleurs dans une situation moins précaire pour elle-même, se sentant plus stable et plus solide, elle se permet une plus grande ouverture et une plus grande présence à l'autre. Elle peut « se risquer » vers l'autre, s'exposer et éventuellement se laisser bousculer. Ses relations s'en trouveront changées et deviendront plus ouvertes, moins « défensives ». En parlant de sa mère elle nous dit : « *Je me suis repositionnée et je la laisse être à sa place* » (L.357-358). Ce positionnement plus solide avec elle-même lui permet de laisser l'autre se positionner à sa manière propre. Sa posture face à l'autre s'est équilibrée dans une meilleure présence tant d'elle-même que de

l'autre, donc sans doute dans une meilleure réciprocité. Elle résume ainsi : « *Tout est repositionné* » (L.382).

La découverte de cette qualité d'existence à travers le Sensible fait naître pour elle un élan de don et de partage de cette qualité d'être. Elle veut le transmettre et le partager et elle recherchera à développer des relations dans lesquelles elle peut être présente de ses qualités de *sujet Sensible*.

5.2.3.3. Un sujet renouvelé

Ce qui apparaît comme changement de posture à travers l'anxiété de Louise, se retrouve dans la description qu'elle nous donne de ce qu'elle devient de manière plus générale. Elle nous dit qu'elle est devenue autre : « *je suis une autre personne* » (L.286) Elle se décrit comme plus forte, moins vulnérable, plus solide face à l'adversité (L.326+L.293), ayant moins de peurs (L.289). En l'écoutant, il semble que cela soit sa stature de sujet qui ait changé. Louise semble devenue plus consistante et plus solide, plus stable et plus sûre. Elle se connaît mieux. Son estime d'elle-même est meilleure. Elle s'apprécie, se met en valeur (L.286), a appris à s'aimer et s'accepter telle qu'elle est (L.194). Elle se fait confiance et sait ce dont elle est capable (L.296-298). Le fruit en est inévitablement une affirmation d'elle-même dans un positionnement moins fuyant et plus présent de ce qu'elle est. Elle nous le confirme par ailleurs en refusant d'être dépendante de l'extérieur : « *Désormais ma complétude je la cherche dans ma maison* » (L.176). Elle se positionne comme indépendante et libre, refusant de subir sa vie (L.383-384). Elle attribue, et ce de manière indiscutable, cette nouvelle posture au travail thérapeutique en somato-psychopédagogie. Le sens global qu'elle donne à sa thérapie est l'acquisition de sa liberté (L.310.316). Elle pose de nouveaux objectifs de vie : « *je cherche l'action qui nourrit l'intérieur* » (L.328) et devient actrice de cette liberté nouvelle.

Elle gagne de nouvelles aptitudes dues à une qualité de présence à elle-même acquise dans sa construction de *sujet Sensible*. Elle sait se situer et définir son positionnement intérieur : « *je sais ce qui me fait du bien dorénavant, je sais où je vais. Je ne me sens plus perdue* » (L.384-385). Cette aptitude nouvelle de présence lui permettra de connaître ce qui se passe en elle en temps réel de l'action (comme par exemple repérer quand elle s'éloigne du *sujet Sensible* ou bien quand son processus anxieux est sollicité), lui donnant ainsi des moyens d'agir avant de tomber dans des comportements faits uniquement de réactivité. Elle gagne en

possibilité de travailler à modifier ce qu'elle appelle « *des comportements réflexes* » (L.241-244). Elle a des outils concrets pour percevoir ses comportements « réactifs » et passer à un véritable « agir » où elle décide, dans une plus grande mesure, de son action. Un autre aspect de ses changements concerne le rapport à la réalité. Elle gagne en acceptation de ce qui est. Elle reconnaît qu'elle doit cesser de courir après des chimères (L.174-175) et travailler son rapport à la réalité. « *J'ai appris à m'aimer, à m'accepter telle que je suis* » (L.193-194). Dans l'appropriation de ses mécanismes anxieux dans nous avons parlé précédemment, il se construit aussi un rapprochement avec la réalité qui la constitue.

Là encore, à partir des changements spécifiques pour Louise apparaissent des invariants du Sensible. C'est autour de la spirale processuelle des manières d'être que nous les retrouvons.

EVOLUTION DE LOUISE	INVARIANTS DES MANIERES D'ETRE DU SENSIBLE
Etat intrinsèque de confiance Confiance en elle, en la vie Ouverture à de nouveaux possibles	Confiance, sécurité
Affirmation d'elle-même Meilleure connaissance d'elle-même	Implication, authenticité, intimité
Moins vulnérable, plus stable, plus solide, plus sûre Plus grande ouverture à l'autre	Unité, solidité
Acceptation du réel Nouveau positionnement temporel : ouverture sur l'avenir, saisi du présent. Sait se situer et où elle va, ce qu'elle est et ce qu'elle vaut Capacité à évaluer en temps réel son état intérieur face à son anxiété	Présence, singularité, plénitude
Sentiment d'être libre, attachée à cette liberté donc active à la préserver.	Sentiment d'existence, autonomie, adaptabilité

Finit de subir, recherche d'indépendance	
Plus active face à sa pathologie et sa thérapie	

5.3. Analyse et interprétations autour du deuxième entretien : Gisèle

5.3.1. Analyse classificatoire spécifique à cet entretien

Comme pour Louise, le procédé ayant été validé par mon directeur de mémoire, mon raisonnement s'est appuyé sur la base de la première catégorisation faite pour tous les participants (annexe N° 6). A partir de là je cherchais à mettre en évidence les particularités concernant Gisèle. Mais cette fois, ce fut plus difficile. Je ne trouvais pas les bons regroupements, ils me paraissaient toujours un peu décalés, pas aussi « parlants » que je l'aurais souhaité. Malgré tout, j'ai poursuivi suivant la même méthode que pour Louise créant ainsi des tableaux autour de thèmes me paraissant importants. Sans m'en apercevoir, je n'avais pas pris le soin de revenir « me caler » sur mes objectifs et ma question de recherche. J'avais juste cherché à refaire comme précédemment. C'est ce qui a valu le « désaxage » de mon raisonnement, décrit dans le chapitre « pertinences personnelles » (1.1.2.3.) de cette étude. Sans m'en rendre compte j'avais fait glissé ma recherche vers *le processus de transformation généré par le Sensible* oubliant un peu l'orientation plus spécifique de *l'émergence du sujet Sensible*. Bien sûr il apparaissait des éléments concernant le sujet Sensible mais ils étaient en quelque sorte dilués dans d'autres informations, intéressantes elles aussi, mais « hors sujet » !!

Ce qui sera présenté comme tableau construit pour l'analyse des données de Gisèle (annexe N° 7 et 8) ainsi que le récit phénoménologique, correspondent tous à la « deuxième version » du travail analyse. Mais les jeux d'aller/retour entre le travail de catégorisations et la lecture du verbatim, les codes de traçabilité des informations pour suivre leur devenir au cours du travail (qui m'ont d'ailleurs été très utiles pour reprendre le travail pour la deuxième version), l'organisation du récit phénoménologique se sont faits sous les mêmes modes que pour Louise.

5.3.2. Récit phénoménologique

Nom : Gisèle

Situation familiale: femme mariée, mère de 2 jeunes enfants, travaillant à temps partiel.

Demande initiale : Suite à l'amélioration observée chez son fils au cours de ses séances de somato-psychopédagogie, elle décide de venir pour elle, sans formuler une demande précise. Elle a commencé la somato-psychopédagogie depuis deux ans (octobre 2006), sans autre thérapie préalable.

Particularité de l'entretien : accordage manuel avec guidage verbal. Les conditions exigées dans le choix des participants étaient d'avoir commencé un travail d'écriture autour de la thérapie. C'est l'idée de participer à ma recherche qui a lancé pour Gisèle ce travail d'écriture. Elle a assez peu d'écrits mais a pris un temps personnel pendant ses vacances pour les reformuler avant l'entretien

5.3.2.1. Son expérience du Sensible

Gisèle a connu la somato-psychopédagogie à travers son fils que j'avais traité précédemment et elle annonce, à la 1^{ère} séance pour elle-même, qu'elle vient par curiosité. Pourtant à peine la séance amorcée, elle fond en larmes : « *Je me souviens de cette 1^{ère} séance où on a du parler 2 ou 3 minutes et où j'ai fondu en larmes avec des sanglots et où je n'étais pas bien* » (G105-107).

Un contraste saisissant lui apparaît lors de la séance : « *En fait je suis passée très rapidement de : avant la séance où je fais la fièvre, j'y vais par bravache, j'arrive : je m'écroule totalement, je m'allonge et ça été du beurre* » (G128-130). Cette 1^{ère} séance a changé totalement son état intérieur : « *quand tu as terminé, j'étais tournée, je ne sais pas combien il y a de degrés, mais 180 quoi, entre le moment où je suis arrivée et le moment où je suis partie, c'était le jour et la nuit, enfin plutôt la nuit et le jour justement* » (G140-144). Un changement complet et brutal qui la conduit vers un état de bien être, de confiance et de lumière dont elle dit ceci : « *et après, le bien-être... comment te dire, quasi- instantané pendant la séance* » (G139-140) « *mon état a changé et la confiance que j'avais en toi* » (G149). A propos de cette confiance en son thérapeute, elle parle d'une évolution instantanée : « *avant c'était théorique et ça s'est transformé pendant la séance. Après la séance c'était devenu une certitude* » (G160.161). A ma question « tu es arrivée dans le noir et tu es ressortie confiante? » elle me répond : « *dans la lumière...vraiment*

dans la lumière. » (G183). Cette première séance lui révèle une certitude : « *J'ai su instantanément [...] que c'était ce qu'il me fallait* » (G130-131).

Puis, au-delà de la surprise de l'expérience, elle découvre que les séances lui sont bénéfiques: « *au fur et à mesure des séances j'ai vu que ça me faisait du bien* » (G725-726). Elle poursuit sa découverte de sensations nouvelles : « *il y a un état de bien-être et de légèreté que je n'avais pas ressentie jusqu'ici* » (G218-219). Tout de suite elle aime ces rencontres : « *je me suis laissée porter, je me suis laissée vivre et j'ai aimé [...] j'ai aimé le ressenti corporel et j'ai vraiment aimé ces ouvertures* » (G202-205). Elle précise ses sensations corporelles : « *impressions de sentir mon propre sang dans le cerveau* » (G346); « *mes jambes, les vilaines, les genoux je ne les aime pas, la lumière est diffuse* » (G348-349). Au fil du temps elle y rencontre tour à tour : douceur -« *douceur constante de cette séance, je suis contente je suis bien* » (G336)- ; profondeur et calme - « *séance intense et profonde, mais en même temps très calme* » (G888), « *j'ai ressenti une profondeur abyssale de mon être. On a vraiment plongé dedans : ' le monde et mon monde m'entourent*' (G893-895)- ; joie - « *un état d'euphorie, mais pas d'euphorie comme quand tu as fumé un joint [...] c'était de l'euphorie mais de la bonne euphorie, t'es bien* » (G224-229) - ; présence - « *le fait d'être là plus que nulle part ailleurs* » (G887) « *Je me suis rencontrée ! Séance très touchante où j'ai pleuré mais de joie et de soulagement* » (G912-913)- ; sentiment d'existence - « *certitude d'être moi, je suis là, je vis* » (G884), « *j'existe maintenant, je suis là* » (G472).

Il apparaît peu à peu des expériences enrichies de sensations contraires et simultanées : « *douceur constante de cette séance [...] et toujours cette même peur du vide* » (G336-337). C'est une présence paradoxale de la peur et de la douceur : « *tout le temps cette même peur du vide [...] cette séance pleine de chaleur et de douceur malgré tout* » (G352-355). Le vécu du Sensible l'amène par contraste à percevoir un état d'elle-même dont elle n'avait pas conscience : « *j'avais l'impression d'être ... heu...toute ratatinée, toute pas bien, toute vilaine, toute moche, toute pas bien, vraiment rétrécie et j'étais très à l'étroit dans cette séance* » (G513-516). Mais parallèlement elle se découvre sous un jour positif : « *Je suis quelqu'un de bien* » (G916).

A partir de toutes ces expériences du Sensible et d'elle-même de nombreuses transformations vont s'effectuer.

5.3.2.2. Changement de statut du corps

Au début des rencontres, Gisèle est très septique quant à la participation du corps à ses difficultés de vie et il lui semble évident que seule la tête est concernée : « *oui la tête...c'est surtout la tête qui ne va pas bien.* » (G707). A propos de mes explications sur le travail du corps, elle précise : « *Je me suis dis, oui elle est gentille...mais peut être un peu illuminée...* » (G703-704).

Elle pressent qu'on peut rencontrer dans le corps un monde qui parle d'elle, mais elle le perçoit comme un danger, comme une honte : « *Au début j'avais peur en me disant 'tiens là, elle va découvrir des secrets inavouables, je ne peux pas, je suis monstrueuse etc'* » (G723-724). Peu à peu elle réalise qu'à travers le corps quelque chose d'autre est concerné : « *ce n'est plus le corps 'comme ça' (au sens insignifiant!), c'est qu'il y a autre chose* » (G466-467).

Sa première surprise fut l'expérience d'une évidence dès la 1^{ère} séance : « *J'ai su instantanément, enfin ce n'est pas cérébral, mon corps a dû savoir instantanément que c'était ce qu'il me fallait* » (G130-132). Cette certitude s'inscrit dans une expérience corporelle qu'elle ne comprend pas : « *je ne comprenais pas intellectuellement mais je savais que ça me faisait du bien* » (G209-210). Ce n'est que par la suite qu'elle peut expliciter ce « je savais » : « *Ca n'a pas été : 'oui c'est absolument' - ça été : 'le corps m'a dit que'* » (172-173). Ce n'est que lorsque le corps prend pour elle le statut d'interlocuteur effectif qu'elle peut envisager « une parole » du corps : « *Mais ça je te le dis maintenant, à l'issue de la séance j'aurais été incapable de te dire 'mon corps m'a dit que tu me faisais du bien' [...] c'est après que j'ai bien compris que c'était le corps. Mais au début non je ne savais pas* » (G175-179).

Elle découvre peu à peu que son « corps-interlocuteur » est porteur d'un savoir auquel elle peut totalement se fier : « *c'est lui qui connaît en fait. [...] tu peux te cacher la vérité, avoir une idée, l'oublier, là non, le corps lui il ne te mentira pas* » (G851-854). Elle va plus loin encore en lui reconnaissant une forme d'intelligence - « *mon corps connaît mes limites psychiques* » (G848) - avec laquelle elle peut entrer en relation : « *mon corps me connaît et je reconnais mon corps* » (G885). Après une confidence sur sa vie elle dit : « *si je ne m'étais pas ouverte à toi de ça [...] quelque chose se serait fermé dans mon corps* » (G798-800). Non seulement une interaction entre son corps et ce qu'elle vit est admise mais elle est reconnue comme active et vivante en temps réel.

L'évolutivité l'amène à considérer le corps comme un lieu d'accès plus sûr à sa vérité intérieure : « *tu peux dire à ton esprit, tu peux croire ce que tu veux croire, tu peux manipuler ton esprit, ta pensée tu peux la manipuler, en tout cas beaucoup plus facilement que ton corps. Ton corps tu ne peux pas* » (G712-715). « *le corps ne ment pas* » (G721). Ce corps qui était presque étranger devient peu à peu un lieu d'elle-même : « *Marie-Hélène est dans la matière, voir ma matière* » (G463). Elle se surprend elle-même à écrire à propos d'une séance de thérapie manuelle silencieuse : « *J'aime quand MH me travaille* » (G480-482). « *j'aime quand MH me travaille et quand elle m'étire* » (G486-487). Elle ne dit pas « tu étires mon corps » mais « tu m'étires ». Elle sait et reconnaît la présence d'elle-même dans son vécu corporel. A l'affirmation: « *il y a toi dedans* » elle répond « *voilà* » (G469-470). Ce que le corps vit est devenu le vécu d'elle-même.

En même temps que son corps prend un autre statut, d'autres rapports vont aussi se transformer.

5.3.2.3. Création de nouveaux rapports

Son malaise

A sa première séance Gisèle arrive sans une réelle conscience de ce qui l'amène : « *quand je suis arrivée, c'était un peu 'j'y vais comme Artaban' voir ce que tu as fait à mon fils et pourquoi il est si bien et il est transformé, en me disant : bon je vais voir, comme ça, mais je n'en ai pas besoin.* » (G101-105). Pourtant, à peine quelques minutes plus tard elle décrit ainsi son état : « *c'était la misère noire dans ma tête, avec des mauvaises pensées* » (G107-108) « *voilà, la noirceur, la déprime, la dépression et je pense d'ailleurs une ou deux fois t'avoir dit le mot - des envies suicidaires* » (G185-187). Elle tentait jusque là de tenir à distance un mal être pourtant bien réel. Elle cache son malaise (autant à elle-même qu'aux autres) : « *j'ai vécu une semaine d'une noirceur abyssale et personne n'a rien vu et j'ai fait en sorte que personne ne voit rien* » (G110-111).

Quelque temps plus tard, à travers l'expérience du Sensible, elle rencontre des vécus perceptifs difficiles, qu'elle relie parfaitement à ses états suicidaires : « *c'est là que j'ai touché du doigt [...] 'les puits de mort', de noirceur* » (G492) « *le vide est là, il est partout. Pas de goût, il faut vraiment aller plus loin* » (G906-907). Elle réalise qu'elle a une immense envie de plonger dans ses « trous noirs » car elle se sait dans un contexte qui peut autoriser ce risque : « *envie d'y aller parce que tu étais là [...] une véritable nécessité d'y aller et puis savoir qu'au dernier moment*

tu me repêches » (G501-502). Ce contexte, qui est celui du Sensible, lui fait surmonter sa peur pourtant immense : *« j'ai l'impression que dans un autre contexte, si j'y étais allée ça aurait été je pense une véritable tentative de suicide »* (G520-522). C'est bien le contexte qui lui rend la chose possible : *« ça n'était faisable que comme ça, que dans ces conditions »* (G525-526)

Cette rencontre avec la réalité concrète de son malaise, l'amène à prendre une décision : *« je décide d'y aller et de me dire bon allez 'je me livre' »* (G194-195). Non seulement le face à face avec son malaise lui est devenu possible mais il peut être partagé, montré, « livré ». Tout au long du parcours thérapeutique cette décision sera revisitée et affirmée, poursuivant l'établissement d'un lien de proximité avec lui de plus en plus grand. A l'occasion d'une autre séance difficile elle dit à nouveau : *« c'est qu'il y a autre chose et là, ma fille, il va falloir que tu t'ouvres, que tu acceptes qu'elle y aille »* (G467-468). Elle réactualise à chaque difficulté sa décision et son effort à aller à la rencontre de son malaise, à en saisir la réalité, la teneur.

Le vide et le silence

C'est grâce à la fermeté et la constance de cette décision qu'elle pourra aborder la problématique suivante. Gisèle est quelqu'un qui a peur de l'inactivité, de la vacuité: *« tout le temps cette même peur du vide »* (G352) *« qu'il soit dans la séance ou le vide de ma vie ou peut-être le pseudo vide de ma vie »* (G375-376). Elle écrit dans son journal à propos de son état en début de chaque séance : *« toujours cette même peur du vide, peur que rien ne se passe, peur de ne pas pouvoir gérer ce temps d'attente »* (G336-338). Le changement autour de ce vide commencera par une prise de conscience en séance, où parlant de sa peur du vide elle s'exclame : *« Et oui! Là c'est le nœud, c'est le nœud là. »* (G365). Puis une expérience de saut en parachute va permettre la poursuite de cette prise de conscience : *« il y a un paradoxe : j'ai besoin de sensations fortes, physiques, exemple mon saut en parachute. Mais en même temps j'ai la recherche du silence »*. Elle écrit dans son journal : *« recherche de l'extrême extérieur et de l'extrême intérieur, via le silence »* (G390-391). C'est à travers son expérience en parachute, où elle appréciera l'installation du silence, qu'elle fera le lien avec la qualité de silence rencontrée pendant ses séances de somato-psychopédagogie : *« la préparation des séances, m'ont amenée à ça et cette espèce de révélation après le*

saut en parachute. » (G428-430). « *Mais entre le côté extrême de l'émotion, tout ça pour en retenir quoi de ce saut en parachute... le silence immense à l'ouverture de la voile, voilà et rencontrer cette même qualité! M'apercevoir qu'en fait, ce silence que j'ai vraiment apprécié, il ne fallait pas que j'en aie peur ici et que je l'accepte et que c'est ça qui allait me faire avancer* » (G436-441)

A partir de là, son rapport au vide a changé : « *ce n'est pas un vide fait de rien, c'est un vide fait de plein* ». (G398-399) « *et il ne me fait plus peur* » (G401). Et ce changement de rapport amène des conséquences dans sa vie : « *Ne plus avoir peur de l'inactivité, de la vacuité, voilà, voilà. Et ça c'est énorme pour moi, c'est une découverte, c'est... Alors jusqu'ici la porte était fermée* » (G422-425). Puis parlant du silence qui pour elle était associé au vide : « *Et maintenant, il est nécessaire, il m'appartient, je me l'approprie, chose que jusqu'ici je me refusais car j'en avais la trouille.* » (G448-450). Elle conclut : « *la plénitude, le vide [...] il devient un soutien amical, réconfortant et nécessaire* » (G394-395).

5.3.2.4. Construction de nouveaux positionnements

Sa thérapie

Au début Gisèle vient « se faire regonfler » à chaque séance. Elle a trouvé une aide, un appui, qu'elle « utilise » tous les 15 jours : « *voilà, j'avais cette petite lumière qui disait 'dans une semaine tu la vois et elle va te regonfler' et j'ai l'impression d'avoir, tu sais, été comme un automate, on remonte, on remonte et donc la clé se défait et après le ressort est complètement...* » (G241-245). Puis elle découvre peu à peu sa part active : « *le bien-être apporté par les séances dure plus longtemps et je pense que c'est aussi parce que je suis plus active* » (G250-251). « *Je suis devenue [...] beaucoup plus actrice de mes séances (enfin de mes séances forcément) mais surtout actrice après mes séances* » (G272-275).

Elle définit deux étapes dans son parcours thérapeutique. La première : « *c'est de notre 1^{ère} séance, jusqu'à ce qu'on décide de travailler ensemble* » (autour de ma recherche) (G282-283). La décision de participer à la recherche a été pour elle très motrice pour plusieurs raisons. Tout d'abord cela nourrissait en elle un besoin d'être utile : « *la 2^{ème} étape, ça a été, je vais me rendre utile, ce qui est en lien avec ma vie...il faut que je sois utile* » (G265-267). Ensuite la recherche l'a « obligé » à passer le cap de l'écriture. En effet, cette décision de participation impliquait qu'elle commence à écrire autour de ses séances (ce que jusqu'à présent elle n'arrivait pas à faire, malgré mes incitations). L'objectif établi fut de garder des

traces de son vécu et de lui construire un support de travail pour l'entretien de recherche. Le sentiment d'utilité, la construction d'un projet commun ont été clairement un cap de construction de sa part active et d'engagement dans le travail thérapeutique : « *Et c'est là. C'est là précisément quand tu m'as dit 'pour ça il va falloir que vous notiez' et c'est là.* » (G308-309). « *Et là j'avais un objectif et les séances ont changé* » (G269-270). Elle passe à ce qu'elle nomme sa 2^{ème} étape et qui l'engage plus fortement : « *là il n'y a pas à tergiverser, là il y a un truc à faire, quoi, il faut, il faut* » (G75-76)..

A partir de là, elle a un sentiment d'appropriation, non seulement de sa thérapie mais, de manière plus surprenante, aussi de sa vie : « *voilà, je reprends ma vie* » (G277). D'une démarche « du bout des doigts », elle en arrive à un véritable apprentissage qui l'implique dans une résonance qui concerne sa vie.

Ses relations

Au départ Gisèle est quelqu'un qui a le sentiment que pour être intéressante pour les autres, elle doit donner une contre-partie. Sa stratégie avec les autres s'appuie sur : « *je vais faire en sorte que l'on vienne vers moi, qu'on se confie à moi, qu'on m'écoute, qu'on m'aime, parce que 'tiens, Gisèle, elle est toujours dispo'* » (G649-652). Un grand besoin de reconnaissance l'anime : « *je dois savoir que l'on m'aime et que l'on m'apprécie.* » (G868-869). Cette impression de n'être pas suffisamment « intéressante » par elle-même se retrouve dans ses apprentissages. Elle ne peut apprendre seulement pour elle, il lui faut avoir un justificatif concernant l'autre. C'est ainsi qu'elle a accepté de participer à la recherche : « *autant aider quelqu'un qui nous fait du bien (en parlant de son thérapeute) et pas aller dans le vide* » (G80-81).

A travers les séances Gisèle fait l'expérience du mode relationnel du Sensible. La caractéristique de cette « relation Sensible » est une réciprocité dont elle fait l'expérience en temps réel au cours des séances : « *voilà, c'est vraiment 'on'. On y est allé et il fallait qu'on y aille* » (G519-520) ; « *et tu m'as emmenée, ou je me suis, ou nous nous sommes emmenées...* » (G516-517). Une qualité relationnelle nouvelle est expérimentée : « *c'est important cette relation là* » (G773) « *parce qu'il y a des liens, heu pas affectifs mais il y a d'autres liens qui se lient* » (G571-572), qui emmène les protagonistes dans une relation humaine singulière : « *une relation de 2 femmes qui se rencontrent et qui parlent, qui échangent [...] ça me*

plait. *Et sans ça, je n'aurais pas pu.* » (G593-595). Ce qui est particulier chez Gisèle c'est qu'elle définit parfaitement que sa rencontre avec le Sensible s'appuie sur un intermédiaire : le thérapeute. Il lui est indispensable de s'appuyer sur le thérapeute pour assurer son lien au Sensible :

- les mains – *« ce qui me plaisait, concrètement et corporellement, c'est de sentir tes mains sur mon corps... silence...et ce que ça me faisait »* (geste d'ouverture du thorax) (G210-213).
- la voix – *« mes jambes, les vilaines, les genoux je ne les aime pas, la lumière est diffuse, j'ai besoin de la voix de MH. Je me souviens que cette séance là j'ai eu besoin de ta voix »* (G349)
- les mots – *« on ne m'avait jamais parlé comme ça »* (G536-537)
- le regard – *« ton regard a été important à cette époque de ma vie »* (G744).

Sa relation au Sensible s'établit en s'appuyant concrètement sur la présence Sensible du thérapeute : *« c'est ton métier, enfin ton métier ce n'est pas réducteur, c'est ce que tu as en toi, c'est ce que tu as appris qui a fait que tu as ça »* (G545-548). *« c'est toi qui a l'outil c'est évident [...] c'est toi qui est dépositaire »* (G541-544)

Pour grandir dans sa propre singularité, elle a besoin de rencontrer celle du thérapeute, bien présente. Elle le dit à de nombreuses reprises : *« c'est parce que tu es toi que je fais ça »* (G597) ; *« c'est intrinsèquement lié à toi »* (G954) ; *« j'ai en face de moi quelqu'un [...] j'ai la chance d'avoir dans cette thérapie un thérapeute et une femme »* (G738-741) ; *« Ce n'est pas... non seulement [...] ton art ou ta médecine (je ne sais pas comment ça s'appelle), c'est important c'est bien. Mais tout ça, c'est parce que c'est ta personnalité aussi. C'est indissociable pour moi. Il faut que tu le marques!!! »* (G934-938).

Elle conclue face à cet appui pour elle, fait de cette relation de réciprocité et de confiance : *« ça n'était faisable que comme ça, que dans ces conditions »* (G525-526).

L'expérience de relation au sein du Sensible et de relation au Sensible lui-même, vont lui permettre d'évoluer autour de sa problématique relationnelle : *« les séances m'ont fait comprendre que je pouvais vivre, non pas vivre sans ça (la nécessité d'être appréciée) mais ne pas vivre que pour ça. Vivre pour moi. »* (G656-657). Sa relation aux autres s'appuie moins sur « une contre-partie » et son vécu relationnel

change : « *en même temps, je me sens plus généreuse [...] plus ouverte, parce que c'est de la vraie générosité. Ce n'est plus de la générosité 'achetée'* » (G675-679). Par conséquent elle devient capable de s'affirmer : « *je commence à dire non* » (G661-662). Son besoin de reconnaissance l'encombre moins – « *il est encore là, encore un petit peu mais beaucoup moins* » (G873-874).

Son rapport à elle-même

L'expérience du Sensible sera pour elle l'occasion de nombreuses découvertes sur elle-même et sur ses mécanismes de défenses : « *je m'aperçois que le ton badin du début de séance n'est qu'un paravent* » (G863-864). Elle devient plus lucide : « *je suis plus lucide sur ce que je suis, sur ce que je vauX, sur ce que je veux...je suis plus lucide, j'ai un regard plus lucide sur le monde et sur les gens qui m'entourent, mais je ne les juge pas plus, c'est mon regard qui a changé, ma façon d'être.* » (G686-690).

Un recentrage autour de sa propre existence s'effectue : « *pour enfin m'apercevoir que j'avais aussi le droit de vivre aussi pour moi et de me laisser aller* » (G118-119). Elle réalise qu'il y a toujours du nouveau à découvrir sur soi-même : « *c'est assez extraordinaire d'aussi mal se connaître* » (G827). L'image qu'elle a d'elle-même change et devient plus positive : « *les séances m'ont amenée petit à petit à me dire : [...] tu es malgré tout quelqu'un de bien* » (G639-641).

Elle découvre à la fois, la peur et la nécessité d'acquérir une posture moins volontaire, moins contrôlée : « *ça été la révélation du refus du lâcher-prise et ça c'est mon problème* » (G834-835). Par l'expérience du Sensible son comportement se modifie. Elle passe de : « *j'ai toujours ce rapport à la vitesse, à la curiosité, il faut que je comprenne, que ça soit décortiqué, que j'aïlle vite et si je pouvais aller de plus en plus vite* » (G806-808) à un positionnement bien différent : « *je suis capable de me poser et de prendre du temps pour moi* » (G416-417).

5.4. Discussion autour du récit phénoménologique de Gisèle

Comme pour Louise, c'est à partir du récit phénoménologique que se déploie une discussion permettant de donner à voir ce qu'est le parcours singulier de Gisèle autour du Sensible. Ce sera autour des mêmes points que pour Louise que nous déploierons la

discussion. Nous étudierons tout d'abord la manière singulière de Gisèle de rencontrer le Sensible puis ses caractéristiques spécifiques comme *sujet Sensible*, pour finir par les conséquences pour elle de cette émergence.

5.4.1. Le mode d'accès de Gisèle aux expériences du Sensible

Une première particularité pour Gisèle est la brutalité de l'expérience. Gisèle est directement plongée dans une expérience d'elle-même, aux antipodes de la manière de se vivre immédiatement auparavant. L'expérience la concerne d'emblée en tant que sujet. Elle ne décrit pas des sensations corporelles, ressenties de près ou de loin, elle parle d'un retournement *d'elle-même*. Elle passe brutalement d'un état à un autre : des larmes au bien-être, de la nuit à la lumière, de la confiance théorique à une confiance ressentie en profondeur. Gisèle nous livre d'emblée des éléments d'une expérience d'elle-même en tant que *sujet au sein du Sensible* (c'est-à-dire qu'il a « fusion » entre l'expérience corporelle et l'expérience d'elle-même, c'est la 3^{ème} étape d'accès au Sensible décrite chez Louise). Cette expérience lui fournit même les indications d'une direction à suivre : « *j'ai su instantanément [...] que c'était ce qu'il me fallait* » (G.130-131). Il est à noter qu'à aucun moment de cette expérience elle ne parle de mouvement ressenti dans le corps. Jamais n'est mentionnée l'expérience du mouvement interne, qui pourtant est la base de l'expérience du Sensible. Mais alors à quoi reconnaît-on l'expérience du Sensible dans ses propos ? Comment savoir alors si l'expérience dont elle nous parle est bien celle du Sensible ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte. Tout d'abord, l'expérience dont elle parle s'est située dans les conditions d'accès au Sensible, puisqu'elle était faite dans le cadre de la somato-psychopédagogie. Ensuite dans ses expériences suivantes nous constatons que les états d'être décrits par Gisèle se retrouvent dans la spirale processuelle des contenus de vécu du Sensible (alors que Gisèle n'a aucune formation théorique autour du paradigme du Sensible). Elle parle d'états intérieurs faits de bien-être et de douceur, de profondeur et d'intensité, de présence à soi avec différentes facettes d'elle-même (légèreté, joie) et d'un sentiment d'existence profondément identitaire : « *j'existe maintenant, je suis là* » (G. 472) ; « *je me suis rencontrée* » (G.912). De plus, à travers ces manières d'être qu'elle expérimente, nous retrouvons en quelque sorte « la manière de faire » du mouvement interne. Les expériences sont pour Gisèle profondément nouvelles, inattendues et totalement incontrôlées. Elle dit à leur propos « *je me suis laissée porter, je me suis laissée vivre* » (G.202). Nous

trouvons là des caractéristiques propres au mouvement interne. Il est autonome, involontaire, et demande une posture de lâcher-prise et de laisser-faire, inhabituelle pour la personne mais qui est celle du Sensible.

Tout se passe comme si Gisèle avait occulté toutes les étapes de rencontre avec le mouvement interne pour se retrouver directement en tant que sujet dans une expérience du Sensible, c'est-à-dire avec une aptitude à *se* percevoir à travers la relation au mouvement interne. Ce n'est que de façon très progressive qu'il apparaîtra que son rapport au corps change à travers ses expériences du Sensible, (faisant dans le même temps évoluer ses expériences de *sujet Sensible*). Ce corps qui au départ semble être quasiment étranger à ses difficultés - « *c'est surtout la tête qui ne va pas bien* » (G.707) - lui paraît devenir capable de livrer des informations d'elle-même. Mais c'est tout d'abord avec inquiétude que s'installe cette sorte de dialogue. Elle craint de perdre le contrôle, d'être « débordée » : et s'il livrait des *secrets inavouables* (G.723-724) !!. Puis le corps fait rencontrer « autre chose » et devient un interlocuteur fiable : « *le corps ne ment pas* » (G.854). Elle le reconnaît doué d'un savoir : « *mon corps connaît mes limites psychiques* » (G.848) et même porteur d'une forme d'intelligence : « *mon corps me connaît et je reconnais mon corps* » (G.885)». L'interaction entre le corps et elle-même est admise et reconnue vivante et active. Le corps devient lieu d'accès à sa vérité intérieure. Pour Gisèle l'expérience d'elle-même est reconnue en deuxième temps comme une expérience corporelle. Il est à noter une sorte d'inversion dans le parcours de Gisèle. Habituellement c'est une expérience corporelle qui devient peu à peu une expérience de la personne à part entière.

La 2^{ème} particularité de Gisèle dans sa rencontre avec le Sensible est l'importance pour elle de l'appui qu'elle trouve avec le thérapeute. Non seulement les mains, la voix, les mots, le regard du thérapeute lui sont une aide mais elle dit explicitement que c'est lui qui est porteur « *de l'outil* », qu'il est « *le dépositaire* » (G.544). Elle ne sait pas nommer *l'outil* mais il est aisé de comprendre qu'il s'agit du mouvement interne. En effet, le thérapeute en somato-psychopédagogie saisit les informations pour lui-même et pour son patient à travers la relation au mouvement interne. C'est par la relation qu'il établit avec ce mouvement qu'il rencontre Gisèle, d'où l'impression qu'elle a d'utilisation d'un « outil ». C'est par cette présence Sensible du thérapeute que Gisèle trouve une voie d'accès directe à l'expérience du Sensible pour elle-même. Mais il est bien évident que cette « articulation » avec le Sensible qu'est le thérapeute devra peu à peu évoluer vers l'acquisition d'une autonomie d'accès à l'expérience. En effet, il y a

dans l'accès direct à travers le thérapeute un côté « facile » pour ne pas dire « magique » qui devra être recentré dans la réalité des processus d'accès au Sensible afin de faire évoluer la personne.

Nous explorerons maintenant la teneur de ses expériences du Sensible, en d'autres termes les expériences propres de Gisèle en tant que *sujet Sensible*. Ce qu'elle donne à voir concerne plutôt l'apparition de traits de caractère au sein des ses expériences du *Sensible* et nous allons les regarder de plus près.

5.4.2. Les caractéristiques de Gisèle en tant que sujet Sensible

Gisèle donne à voir différents aspects de sa manière propre d'être *sujet Sensible* sous la forme de traits de personnalité, sous forme de postures que nous avons classées en trois catégories :

- un sujet qui apprend de son expérience, déployant une nouvelle forme de connaissance d'elle-même
- un sujet confiant et actif dans son ouverture vers la réalité d'elle-même
- un sujet aventureux, ayant le goût de la nouveauté

5.4.2.1. Un sujet qui apprend de son expérience

Gisèle dans ses expériences du Sensible rencontre des contrastes qui l'interpellent : la douceur et la peur du vide, des états de bien-être avec des sensations de mal être - comme *toute ratatinée* (G.513) - . L'expérience d'un état révèle son contraire, comme la lumière révèle les zones d'ombre. La force de Gisèle et son évolutivité autour du Sensible se situeront dans sa capacité à apprendre des ces expériences. Ce sont tout d'abord les différents états d'elle-même que le Sensible lui fait vivre dont elle tire de la connaissance. Puis c'est entre ses expériences du Sensible et les autres expériences de sa vie qu'elle établit des rapprochements. De nombreuses prises de consciences naîtront de ces contrastes et elle sera très active à les déployer, prenant des décisions, faisant des choix, mettant en action les effets de ces prises de conscience. Gisèle construit *sa* connaissance par contraste devenant « sujet apprenant » d'elle-même et par elle-même.

5.4.2.2. Un sujet confiant et actif dans son ouverture vers la réalité de lui-même

Au départ Gisèle tient son malaise à distance et le cache à elle-même et aux autres : « *j'ai vécu une semaine d'une noirceur abyssale et personne n'a rien vu et j'ai fait en sorte que personne ne voit rien* » (G110-111). Progressivement elle devient capable de le partager, de le montrer : « *je me livre* ». C'est une posture d'ouverture et d'harmonie avec sa réalité intérieure, tant face à elle-même que face aux autres, qu'elle raffermira à chaque difficulté rencontrée. Elle développe une sorte de vigilance à maintenir cette capacité d'ouverture à elle-même. Non seulement elle s'ouvre mais elle est active à déployer et faire grandir cette ouverture. « *je décide d'y aller et de me dire bon allez 'je me livre'* » (G194-195) Cette posture la conduira à vivre au sein du Sensible ce qu'elle appelle *ses puits de mort* (G492) : « *le vide est là, il est partout. Pas de goût, il faut vraiment aller plus loin* » (G906-907). Par la difficulté de ce qu'elle accepte de ressentir elle donne à voir la solidité de sa détermination. Elle signale que cette détermination n'est possible que grâce au contexte thérapeutique fait de confiance dans la solidité de son thérapeute Sensible. Mais il est évident que rien n'aurait eu lieu sans sa part active, sans sa présence en tant que sujet qui choisit et décide de prendre son courage « à deux mains » pour surmonter ses appréhensions, qui décide de se prendre en mains dans sa problématique, de se « confier », de se livrer, de lâcher-prise, de faire confiance. Parce qu'elle a cette attitude au sein du Sensible et que le contexte thérapeutique du Sensible lui est facilitant, elle aura accès à la connaissance de *ses puits de mort* qu'elle pourra intégrer et reconnaître comme étant « elle-même » et non plus une partie dont il faudrait s'amputer. En quelque sorte, elle s'unifie et devient plus ajustée avec sa réalité.

5.4.2.3. Un sujet aventureux et ayant le goût de la nouveauté

Par cette manière dont Gisèle a vécu l'expérience du Sensible directement en tant que *sujet Sensible*, il n'est pas difficile d'imaginer qu'elle appartient probablement à cette catégorie de personne aimant la nouveauté, ayant une attirance naturelle pour l'inconnu.

Mais parallèlement son état du départ ne laissait rien voir de ces prédispositions. La peur, la perte de dynamique, d'élan, lui faisait perdre aussi le goût d'agir, d'entreprendre, générant un vide qui l'éloignait totalement de cet aspect aventurier qui se découvre à travers le *sujet Sensible*. Il semble en être de même pour les

autres qualités se découvrant à travers le *sujet Sensible* . Gisèle dans ses expériences du Sensible est un sujet actif, qui s'ouvre, confiant, véloce à apprendre de ses expériences et déterminée à agir pour se sortir de sa problématique. Rien dans ce qu'elle nous décrit de son état antérieur ne nous permet de penser qu'elle était de cette typologie de personne. Est ce le Sensible qui lui a donné ses qualités ? Peut être serait-il plus judicieux d'imaginer que le Sensible ait été le déclencheur d'un potentiel qu'elle avait en elle mais qui n'avait pas (ou plus) sa voie d'expression. Une dynamique de sujet, de personnalité semble s'être mise en route, (du moins au sein des expériences du Sensible) la faisant s'établir dans une posture qui n'apparaissait pas (ou plus) auparavant. La question n'ayant pas été posée lors de l'entretien, nous ne pouvons savoir si ce qui apparaît de Gisèle existait avant mais n'était plus efficient ou si ce sont les conditions du Sensible qui ont permis une émergence de qualités de sujet totalement nouvelles. Une chose est certaine, c'est bien une Gisèle « apprenante », confiante, active à s'ouvrir (même si c'est difficile) et porteuse d'un réel goût pour la nouveauté que le *sujet Sensible* nous donne à voir. Il n'est pas difficile d'imaginer que l'expérience d'elle-même dans une telle dynamique lui sera un atout important pour se sortir du marasme dans lequel elle se trouvait.

Nous allons à présent pouvoir étudier ce qu'elle devient en tant que sujet dans ses autres expériences de vie.

5.4.3. Postures et attitudes nouvelles de sujet

Bien évidemment Gisèle existe en tant que sujet dans d'autres expériences de vie que celles du Sensible. Que nous apprend-elle de ses postures de sujet et de leur évolution dans ses autres expériences de vie ? Est ce que l'émergence du *sujet Sensible* génère des changements ailleurs que dans l'expérience du Sensible ?

5.4.3.1. Autour de sa thérapie

Gisèle nous apprend qu'au cours de sa thérapie sa posture de participation est évolutive. Au départ, les séances lui servent à « se faire regonfler » avec le sentiment qu'inexorablement l'effet des séances s'estompe, indépendamment de sa volonté. Puis elle se reconnaît plus active, à la fois pendant les séances et hors des séances ce qui prolongera pour elle l'effet bénéfique de chacune d'elles. Ce constat sera un moteur à s'engager plus avant dans sa part active. Un autre cap de cet engagement sera la proposition de participation à cette recherche. En effet, ce fut la

raison pour laquelle elle s'est décidée à écrire autour de ses expériences du Sensible et elle qualifie ce cap comme la deuxième étape de son parcours thérapeutique. Elle se positionne de plus en plus comme porteuse d'une responsabilité propre face à l'évolution de sa problématique. Ses motivations à s'engager sont aussi bien intrinsèques (prolonger le bénéfice des séances, améliorer l'efficacité en quelque sorte) qu'extrinsèques (avec la participation à la recherche). Il y a une appropriation progressive de ses possibilités d'action et cette « prise en main » d'elle-même par elle-même va dépasser le cadre de sa thérapie puisqu'elle dira : « *voilà, je reprends ma vie* » (G.277)

5.4.3.2. Dans ses relations

A travers le thérapeute Gisèle rencontre un type de relation dont la réciprocité la frappe. Elle décrit ses expériences du Sensible comme vécues « ensemble » : « *tu m'as emmenée, ou je me suis, ou nous nous sommes emmenées* » (G.516-517). Ces expériences génèrent pour elle un type de rencontre qu'elle décrit comme profondément humaine et il apparaît nettement que c'est parce qu'elle rencontre le thérapeute dans sa singularité, au sein de ce type de relation spécifique, qu'elle peut avancer dans son évolution de sujet : « *j'ai en face de moi quelqu'un* » (G.738) « *et sans ça je n'aurais pas pu* » (G.595). Tout se passe comme si la rencontre avec un thérapeute vraiment présent « à » et « de » lui-même, lui permet à son tour de se positionner dans une qualité nouvelle de présence d'elle-même au sein de la relation qui s'établit. Par là elle expérimente une nouvelle façon d'être en relation qui semble bien loin de ce qu'elle décrit de ses postures relationnelles antérieures. Elle se sentait comme incapable d'intéresser l'autre donc se trouvait dans l'obligation de lui proposer toujours « une contrepartie ». La relation à l'autre était pour elle une sorte de « commerce », un échange qui par son côté « obligatoire » parasitait toutes possibilités de rencontre vraie. Le contraste avec la relation qu'elle vit au sein du Sensible sera source de prise de conscience et de changement de ses postures relationnelles. Une motivation nouvelle s'installe : rester plus présente « de » et « à » elle-même dans sa relation à l'autre. C'est au nom de ce qu'elle expérimente, d'une qualité relationnelle tout autre, qu'elle décide d'entreprendre ce changement. En conséquence elle sent ses relations aux autres gagner en générosité et devenir plus riche et nourrissante, ce qui la libère peu à peu de son besoin de reconnaissance, de sa quête excessive d'être aimée.

5.4.3.3. Un vide comblé par un enrichissement perceptif

Pour Gisèle l'expérience de la rencontre du silence fut majeure. C'est par la rencontre du silence dans une expérience de saut en parachute qu'elle réalise que sa quête profonde est en lien avec cette recherche du silence. Tout se passe comme si elle aspirait à trouver un calme, une paix intérieure silencieuse mais en allant la chercher à travers des circonstances extérieures. Avec ses expériences du Sensible elle prend conscience que cet accès au silence est possible à chaque séance mais elle réalise qu'elle en a peur car il l'a ramène à une sensation de vide : « *le vide est là, il est partout* » (G.906). Le contexte, les conditions d'expérience du Sensible lui donneront l'occasion de dépasser sa peur et d'entrer dans la rencontre de ce silence tant recherché. C'est tout un positionnement nouveau qui lui sera offert par ces expériences, une sorte de réajustement. Au départ, elle se décrit comme effrayée par l'inactivité, la vacuité. Il lui faut toujours être en action et tout faire vite sans quoi elle rencontre le vide. Le Sensible lui offre l'occasion d'explorer ce silence et il lui ouvre une voie de passage pour remplir ce vide. Il se transformera alors en « *un vide fait de plein* » (G.399) et lui fera vivre tout autre chose : « *la plénitude, le vide [...]il devient un soutien amical, réconfortant et nécessaire* » (G.448-450). Ces expériences lui seront essentielles dans la transformation de ce qu'elle appelait *le nœud* de sa problématique. Elle découvre au sein du silence une relation à elle-même nourrissante, *réconfortante*. Elle rencontre en elle un sentiment de *plénitude, un soutien amical*. Elle découvre en elle autre chose que du vide et par conséquent devient capable d'accéder sans peur excessive à la perception de ses états intérieurs, d'en observer la variabilité et d'agir en conséquence. Elle n'est plus dans cette sorte de fuite en avant que *ce vide* lui imposait et son comportement s'en trouve changé : « *je suis capable de me poser et de prendre du temps pour moi* » (G.416-417).

5.4.3.4. Un sujet renouvelé

Gisèle affirme avoir gagné une lucidité plus grande vis à vis d'elle-même. Elle semble se connaître mieux : « *je suis plus lucide sur ce que je suis* » (G.686) et par conséquent elle discerne plus clairement ce qu'elle veut, ce qui lui est bon. Son estime d'elle-même s'en trouve changée et peu à peu elle se valorise : « *tu es malgré tout quelqu'un de bien* » (G.641). Elle parle d'un regard sur elle-même et sur le monde qui n'est plus le même. Elle résume ses changements en disant : « *c'est mon regard qui a changé, ma façon d'être* » (G.690). Rappelons nous que

Gisèle parlait de son état en ces termes : « *c'était la misère noire dans ma tête, avec des mauvaises pensées* » (G107-108). Elle décrivait *de la déprime, de la noirceur, des pensées suicidaires* (G.185-187). Avec le Sensible elle retrouvera pour elle-même et en elle-même, de la lumière, du bien-être, de la douceur, de la joie, de l'intensité, de la saveur... Il est aisé d'imaginer l'impact de telles expériences sur sa façon d'être. Peu à peu elle s'autorise « *le droit de vivre aussi pour elle et de se laisser aller* » (G.118-119). Elle devient plus consciente de ses mécanismes de défense, de ses postures défensives, qui lui interdisaient de se laisser aller. Elle gagne en adaptabilité par le biais de cette posture moins volontaire, plus ouverte à ce qu'elle ne contrôle pas.

5.5. Analyse du troisième entretien : Raphaël

5.5.1. Analyse classificatoire spécifique

Les données concernant Raphaël sont en de nombreux points spécifiques. Le travail de recueil des données comme celui de l'analyse a toujours été fait en dernier. C'est sans doute une des raisons pour laquelle le travail m'a toujours paru assez aisé, profitant de l'expérience acquise avec les deux autres participants.

D'autre part sa trajectoire autour du Sensible s'est étalée sur plusieurs années et sa demande était clairement identitaire, ce qui dans l'émergence du sujet Sensible le positionne un peu différemment.

Dans la 1^{ère} catégorisation (celle sur la base commune à tous : annexe N° 9) il n'apparaît pas de catégories émergentes. C'est donc directement sur la base de cette première catégorisation de Raphaël que j'ai construit le récit phénoménologique, sur le même principe de réflexion que pour les autres (aller/retour avec le verbatim, tracabilité des informations, faire ressortir l'aspect singulier).

La difficulté autour des données de Raphaël est apparue au moment de la construction des résultats. Il m'était impossible de faire une synthèse des données : je savais que ça devait s'organiser différemment des autres mais je ne savais pas comment faire. Je me décidais donc à laisser le travail entre parenthèse pour aller travailler l'écriture du

cadre théorique de cette étude et revenir ensuite à la construction des résultats de recherche.

C'est en reprenant en toute fin d'écriture, après avoir travaillé la cohérence d'ensemble de cette étude entre toutes ses parties, que l'interprétation des données de Raphaël a pu aboutir. L'écriture du cadre théorique et des résultats autour de Louise et Gisèle a permis d'en trouver le fil conducteur.

A ce moment là seulement a pu se construire le dernier tableau (voir chapitre 6.3.) sous une toute autre forme que pour les autres participants.

5.5.2. Récit phénoménologique

Nom : Raphaël

C'est un jeune homme qui a commencé la somato-psychopédagogie en 1999 à l'âge de 17 ans sous l'incitation de sa mère. Il a maintenant 25 ans et a suivi cette thérapie de façon plus ou moins épisodique en fonction des périodes.

Situation familiale actuelle: vit en couple, sans enfants

Situation professionnelle actuelle : Il est devenu psychothérapeute et est aussi étudiant en somato-psychopédagogie depuis 1 an.

Particularités de l'entretien : Il arrive comme les autres avec son travail écrit autour du Sensible, qu'il a commencé depuis 1 an environ. Il a choisi comme accordage un travail gestuel

5.5.2.1. Contextualisation et problématique

Comme tout adolescent Raphaël « était en recherche », dans une recherche informelle et mal définie, qui passait par la quête de sensations en tous genres : « *j'étais dans une recherche en lien avec mes différentes sensations* » (R15-16). Il est sportif et met beaucoup d'intensité dans tout ce qu'il entreprend : « *j'avais soif de pratique sportive et de pratique corporelle qui faisait que j'avais perdu beaucoup de poids* » (R32-34). Il se définit comme étant « *dans une problématique assez complexe par rapport à une expérience du corps* » (R31-32). Il la décrit ainsi : « *j'étais dans une démarche pour essayer de trouver un équilibre par rapport à cette pratique sportive et un équilibre de vie en fait, avec 'des pratiques adolescentes' associées* » (R35-37).

Raphaël est donc quelqu'un qui se positionne d'emblée dans une démarche de recherche de lui-même, et pour qui la nouveauté est stimulante: « *la nouveauté est quelque chose que je recherche* » (R 630). Il donne aussi d'emblée une dimension plus existentielle à sa recherche : « *cette construction que j'étais en train de faire dans mon rapport au corps, qui était en fait une recherche d'absolu et de pureté à travers l'activité physique* » (R77-79).

Raphaël a besoin d'intellectualiser. Il a besoin de comprendre ce qui se passe, de faire les liens avec ses connaissances acquises : « *il fallait que je mette du sens* » (R263). Il est stimulé par l'apprentissage : « *bien sûr je n'avais pas les éléments mais c'est ce qui m'a donné encore plus envie d'aller approfondir* » (R11-112). Tout au long de son parcours thérapeutique il sera véloce dans cette capacité à faire les liens entre l'expérience vécu et la connaissance théorique: « *j'essayais de comprendre par rapport au corpus scientifique dans lequel je baignais comment ça pouvait fonctionner, entre ce que je pouvais ressentir et l'explication* » (R89-92). On comprend donc aisément que l'aspect pédagogique de la somatopsychopédagogie sera pour lui essentiel, presque plus que la démarche thérapeutique : « *l'aspect pédagogique qui moi m'intéressait autant je dirais, avec cette compréhension, car dans l'aspect pédagogique je m'appropriais ma démarche* » (R144-147).

Tout au long de sa thérapie, la problématique de Raphaël tournera autour de sa construction identitaire : « *j'étais dans cette recherche identitaire* » (R41-42). Sur le plan personnel, il se sent en difficulté dans les rapports entre « soi et les autres » : « *ce déficit de construction dans mon rapport entre moi et l'autre* » (R194-195) « *le rapport entre la définition de soi, le rapport à l'autre* » (R188). Sur le plan professionnel, sa curiosité naturelle l'amène à explorer de nombreuses techniques thérapeutiques ce qui multiplie ses questionnements : « *être psychologue oui, mais en ayant toutes ces connaissances à côté (sophrologie, Tai-chi, somatopsychopédagogie) qu'est ce qu'on en fait ? Qui suis-je en tant que professionnel ?* » (R342-345). Il résume ainsi sa difficulté : « *une nouvelle identité professionnelle qui pour moi a toujours été complexe à structurer* » (R340-342) « *Il y avait ce rapport au choix, l'idée qu'il faut faire des choix professionnellement pour pouvoir développer ses compétences* » (R349-351).

Tant à propos de sa thérapie qu'à propos de sa vie, il parle ainsi de sa construction identitaire dans toute cette période (sur 8 ans) : « *on est complètement dans cette*

construction du rapport à l'autre, du rapport social, du rapport professionnel, du rapport intime » (R200-202).

5.5.2.2. Sa rencontre avec le Sensible

Le mouvement interne

Raphaël commence tout d'abord par une expérience en thérapie manuelle (qu' il se rappelle très clairement malgré les années) d'un mouvement involontaire qui s'est exprimé dans un geste visible : *« mes bras se sont ouverts de chaque coté » (R50).* Il le décrit accompagné d'une sensation d'air froid : *« Mais pas un froid glacial, un froid comme si quelque chose circulait dans le corps » (R51-52)* et aussi d'une sensation de bien-être : *« avec beaucoup de bien-être et d'espace intérieur qui s'était formalisé, qui était apparu » (R66-67).* Plus tard, ce mouvement il le reconnaît à sa lenteur et à ses effets : *« à sa lenteur et à la sensation, une fois que l'on a arrêté, d'être dans une globalité, d'être 'chaud' [...] oui d'être solide [...] et puis n'avoir aucune sensation désagréable en terme de déséquilibre [...] oui équilibré quoi » (R551-559)* C'est l'aspect « non contrôlé » de ce mouvement qui le marque le plus : *« il m'avait interpellé par rapport au fait que je n'avais pas contrôlé » (R64-65).* Il fait la comparaison avec d'autres expériences de « non - contrôle » dans son vécu en sophrologie ou en méditation : *« je retrouvais des éléments en me rendant compte que l'on pouvait aller beaucoup plus loin, puisqu'il y avait la notion de mouvement dans la détente [...] je me suis dit, ah là, on dépasse quelque chose » (R157-160)* *« on n'est plus simplement dans 'on se relâche, on lâche prise' mais on est dans un mouvement beaucoup plus intérieur » (R160-162).* Ce mouvement, associant lâcher prise et présence corporelle, donne pour lui accès à une intelligence : *« à un moment donné où l'on n'est plus dans un contrôle, on est dans une conscience fine du corps [...] c'est là que peut se passer le...la... l'intelligence du corps » (R504-506)*

Une force de transformation

Rapidement, les séances sont reconnues comme sources de changement : *« on lance une dynamique intérieure » (R219)* et *« ça changeait quelque chose en moi (R116).* *« je ne pouvais pas nier effectivement qu'il se passait quelque chose et que c'était pertinent en terme de développement » (R120-121).* Le Sensible lui offre une dynamique de croissance indiscutable dans laquelle il reconnaît, en plus d'une pertinence, là encore une intelligence douée d'intention : *« et c'est vrai qu'à chaque*

fois, ça proposait des solutions, ou en tout cas des façons d'être par rapport à une problématique personnelle » (R202-204).

Dés le départ, une grande confiance s'installe pour lui dans cette dynamique. Il est sûr d'emblée qu'elle va orienter sa vie dans un sens positif : *« on lance une dynamique intérieure, quelque chose qui se passe, un peu comme une sorte de grande confiance dans cette force, qui fait que de toute façon on a donné une orientation qui va faire qu'il y a un processus après, qui va aller vers ce rapport entre l'expérience (en séance) et la vie pratique » (R219-223).* C'est pour lui une évidence : la rencontre avec cette dynamique va de toute évidence avoir des conséquences sur sa vie hors des séances. Chaque séance relançait cette confiance : *« je venais la renforcer à chaque séance, effectivement cette force de confiance, cette solidité » (R223-224).* Il reconnaît la somato-psychopédagogie comme une mise en condition pour rencontrer et relancer cette dynamique dans sa propre vie : *« on a pu mettre les conditions qu'il fallait en séance pour lancer cette dynamique de croissance » (R242-243).* La philosophie sous tendue par ce principe de force, de même que l'aspect très concret de l'expérience le séduisent : *« il y avait l'idée d'un pragmatisme mais aussi celle d'un regard sur l'humain qui me plaisait, l'idée de l'humain potentiel, ayant ce potentiel de développement pour vivre. » (R312-314).* Il s'ajoutait la notion de transformation possible sur toute la durée de la vie - *« c'est plutôt une approche [...] avec l'idée que l'on va se développer jusqu'à la fin » (R294-295)* - pouvant atteindre les croyances et les valeurs : *« il y a l'idée de connecter quelque chose de presque sacré quoi » (R519-520)* *« voilà, ce n'est pas juste un plaisir hédoniste, ça va peut être avec d'autres croyances, associées à des formes de spiritualité » (R523-524).*

Une motivation à apprendre

Sa relation avec cette dynamique lui devient un besoin, une nécessité : *« Et puis le besoin corporel de toucher un peu plus cette dynamique » (R259).* Il s'en suit donc un travail à maintenir sa disponibilité au Sensible : *« nettoyer pour pouvoir être vraiment disponible » (R397)* *« il y avait l'idée d'affûter ces nouvelles compétences, ces nouvelles façon d'agir » (R408-409).* Et la résultante de ses efforts lui fait découvrir la possibilité d'accéder à l'expérience du Sensible par lui-même : *« En mettant les conditions on voit que l'on peut accéder à l'expérience » (R465-466)* *« c'est pas juste [...] par hasard ou l'effet d'une personne qui a ce*

potentiel de faire, de créer ces expériences là chez la personne » (R465-469). Il gagne en autonomie, poussé par la nécessité pour lui de gagner en proximité avec le Sensible.

5.5.2.3. Sa construction identitaire

Enrichissement perceptif spatio-temporel

C'est tout d'abord un espace intérieur qui prend forme : « *d'espace à l'intérieur qui s'était formalisé* » (R66-67). Il se souvient du début du travail en somatopsychopédagogie comme étant orienté vers la construction d'un ancrage corporel : « *je me rappelle on avait travaillé l'enracinement, avec un travail sur les mollets en mouvement haut-bas* » (R81-82) « *Avec un travail d'enracinement encore une fois, sur la solidité. On a beaucoup travaillé les ancrages* » (R270-272). Puis c'est un travail autour des contours : « *une séance très très pertinente. On avait vraiment travaillé en thérapie manuelle dans ce rapport entre l'interne et l'externe* » (R365-367). Se situer dans l'espace, percevoir les limites du corps et la forme dessinée par les contours, préciser concrètement jusqu'où « c'est soi » et à partir d'où « ce n'est plus soi » furent l'objet de toute une séquence de travail dont une séance l'a particulièrement marqué : « *une séance assez fondatrice dans cette prise de conscience* » (R368). La prise de conscience dont il nous parle correspond à la perception de lui-même dans l'espace, au travers des perceptions tangibles et concrètes. Ce fut pour lui fondateur.

Il parle aussi d'un changement dans sa relation au temps tout à fait essentiel pour lui : « *Quelque chose qui m'avait profondément transformé c'était la mise en place du temps* » (R401-402) « *avec cette écoute du silence* » (R404). En lien avec ce silence, une rencontre perceptive avec le temps : « *oui, le temps s'écoulait sur moi [...] on sentait le temps s'écouler* » (R428-430).

La résultante de ces expériences perceptives de l'espace et du temps l'amène à une qualité d'être, situé dans l'espace et dans le temps : « *le sentiment profond d'être au bon endroit et au bon moment* » (R431-432). Puis il comprend la somatopsychopédagogie dans sa construction temporelle : ce n'est pas une démarche tournée vers le passé mais vers le présent et le devenir. Ce positionnement face à la temporalité lui convient : « *on n'est pas dans une démarche d'aller chercher dans l'enfance, mais - qu'est ce qu'on a là?- et quel potentiel on va pouvoir développer vers l'avenir* ».

Le système immunitaire

Suite à une mononucléose, nous aborderons avec Raphaël le travail autour du système immunitaire. Ce travail prend sens pour lui immédiatement dans sa problématique relationnelle : « *oui ça avait été une première pierre apportée à ce déficit de construction dans mon rapport entre moi et l'autre. Dans cette séquence là on était significativement dans cette dynamique* » (R194-196). Cette séquence a été pour lui un travail dans sa relation à lui-même et aux autres : « *un super travail sur la défense entre moi et l'autre* » (R185-186) « *le rapport entre la définition de soi, le rapport à l'autre* » (R188).

La neutralité-active

Pour expérimenter le Sensible, Raphaël est amené à découvrir un mode d'action nouveau, où la volonté ne s'utilise pas de façon habituelle. Entre le lâcher-prise et l'agir il découvre une posture inhabituelle où la volonté ne se pose plus sur le but à atteindre mais sur le maintien de la relation à cette force « qui sait ». Raphaël en parle comme « *d'un nouveau mode* », « *d'une juste tension* » (R173). Il lui fallait apprendre à trouver l'équilibre entre le « trop-faire » qui éclipse la dynamique intérieure et le « ne rien faire » qui ne permettra pas la transposition de cette force et de ses effets dans la vie pratique. C'est à travers l'expérience du silence qu'il fait cette découverte : « *avec cette écoute du silence et toujours cette idée de tension. C'est-à-dire que l'écoute du silence ne doit pas se faire en tension : je voulais trop le faire!!* » (R404-406). Il comprend qu'il est dans un apprentissage, qu'il doit travailler, s'exercer : « *il y avait l'idée d'affûter ces nouvelles compétences, ces nouvelles façon d'agir* » (R408-409).

L'unité

Une particularité de Raphaël est qu'il est depuis le début en recherche d'équilibre. Au cours de son parcours thérapeutique, il expérimentera la rencontre de mondes plus ou moins opposés qu'il apprendra à faire coexister.

Tout d'abord entre le mouvement visible et l'invisible. Aux sensations du mouvement objectif qu'il connaissait à travers le sport il ajoute le mouvement subjectif du monde sensoriel et il articule les deux : « *je courais pendant peut-être 10 km et après je m'arrêtais, j'étais dans une espèce de suroxygénation et après*

mon corps commençait à repartir dans une espèce de mouvement très très lent justement que je retrouve dans la gymnastique sensorielle » (R535-538). Il entrelace en temps réel ses sensations de mouvement objectif et subjectif : « *je grimpais dans la montagne, je sentais les mouvements de base qui partaient tout seul. Bon je marchais et puis j'étais dans une espèce d'état introspectif* » (R476-478). Grâce à sa qualité de présence à l'intériorité acquise à travers le travail du Sensible, il observe lors d'une marche en montagne : « *en rentrant à l'intérieur de moi, me rendre compte qu'il y avait un mouvement qui se mettait en place* » (R486-488). Peu à peu il développe sa capacité d'attention et de présence et sort de la dichotomie qu'il connaissait : ou bien il était « trop » dans l'activité sportive et il perdait la perception de son intériorité ou bien il allait à la rencontre de son intériorité et il ne bougeait plus.

On retrouve aussi ce travail de rapprochement, entre son monde imaginaire et celui de la réalité : « *les séances que l'on a pu faire à cette époque là m'ont aidé à faire ce passage entre une vie très fantasmagorique,[...] à effectivement quelque chose de beaucoup plus sur le terrain, de pragmatique* » (R129-131).

Le même travail s'est déployé entre le monde de la compréhension et celui de la perception. Raphaël a toujours recherché à la fois, de nouvelles expériences et le besoin de comprendre: « *j'essayais de comprendre [...] entre ce que je pouvais ressentir et l'explication* » (R88-92).

Il découvre que des mondes séparés ne s'excluent pas forcément l'un l'autre mais peuvent se potentialiser. De là résulte une unification dont il dit qu'elle est proche de la réalisation de lui-même : « *il y a l'idée de connecter quelque chose de sacré* » (R519-520).

5.5.2.4. La relation thérapeutique

Raphaël repère assez rapidement l'importance du thérapeute en tant que personne dans le processus thérapeutique : « *l'aspect de rapport à la personne, les caractéristiques du thérapeute qui interagissait* » (R142-143). Il va même jusqu'à qualifier fortement ce rapport : « *qui faisait alliance* » (R144). Puis il parle de qualité appartenant au Sensible qui lui sont « transmises » par le thérapeute et qui lui serviront de moteur : « *je pense que ça a vraiment été impulsé par cette confiance transmise* » (R231-232). Il situe bien que la confiance du thérapeute est essentiellement posée sur cette dynamique, ce processus de transformation : « *sentir dans le praticien en face de soi, cette force, cette solidité de confiance dans*

ce processus là. On peut même l'apparenter à de la foi dans l'impression que l'on peut avoir de l'expression de cette croyance » (R234-237). Puis il comprend que c'est le Sensible lui-même qui permet « d'ouvrir un maximum la possibilité du thérapeute » (R670) lui donnant les capacités de « s'adapter aux maximum de situations, soit d'expériences ou d'individu en termes de caractéristiques individuelles (R671-673) et que pour ce faire le thérapeute s'appuie « sur des outils formalisés qui fonctionnent » (R674).

Cette relation thérapeutique, qui *fait alliance*, qui transmet de la confiance, lui semble une véritable rencontre humaine entre deux personnes : « *une rencontre de personne à personne, une rencontre de personnalité à personnalité » (R666-667). En tant que thérapeute (rappelons que Raphaël est psychologue) il poursuit sa réflexion autour de ce mode relationnel du Sensible et en observe le fonctionnement : « la notion du type de rapport thérapeutique qui se met en place, qui n'est pas centré sur 'beaucoup de défenses', au contraire, un rapport authentique, enfin cette prédisposition à tendre vers l'authenticité » (R682-685). La relation patient-thérapeute s'ajuste de façon particulière : « c'est suffisamment s'asseoir dans sa position pour pouvoir effacer le rapport direct thérapeute-patient tout en mettant quand même la dynamique qui fait qu'il reste une distance » (R694-697). Malgré un certain effacement de la distance thérapeute-patient, nul doute pour lui que les positions respectives ne sont pas confondues : « effacement mais une distance nécessaire quand même, on n'est pas dans le copinage non plus » (R691-692). A propos d'une sorte d'égalité qui s'instaure entre les partenaires de la relation thérapeutique, d'une réciprocité dans l'échange il dit : « même s'il y a un échange, il y quand même une demande et quelqu'un qui va répondre à cette demande dans une interaction » (R702-703). Il reconnaît que cette relation est à la fois « peu défensive », très humaine et tendant vers l'authenticité dans l'effacement de la posture patient-thérapeute habituelle, sans toutefois aucune confusion des postures. C'est une posture de présence relationnelle inhabituelle que Raphaël expérimente.*

5.6. Discussion autour du récit phénoménologique de Raphaël

Le parcours thérapeutique de Raphaël a pour particularité, de s'être effectué sur de nombreuses années, d'avoir commencé au moment de son adolescence et de concerner d'emblée sa construction de sujet. Il n'arrive pas avec un symptôme particulier, qu'il soit physique ou psychique, mais plutôt avec une problématique autour de sa construction personnelle, de sa construction identitaire. Il est dans une démarche de recherche autour de lui-même et de son développement, tant individuel, que social, intellectuel, professionnel ou existentiel. Il ne parle pas de douleurs, de symptômes à lever, mais d'une manière d'être lui-même qui ne lui paraît pas juste. C'est une quête concernant sa manière propre de se mettre en rapport avec sa vie et ce qui l'entoure qui le motive dès le départ : « *on est complètement dans cette construction du rapport à l'autre, du rapport social, du rapport professionnel, du rapport intime* » (R.200-202). De ce fait, Raphaël livre une sorte d'état des lieux de la connaissance qu'il a de lui-même. Il est quelqu'un qui a besoin d'intellectualiser, de comprendre, de trouver du sens. Parallèlement il a besoin de sensations fortes, d'intensité, et il oriente cette recherche autour de pratiques sportives mais aussi à travers des techniques psychocorporelles variées (sophrologie, tai-chi), tout en cherchant toujours à rapprocher ses expériences des connaissances théoriques existantes. Il aime la nouveauté et est animé d'une quête existentielle. Il aime apprendre, se positionne depuis longtemps comme « apprenant » face à sa vie, cherchant à tirer du sens de ses expériences. Sa problématique majeure est un sentiment « d'être en déséquilibre », tant dans sa pratique sportive (qu'il sait être excessive) que dans sa vie (avec des « *pratiques adolescentes* »)(R.37).

5.6.1. Sa rencontre avec le Sensible

Raphaël donne à voir des éléments de sa rencontre avec le mouvement interne sans nous informer vraiment sur les étapes parcourues mais sur les éléments spécifiques qu'il a rencontrés. Pour lui ce sont tout d'abord des sensations corporelles. D'une part un mouvement involontaire de ses bras en ouverture, puis une sorte de courant d'air froid consécutif à « *quelque chose qui circule* » (R51-52). Ses sensations sont si marquantes pour lui qu'il les décrit très précisément des années plus tard : « *beaucoup de bien-être et d'espace intérieur qui s'est formalisé* » (R66-67). Raphaël livre des

informations perceptives de plusieurs natures : ses bras bougent sans qu'il les commande, accompagnés d'une sorte de « circulation », d'un espace intérieur qui prend forme, le tout dans un immense bien-être. Puis, dans les séances qui suivront il rencontrera un mouvement lent s'accompagnant de sensation de globalité, de chaleur, d'un sentiment de solidité. Raphaël offre comme dans un livre un certain nombre de caractéristiques du mouvement interne (mouvement involontaire, autonome, lent, accompagné de chaleur, de globalité).

En plus d'invariants du Sensible, il signale des éléments qui répondent précisément à sa problématique particulière : « *n'avoir aucune sensation désagréable en terme de déséquilibre* » (R551-552). C'est comme si « avoir des sensations désagréables en terme d'équilibre » était la situation normale de Raphaël et « n'en avoir aucune » devient par le fait une surprise. Il paraît aisé de rapprocher cette expérience de « non déséquilibre » avec la recherche d'équilibre posée comme problématique de départ.

De plus, ce mouvement ressenti génère « la mise en forme d'un espace intérieur ». Là encore, sans trop d'extrapolations, il paraît possible de faire un rapprochement entre cet espace intérieur qui a besoin de se formaliser et cette recherche identitaire dans laquelle Raphaël se trouve.

Pour Raphaël comme pour les deux autres personnes observées précédemment, les sensations décrites autour de l'expérience du Sensible sont à la fois des « classiques » du Sensible et à la fois des données singulières, propres à chacun, répondant en quelque sorte à leur « besoin ». Tout se passe comme si la rencontre avec le mouvement interne « répondait » à la personne avec une sorte d'intelligence, ou du moins dans une adéquation parfaite avec ce qu'elle est et ce qu'elle souhaite. En tant que somato-psychopédagogue je suis toujours surprise et impressionnée de voir à quel point l'expérience du Sensible s'inscrit dans le contexte de la personne avec une justesse inégalable.

5.6.2. Raphaël en tant que sujet Sensible

Raphaël ne donne pas à voir précisément ses caractéristiques de *sujet Sensible* mais il décrit la teneur son expérience. Nous avons donc pu définir quatre natures d'expériences de lui-même :

- une expérience de « non - contrôle »
- la rencontre d'une intelligence
- une force de transformation, un potentiel à déployer, une dimension sacrée

- une motivation à long terme

5.6.2.1. Une expérience de « non-contrôle »

Autour du mouvement interne Raphaël parle tout d'abord d'une expérience « *de mouvement dans la détente* » puis il réalise qu'il est conduit à travers ce ressenti, bien au-delà d'un simple relâchement : « *on est dans un mouvement beaucoup plus intérieur* » (R162). Et ce mouvement « très intérieur » lui échappe totalement, il n'en contrôle rien. La surprise réside pour lui dans le fait que ça se passe profondément en lui (très intérieur) et que pourtant, il n'y soit pour rien. Nous pouvons imaginer sans peine « la bousculade » des représentations habituelles générée par cette expérience. Est-il possible de n'avoir aucun contrôle sur ce qui se passe en nous ? Se peut-il qu'il y ait installée profondément à l'intérieur de soi, une volonté autre que la sienne ? Raphaël du haut de ses 17 ans, en quête de lui-même et de sens pour sa vie, en fut vivement interpellé. Il tenait là un fil d'exploration de lui-même qu'il a tout suite reconnu comme pertinent : « *je ne pouvais pas nier effectivement qu'il se passait quelque chose en moi et que c'était pertinent en terme de développement* (R120-121) .

5.6.2.2. La rencontre avec une intelligence

Ce mouvement qu'il vit à l'intérieur de lui, Raphaël le perçoit comme une dynamique intérieure qui lui propose des solutions face à sa problématique personnelle : « *ça proposait des solutions* » (R202-204). Aussi surprenant que cela puisse paraître, il semble lui reconnaître une intention, attribuer à cette dynamique une sorte de « vouloir » autonome. Nous pourrions légitimement nous étonner que « cette chose » qui lui fait des propositions ne l'effraie pas plus. Raphaël donne deux éléments permettant de l'expliquer. Le premier est que ce ne sont que des « *propositions* » qui lui sont faites. Manifestement Raphaël ne se sent en rien contraint, il semble toujours rester « le décideur ». D'autre part en même temps qu'il rencontre cette dynamique, il ressent une très grande confiance dans ce qu'elle « *propose* ». Une sorte d'évidence l'informe, que toujours existera un lien entre ce qu'il vit au contact de cette dynamique et sa vie personnelle, et qu'en plus cette dynamique sera toujours source de croissance pour lui. La somatopsychopédagogie prend alors un nouveau sens. Elle devient l'occasion d'établir les conditions « *pour lancer cette dynamique de croissance* » (R242-243).

5.6.2.3. Une force de transformation, un potentiel à déployer, une dimension « sacrée »

Raphaël est séduit par cette dynamique qu'il sait « *de croissance* ». Tout d'abord elle lui inspire confiance mais aussi elle est concrètement saisissable : « *il y a l'idée d'un pragmatisme* » (R312). De plus elle signifie pour lui que son développement personnel n'aura pas de limite dans le temps : « *avec l'idée que l'on va se développer jusqu'à la fin* » (R294-295). Il voit en elle la concrétisation d'une idée qu'il aime : « *l'idée de l'humain potentiel, ayant ce potentiel de développement pour vivre* » (R313-314). Mais il va beaucoup plus loin, allant jusqu'à décrire un sentiment de rencontre sacrée : « *il y a l'idée de connecter quelque chose de presque sacré* » (R519-520).

Sans doute que le goût naturel de Raphaël pour la nouveauté, sa soif d'apprendre, sa curiosité, sa quête existentielle, contribueront à la « *facilité* » avec laquelle il accepte cette dynamique comme force de transformation de toutes les dimensions de lui-même. Mais il est étonnamment visible ici encore, cette adéquation entre l'expérience du Sensible que fera la personne et la réponse que sa manière singulière de le vivre apportera à sa problématique. Pour Raphaël il est flagrant que cette dynamique rencontrée lui sera un appui, une direction à suivre dans sa quête identitaire. Elle s'inscrira dans une vision de l'existence dans laquelle il pourra évoluer. Elle lui ouvre un avenir de développement auquel il aspire et qui répond à sa quête.

5.6.2.4. Une motivation à long terme

Rappelons que Raphaël a été accompagné en somato-psychopédagogie sur plusieurs années, de manière assez irrégulière, avec des périodes d'assiduité et des périodes de pause. Le travail autour du Sensible fut un accompagnement dans la construction progressive de sa vie d'adulte, dans sa formation professionnelle de psychologue, pour aboutir à celui de son engagement vers une formation professionnelle de somato-psychopédagogue depuis un an. Cette rencontre du Sensible a pris tant d'importance pour lui qu'il a décidé de l'intégrer à sa vie professionnelle. Au cours de ces années, il s'est construit un mode de vie, une discipline personnelle intégrant comme critères pour ses choix et ses décisions, la qualité de sa relation au mouvement interne. En quelque sorte, Raphaël a « *adopté* » le Sensible comme une valeur importante, fiable pour lui-même, un appui sûr qu'il a validé. Il n'a pour ce faire été « *poussé* » par personne, c'est au nom de

l'expérience vécue par et pour lui-même qu'il a fait ses choix. C'est au nom d'une nécessité pour lui, « *un besoin corporel de toucher un peu plus cette dynamique* » (R259).

5.6.3. Sa construction identitaire

Compte tenu du fait que Raphaël se présente dès le départ sur une problématique concernant le sujet, il offre la possibilité de regarder de plus près comment l'émergence du *sujet Sensible* intervient dans une problématique de ce type. Que montrera le parcours *Sensible* de quelqu'un se situant dans une problématique spécifiquement identitaire ? Apportera-t-il des informations spécifiques sur « les chemins du Sensible » dans la construction de la personne en tant que sujet ?

Le parcours de Raphaël donne à voir en quoi le *sujet Sensible* a été pour lui un outil d'évolution identitaire. Nous l'avons vu précédemment, Raphaël sait apprendre de ses expériences, il est véloce à les utiliser pour apprendre « de » et « sur » lui-même. C'est donc en tout premier lieu l'aspect pédagogique de la somato-psychopédagogie qui sera pour lui, un outil de facilitation et d'intérêt. Puis il nous fait découvrir trois aspects du Sensible sur lesquels sa construction identitaire a été le plus concernée :

- l'enrichissement perceptif
- la neutralité-active
- la coexistence des opposés

5.6.3.1. L'enrichissement perceptif

Le point de départ fut comme il le dit lui-même, la formalisation d'un espace intérieur. Dès le début ce fut une expérience lui donnant à situer concrètement, à travers la perception corporelle, son espace intérieur. Il peut ainsi le percevoir « prenant forme », l'ancrer dans un sentiment organique, une forme « d'organicité ». Son malaise avec lui-même était-il en lien, ne serait-ce que partiellement, avec cette absence « de saisie » de son espace intérieur ? Il semble logique de le penser pour plusieurs raisons. Tout d'abord c'est un travail d'ancrage corporel à travers la perception qui est entrepris à la suite de cette expérience. Raphaël dit gagner en solidité, perdant par là une partie de ce sentiment de flottement, d'instabilité dans lequel il vivait. Ensuite à partir d'expériences perceptives instaurées avec les outils du Sensible, Raphaël gagne en capacité à « se

situer » dans l'espace. C'est aussi sa proprioception⁸ qui est mise en jeu lui fournissant des informations plus claires sur le corps dans l'espace et ancrant son identité dans un sentiment organique. Mais il va beaucoup plus loin que cet éveil spatial et proprioceptif car il s'agit pour lui d'expériences de *sujet Sensible* : ce n'est pas seulement une sensation vécue à travers le corps mais une expérience de lui-même en tant que sujet présent à part entière dans son expérience. Il ne dit pas « je situe mieux mon corps dans l'espace » ni même « je sais me situer au sein ou à partir de mon corps », il parle « *d'un sentiment profond d'être au bon endroit* » (R431).

Il semble encore une fois y avoir une grande cohérence entre ce que l'expérience du Sensible fait vivre à la personne et « le besoin » qui est le sien. C'est d'emblée par une expérience de perception spatiale que Raphaël est interpellé. Il parle de cette étape d'enrichissement perceptif comme « fondatrice » (R368). Elle lui fournira une référence interne, faite de sentiments organiques qu'il peut décrire, définir et évaluer. C'est de ce référentiel dont il parle quand il dit « être au bon endroit » ou être capable de « se situer ». Il est aisé de conclure que la définition de lui-même, sa construction identitaire trouvera un appui dans la présence de ce référentiel perceptif de lui-même.

Au même titre que la construction spatiale fut fondatrice, Raphaël décrit avec autant de force l'enrichissement perceptif autour de sa relation au temps : « *quelque chose qui m'avait profondément transformé c'était la mise en place du temps* » (R401-402). Il décrit à travers « *l'écoute du silence* » (R404) la perception « *du temps qui s'écoule* » (R428-430). Par là même s'ajoute, dans la lignée de l'évolutivité décrite autour du travail spatial, un référentiel d'une situation spatio-temporelle dont il dira « *le sentiment profond d'être au bon endroit et au bon moment* » (R431-432) A partir de ce référentiel il est aisé d'imaginer sans peine de nombreuses « applications » possibles de cette capacité à se situer : connaître et évaluer son positionnement dans toutes les circonstances, reconnaître « sa juste place », « le bon moment » - qu'il soit pour commencer ou pour arrêter une action - reconnaître les distances établies avec les personnes ou les événements, reconnaître « une intrusion » dans son espace intérieur et choisir de l'accorder ou non, ajuster « le bon rythme », « la bonne vitesse », s'élancer au bon moment, reconnaître une

⁸ proprioception : sens découvert à la fin du XIX^{ème} siècle, informant la personne de la situation de son corps dans l'espace, et assurant l'ancrage organique de son identité.

situation « qui sonne juste ». Dans la lignée de ses expériences spatio-temporelles du Sensible il expérimentera autour d'un travail Sensible du système immunitaire⁹ le sentiment d'une définition de lui-même par rapport à l'autre. Les circonstances l'ont amené à rencontrer le toucher Sensible du système immunitaire et instantanément il a su que cela concernait pour lui « la définition de soi » dans son rapport à l'autre : « *on était significativement dans cette dynamique* » (R194-196). Là encore, la teneur de l'expérience de *sujet Sensible* que fait la personne montre une concordance extraordinaire avec sa problématique : quoi de plus adapté pour Raphaël que de rencontrer une expérience organique de la définition de soi !

5.6.3.2. La relation thérapeutique

Dans le parcours de construction identitaire de Raphaël la relation thérapeutique a joué un grand rôle. Elle a été pour lui un appui fort pour la construction de ce référentiel que nous avons vu se mettre en place avec l'enrichissement perceptif et elle sera le support d'un engagement professionnel.

Il décrit tout d'abord l'interaction qu'il vit avec le thérapeute comme une « *alliance* » (R144). Le mot est fort et nous pouvons imaginer sans peine l'aspect rassurant d'une telle relation. Puis il reconnaît chez le thérapeute une très grande confiance dans le processus thérapeutique du Sensible et cette confiance lui semble contagieuse. Elle « s'infuse » en lui à chaque séance, il parle d'une « *confiance transmise* » (R231-232).

Avec la curiosité qui le caractérise, Raphaël regarde de plus près cette relation thérapeutique. Il comprend que c'est le Sensible lui-même qui fournit au thérapeute des outils d'ouverture et d'adaptation à la personne, qu'il met au service de son patient. Il réalise que c'est la relation Sensible qui permet cette réciprocité et cette qualité de rencontre humaine qui lui est si précieuse dans son parcours d'évolution. Comme Raphaël est « un apprenant » de nature, il cherche comment rentrer lui-même dans cette manière d'être en relation, dans cette qualité de réciprocité et d'authenticité. Il veut construire cette assise de confiance pour lui-même et pour l'autre.

En tant que psychologue il observe la teneur de cette relation thérapeutique et elle l'intrigue tout particulièrement dans ce mélange qu'elle donne à vivre de grande proximité - « *une rencontre de personnes à personnes, de personnalités à personnalités* » (R666-667) - tout en gardant la distance qui permet à chacun de

⁹ Système de défense de l'organisme qui lui permet de « reconnaître » ce qui lui appartient et ce qui est intrusif

tenir sa place, l'un de thérapeute et l'autre de patient. Une sorte de distance de proximité, ou de proximité distanciée ! Comme il est en construction professionnelle, il peut contraster cette posture thérapeutique du Sensible avec d'autres postures professionnelles et c'est sans doute un des éléments qui l'incitera à commencer la formation professionnelle de somato-psychopédagogie. C'est donc aussi un référentiel relationnel et de posture thérapeutique qui lui sera fourni avec le Sensible.

5.6.4. Postures et attitudes nouvelles de sujet

A partir de ce référentiel que nous avons vu se construire pour Raphaël, deux types de postures constitutives du Sensible seront fondatrices dans sa construction identitaire : la neutralité active et la coexistence des opposés.

5.6.4.1. La neutralité active

L'aspect de « non-contrôle » que représentait pour Raphaël sa première expérience avec le mouvement interne l'a fortement interpellé. Ensuite c'est à travers l'écoute du silence qu'il observe qu'un excès de volonté trouble la relation au silence. Il découvre que se laisser faire, abandonner son agir propre vers « la réussite » de l'action, n'est pas pour lui une posture aisée. Il sent aussi qu'il doit être présent, mais quelle est cette présence qui n'est pas soutenue par la volonté propre d'agir ? Il comprend qu'il y a là un réel apprentissage pour trouver l'équilibre entre « trop faire » et « ne rien faire » et nous offre à voir sa manière singulière de rencontrer cette posture constitutive du Sensible appelée la neutralité active.

En effet, dans le Sensible, être trop volontaire nuit à la relation au mouvement interne et écrase en quelque sorte la présence *du* mouvement. Inversement l'effacement nécessaire pour laisser place à cette dynamique autonome, fait prendre le risque d'une posture « d'absence » de la personne dans son vouloir propre, et il manquera alors *sa* présence au mouvement, « gelant » ainsi en grande partie ses capacités d'apprentissage autour de l'expérience. Avec le Sensible, l'action ne se situe pas comme habituellement dans l'atteinte d'un objectif particulier mais dans l'établissement des conditions qui permettent la rencontre. Une fois que la rencontre est établie, il n'y a plus qu'à se laisser faire, se laisser conduire, se laisser découvrir, par cette dynamique. En revanche pour l'établissement et le maintien des conditions de cette rencontre la personne devra être très participante. Il y a là la

coexistence de deux postures paradoxales : à la fois une activité intense à se maintenir présent au mouvement interne et à ses effets et en même temps un total « acquiescement » à l'événement qui est proposé.

Toute la difficulté, pour ne pas dire « tout l'art » sera de céder la place le plus totalement possible à cette force agissante tout en maintenant de façon intensément active cette posture de présence. Il s'agit bien d'être à la fois *neutre* et *actif*. Pour que la rencontre avec le mouvement interne ait lieu réellement, il faut deux parties en présence, la personne et le mouvement, sans qu'aucun des deux ne prennent le dessus. C'est une vigilance constante à cette équilibre qui est exigée. Raphaël parle « *de juste tension* » (R173), de « *nouvelles façons d'agir* » (R409).

Nous retrouvons comme pour les deux cas précédents, cette particularité du Sensible qui fait rencontrer au cœur du plus singulier des éléments appartenant à tous. Pour certains la difficulté sera dans le lâcher prise, pour d'autres elle sera dans le maintien d'une posture active de présence. Pour tous, l'équilibre entre les deux postures demande une vigilance certaine et un réajustement constant, tout au long de l'expérience et quelque soit le niveau d'expertise de la personne dans le Sensible. A travers cet apprentissage, la personne (et ce fut le cas de Raphaël) gagne des capacités et un savoir faire nouveau permettant, en fonction des circonstances de la vie, une adaptation de ces deux postures. L'une n'est pas meilleure ou plus intéressante que l'autre intrinsèquement mais c'est le contexte qui déterminera la pertinence de l'une ou de l'autre. La personne devient capable de choisir et de reconnaître avec finesse sa posture « d'agissant » ou de « d'assistant », d'actif ou de passif et par le fait devient plus apte à faire un choix réel. En extrapolant, il est possible de transposer cette recherche d'équilibre autour d'une double posture à d'autres aspects de l'existante : donner et recevoir, être enseignant et enseigné... L'aspect « lâcher-prise » pourra sans doute rendre la personne plus écoutante, plus ouverte, moins rigide autour de sa volonté propre. La posture d'actif rendra moins « absent » quand il ne s'agit plus de décider, peut être plus impliqué, plus présent en toutes circonstances, peut être aussi plus capable d'accepter tout ce qui ne dépend pas de soi. Ce sera finalement retrouver ce mélange de fatalisme et de prise de responsabilité dans lequel tout humain se trouve plongé. C'est une réelle qualité d'adaptation aux circonstances, aux autres et aux contextes variés qui sera acquise autour de ce travail.

5.6.4.2. La coexistence des opposés

La neutralité active est une coexistence des opposées et Raphaël qui était « *en recherche d'équilibre* » a donc commencé dans sa rencontre avec le Sensible par justement des expériences « d'équilibre à trouver » entre ces deux postures. Il n'est plus désormais utile de signaler l'adéquation rencontrée entre le *sujet Sensible* que devient la personne et sa problématique. Mais pour Raphaël il s'en est suivi de nombreuses autres expériences de situations d'équilibre à trouver.

Il a commencé par rapprocher ses sensations au contact du mouvement visible avec le sport, de celles au contact du mouvement invisible avec la perception du mouvement interne. Là encore il observe que, soit il est trop dans l'activité sportive perdant ainsi la perception du mouvement interne, soit il est dans la perception du mouvement interne et il « ne bouge plus ». Il s'agit pour lui d'unir, d'articuler, le visible et l'invisible, le mouvement objectif et le mouvement subjectif.

Dans un tout autre domaine, il constate que le travail autour du Sensible l'a aidé à rapprocher son imaginaire et la réalité : « *à faire ce passage entre une vie très fantasmagorique [...] et quelque chose de beaucoup plus sur le terrain, de pragmatique* » (R129-131). C'est aussi entre le monde de la pensée et de la perception qu'il avance dans sa recherche d'équilibre. Avec le Sensible il enrichit l'un et l'autre, par de nouvelles connaissances et par l'enrichissement perceptif.

Nous pouvons constater que l'expérience de Raphaël l'amène à une sorte d'unification des opposés. La question n'est plus de devoir trancher entre deux aspects mais de devenir capable de choisir le plus approprié en fonction des circonstances.

Chapitre 6

6. Présentation des résultats

A l'issue de l'analyse et de la discussion autour des données de cette étude, les éléments de réponse à la question de recherche semblent particulièrement nombreux. La présentation des résultats en sera une vision synthétique qui ne rendra pas totalement compte de la densité de la connaissance produite concernant l'émergence du sujet Sensible.

6.1. Résultats autour des données concernant Louise

6.1.1. Etapes d'accès au sujet Sensible

Louise nous fait découvrir, à travers sa manière singulière de se construire en tant que *sujet Sensible*, des renseignements sur les étapes parcourues pour l'atteindre:

- *le corps Sensible* avec la perception du mouvement interne
- *le corps sujet* avec les changements de statut accordés au corps : passage du corps objet au corps sujet
- *le sujet au sein du Sensible* où l'expérience du corps devient expérience de la personne elle-même.

Nous constatons que les étapes d'accès au Sensible sont un parcours de sujet, même si la demande de la personne était ailleurs (pour Louise : résoudre sa problématique anxieuse). Le corps devient sujet et l'expérience du Sensible une expérience de soi

6.1.2. Caractéristiques du sujet Sensible

A travers Louise apparaissent des caractéristiques du sujet Sensible, que nous avons mis en regard des éléments du Sensible (ainsi que leur référence théorique dans cette étude) pour confirmer le lien entre le *sujet émergent* et *l'expérience du Sensible*

LE SUJET SENSIBLE	L'EXPERIENCE DU SENSIBLE
Evolutif, porteur d'un potentiel infini	Un principe de force (chapitre 2.4.6 du cadre théorique)
Positionné dans le présent Avec un « lieu » de référence de lui-même, saisi et évalué en temps réel	Acte de présence, l'éprouvé, le double « je » (chapitre. 2.4.2.1 et 2.4.2.2). Le sujet est au cœur de l'expérience (chapitre 2.4.3) Une expérience immédiate (chapitre 2.4.4.1 et 2.4.4.3)
Découvrant une connaissance nouvelle de lui-même	La connaissance par contraste. La connaissance immanente (2.4.1.3)
Utilisant un nouveau mode relationnel	La réciprocité actuante (2.4.5.)

6.1.3. Les conséquences de l'émergence du sujet Sensible

Nous pouvons résumer les informations que Louise nous a fournies concernant l'évolution de son émergence en tant que *sujet Sensible* dans le tableau suivant :

Un sujet renouvelé	
Etat intrinsèque de confiance : confiance en elle, en la vie Ouverture à de nouveaux possibles Profond sentiment de liberté Plus stable, plus solide Plus grande ouverture à l'autre.	Nouveaux états et positionnements intérieurs
Proximité et accord plus grand avec sa réalité. Nouveau positionnement temporel : ouverture sur l'avenir, saisie des informations en temps réel	Une qualité de présence
Active à entretenir son sentiment de liberté. Finit de subir, actrice de sa vie, recherche d'indépendance. Plus active face à sa pathologie et sa thérapie. Installée dans un processus de formation et de	Une participation active

transformation d'elle-même.	
Découvrant des possibilités nouvelles dans la relation : une relation confiante, réciproque, authentique.	Une qualité relationnelle
Sait se situer et où elle va, ce qu'elle est et ce qu'elle vaut. Connaissance et estime d'elle-même améliorée Capacité à évaluer en temps réel son état intérieur face à son anxiété Se trouve libérée d'une quête d'approbation de l'autre	Capacité à s'évaluer
Affirmation d'elle-même Moins vulnérable, plus stable, plus solide, plus sûre, plus indépendante elle sait mieux s'affirmer tout en s'ouvrant plus à l'autre	Affirmation

6.2. Résultats autour des données concernant Gisèle

6.2.1. Etapes d'accès au sujet Sensible

Gisèle propose une toute autre forme d'accès au *sujet Sensible* dont il ressort deux caractéristiques :

- un accès brutal et direct : aucune progressivité dans la rencontre de l'expérience et c'est d'emblée une expérience d'elle-même en tant que *sujet au sein du Sensible* qu'elle rencontre à travers l'expérience du Sensible .
- l'appui de cette rencontre est clairement la présence Sensible du thérapeute. Ce n'est pas le rapport au corps qui lui sert de base à la rencontre du Sensible, c'est à travers le thérapeute qu'elle trouve la clé d'accès. C'est parce qu'elle rencontre dans le thérapeute un sujet présent « de » et « à » lui-même qu'elle peut se vivre à son tour comme *sujet Sensible*. Ce n'est qu'en 2^{ème} temps qu'elle donne des informations faisant apparaître des changements dans son rapport au corps.

Deux éléments nouveaux sont apportés par Gisèle pour son émergence de sujet Sensible : l'expérience peut en être soudaine, sans aucune progressivité mais alors l'émergence s'appuie sur la présence Sensible du thérapeute.

6.2.2. Caractéristiques du sujet Sensible

La manière propre de Gisèle d'être *sujet Sensible* permet de la découvrir avec des qualités spécifiques, des traits de caractère ou de personnalité, qui ne semblaient pas être présents dans sa manière d'être antérieurement. Mais nous ne pouvons déterminer si les postures d'elle-même qui apparaissent chez Gisèle comme *sujet Sensible* sont un éveil de qualités personnelles « anesthésiées » ou bien des imprégnations du Sensible ou les deux.

Mais comme précédemment nous pouvons là encore rapprocher les informations apportées avec les éléments constitutifs de l'expérience du Sensible et leurs références théoriques dans cette étude.

LE SUJET SENSIBLE	L'EXPERIENCE DU SENSIBLE
Confiant, impliqué, unifié	La spirale processuelle (chapitre 2.4.2.3.)
Découvre une voie d'accès à la connaissance de lui-même.	Expérience porteuse de sens : 2.4.1.3.
Présent et mieux ajusté à sa réalité. Plus ouvert.	Positionnement dans le présent (2.4.2.1 et 2.4.2.2.) et 2.4.4.)
Sachant s'appuyer sur la présence Sensible de l'autre	La réciprocité actuante (2.4.5.)
Déterminé à agir vers son ouverture Déterminé à apprendre Un sujet aventureux, dans une dynamique nouvelle	Le mouvement interne comme porteur de nouveauté, imprévisible, autonome. Principe de force (2.4.1.1. et 2.4.6.)

6.2.3. Les conséquences de l'émergence du sujet Sensible

En regardant de plus près ce que devient Gisèle à partir de son émergence de *sujet Sensible*, nous pouvons résumer les informations apportées dans le tableau suivant :

Un sujet renouvelé	
Plus active autour de sa thérapie et plus apte à agir dans l'évolution de sa problématique Reprend sa vie en main, Moins victime de son état.	Une participation active
Un vide comblé qui lui permettra de surmonter sa peur « de se rencontrer » : devient capable de se poser, d'aborder l'inactivité, la vacuité	Un enrichissement perceptif
Connaissance de nouveaux états : lumière, bien-être, saveur, douceur, joie, intensité, calme, paix, sérénité. Plus lucide Estime et image d'elle-même modifiée.	Nouvelle connaissance d'elle-même
Relations plus riches, plus nourrissantes. Elle est plus présente et plus généreuse dans ses relations. Elle est en partie libérée de son besoin excessif de reconnaissance et d'amour.	Une qualité relationnelle
Dans une posture moins volontaire. Plus ouverte à ce qu'elle ne contrôle pas. Changement de regard, de façon d'être : capacité à lever des interdits, à s'autoriser pour elle-même, à prendre du temps, à se laisser aller.	Adaptabilité

6.3. Résultats autour de l'entretien de Raphaël

Raphaël a pour particularité d'être, dès le départ, en demande à propos de sa construction identitaire et d'être dans une tranche de vie (adolescence et jeune adulte) en rapport avec cette construction.

Spontanément, parce que c'était son besoin propre, Raphaël a travaillé avec le Sensible dans le sens de sa construction identitaire. Les données autour de Raphaël sont spécifiques dans la mesure où elles donnent à voir une construction de sujet Sensible répondant à une demande de construction identitaire. Raphaël montre en quoi la

personne, en plus de se construire comme sujet Sensible, se construit en tant que sujet tout simplement.

Pour tenter de mettre en évidence cet aspect spécifique nous avons construit le récapitulatif des données dans un classement différent de celui utilisé pour les autres participants et nous avons choisi de réunir les données dans un seul tableau.

Difficultés identitaires de Raphaël avant le Sensible	Raphaël comme sujet Sensible	Éléments du Sensible
Recherche de sensations	Sensations corporelles nouvelles : sentiment organique Enrichissement perceptif	Expérience perceptive (2.4.2.) Expérience corporelle (2.4.1.)
Recherche de sens	Rencontre d'une intelligence, s'adressant à toutes les dimensions de lui-même	Expérience porteuse de sens pour la personne qui la vit (2.4.1.3.)
Difficulté à se structurer	Formalisation d'un espace intérieur : sentiment organique qu'il sait décrire et reconnaître. Référentiel pour se situer et se définir, qu'il sait évaluer en temps réel.	Une expérience immédiate (2.4.4.1. et 2.4.4.3) Notion de présence (2.4.2.1. et 2.4.2.2.)
Difficulté dans ses rapports (soi, l'autre, le corps, la profession)	Une expérience relationnelle : « une alliance », de la confiance, un mode d'implication, une distance de proximité	Science des rapports. Expérience de la subjectivité (2.4.3) La réciprocité actuante (2.4.5.)
Recherche d'équilibre	Expérimente le « non - contrôle » Expérimente le « non vouloir dans l'action » Expérimente le « non déséquilibre »	La neutralité-active (2.4.4.2.) Le chiasme du Sensible (2.4.6.2.)

Aime apprendre, aime la nouveauté : aptitudes spécifiques sur lesquelles Raphaël s'appuiera dans ses expériences du Sensible	Rencontre avec une puissance de transformation dans toutes les dimensions de lui-même	Un principe de force (2.4.1.1. et 2.4.6.)
--	---	---

Raphaël donne à voir où se situaient « ses manques » dans sa construction identitaire (colonne de gauche du tableau ci dessus) et les réponses que l'expérience du Sensible lui apporte à travers son émergence de sujet Sensible (colonne du milieu).

Compte tenu que les participants précédents montrent que l'émergence du sujet Sensible s'effectue avec des caractéristiques répondant au besoin du sujet existant antérieurement, nous pourrions alors émettre l'hypothèse que les caractéristiques du sujet Sensible de Raphaël concerneraient de plus près la construction de sujet. Ainsi en lisant la colonne sujet Sensible (celle du milieu du tableau ci-dessus) apparaîtrait ce qui dans l'expérience du Sensible participe spécifiquement à l'émergence du sujet. D'autre part, les éléments du Sensible apparaissant dans la colonne de droite étant tous des éléments constitutifs de l'expérience du Sensible, pourrions nous conclure que quelque soit la demande de la personne elle rencontrera inévitablement à travers l'expérience du Sensible une manière nouvelle d'être sujet. Compte tenu de notre expérience tant de thérapeute que de formateur autour du Sensible il paraît raisonnable de le conclure.

6.4. Discussion finale et retour sur les objectifs de recherche

Les recommandations concernant la taille du mémoire final, nous oblige à faire le choix de nous arrêter là, sans faire d'analyse transversale des données, nous contentant de celle faite au cas par cas et présentée ci-dessus.

Nos objectifs de recherche furent de tenter de définir les contours du sujet Sensible : à quoi le reconnaît-on ? quels sont les signes qui nous en informent ? quelles sont les conséquences de son émergence ? Les données de cette étude nous donnent un certain nombre de réponses à ces questions.

Louise nous permet de savoir qu'un sujet Sensible est quelqu'un :

- qui vit des expériences de lui-même à travers un « corps sujet »
- qui se sent porteur d'un potentiel évolutif, d'une dynamique de transformation, devenant acteur face à sa problématique, se sentant moins impuissant donc moins victime
- qui a un lieu de référence de lui-même validé et qu'il sait évaluer
- qui évolue dans la connaissance qu'il a de lui-même
- qui se vit au présent dans une qualité de présence nouvelle
- qui découvre un nouveau mode et une nouvelle qualité relationnelle
- qui expérimente de nouveaux états intérieurs
- qui se positionne différemment, face à lui même, face aux autres, face au monde, dans un processus d'affirmation.
- qui se sent plus libre et unifiée dans une unité somato-psychique
- qui sait prendre appui pour son émergence sur son praticien du Sensible.
- qui relève le défi d'aborder avec réalisme ses processus anxieux malgré la peur et la déstabilisation que cela génère
- qui s'engage avec détermination et constance dans la mise en pratique des changements générés

Gisèle quant à elle, donne à voir au contact du Sensible *un sujet confiant, actif, ouvert, aventureux, déterminé, ajustée à sa réalité* qui est très éloigné de la manière d'être sujet qu'elle donnait à voir avant l'expérience du Sensible. En plus des informations apportées par Louise, Gisèle nous apprend qu'un sujet Sensible est quelqu'un :

- qui lâche sa posture de « contrôle » malgré la grande peur que ça génère,
- plus ouvert à ce qui sort de sa maîtrise,
- qui accède à un enrichissement perceptif, donnant accès à soi et à une dynamique nouvelle
- dont l'estime et l'image de soi se sont modifiées
- qui gagne en adaptabilité
- qui a comblé un vide
- qui se sent moins victime, plus responsable. Devenu plus acteur
- qui change d'attitude dans sa vie : s'autorise à se laisser aller, à prendre son temps, ose aller vers ce qui lui convient
- ayant des relations qui deviennent plus riches et plus nourrissantes

- qui a le courage d'aller affronter sa souffrance intérieure
- qui accepte (avec son thérapeute) de plonger dans un profond malaise pour acquérir une plus grande connaissance d'elle-même

Quant à Raphaël, il nous confirme que l'expérience du Sensible participe à la construction du sujet. Sa propre identité en construction fut soutenue par :

- l'enrichissement perceptif du Sensible
- la construction d'un référentiel perceptif de lui-même, fiable et évaluable
- la rencontre d'une autre forme d'intelligence
- la rencontre d'une puissance de transformation
- des expériences de recherche d'équilibre intérieur avec le travail autour de la neutralité active et de la coexistence des opposées
- une autre manière d'agir : impliquée totalement dans une action dont il n'est pas le décisionnaire, une action au service d'un projet dont il ignore tout.

Il semble donc que nous puissions conclure à l'atteinte des objectifs de cette recherche.

Conclusion

Cette étude fut un long parcours d'apprentissage. L'apprenti chercheur que je suis s'est formé « à » la recherche « par » la recherche, en faisant, en tâtonnant d'étape en étape mais heureusement en étant bien aidé tout au long du parcours. Il n'en reste pas moins que les limites de cette recherche restent nombreuses.

Tout d'abord, nous sommes bien conscients que le thème choisi, de par son ampleur, représentait un risque, rendant l'exercice relativement hasardeux. Pour faire face à cette difficulté, un processus constant de réduction a été établi tout au long du travail. La notion de sujet Sensible fut réduite à *ce que devient une personne au contact de l'expérience du Sensible*, étudiant le sujet, non pas dans toutes ses composantes, mais seulement autour de l'expérience du Sensible.

L'enquête pour tenter de saisir le sujet Sensible s'est réduite à l'exploration de trois axes : le sujet percevant, pensant et agissant, restant délibérément sur un regard très général autour de la perception, la pensée et l'action.

La notion d'expérience fut ramenée seulement à l'expérience du Sensible, sans réfléchir plus avant à la notion d'expérience en elle-même.

Laisant de côté le cadre pratique utilisé, facilitant l'accès, l'accompagnement, la découverte et la gestion de l'expérience, la somato-psychopédagogie fut regardée seulement autour du vécu de l'expérience du Sensible

Le cadre théorique a été volontairement limité à ce qui était susceptible de venir éclairer la présence du sujet dans l'expérience du Sensible.

Finalement, tout ne fut que réduction ! Ce fut une nécessité mais devenait par le fait une limite incontestable à la réflexion.

Pourtant malgré toutes ces limites, la densité des informations apportées dans cette étude paraît importante, jusqu'à devenir éventuellement une difficulté. Tentons à cette ultime étape d'en éclaircir les points essentiels. Au cours de cette étude il apparaît que l'expérience du Sensible conduit à l'émergence d'un sujet Sensible que nous pouvons désormais définir autour d'un certain nombre d'éléments.

Tout d'abord sur le plan théorique nous avons établi des liens entre l'expérience du Sensible et le sujet, permettant d'affirmer que l'expérience du Sensible met en jeu un sujet actif et présent. Cette affirmation s'appuie sur différents points (voir tableau p. 77 chapitre 2.4) :

- elle est une expérience en première personne, une expérience de soi à travers ses rapports - donc mettant en jeu la subjectivité.
- elle développe un sentiment organique, une qualité de présence qui installe activement le sujet dans l'expérience.
- elle est explicitée, décrite, engageant le « je » du langage qui fait la personne sujet.
- elle met en jeu l'intersubjectivité sur un mode relationnel spécifique, engageant le « je » qui se construit avec et par autrui
- elle est une expérience immédiate et corporelle, sur une base d'éducation des instruments internes, correspondant aux critères d'éducabilité du sujet à travers l'expérience.
- elle établit la personne dans une temporalité subjective du présent qui fait la singularité du sujet
- elle fait vivre un sujet en devenir qui se constitue, se cultive et se gouverne.

Ensuite au delà de l'aspect théorique, les données fournies par nos participants permettent d'établir *le sujet Sensible* comme *un sujet évolutif, positionné dans le présent, ayant acquis un référentiel de lui-même, qui sera saisi et évalué en temps réel et qui lui servira de base pour pénétrer une connaissance nouvelle de lui-même.*

Il est aussi *un sujet qui se découvre sur un nouveau mode relationnel, qui entre dans une dynamique relationnelle faite de confiance, d'implication, d'ouverture et d'apprentissage.*

Avec la relation au mouvement interne, *c'est une dynamique de sujet, de personnalisation, qui se met en jeu.* La personne en est atteinte jusque dans ses valeurs, ses croyances et cette dynamique apporte une issue, une évolutivité, qui n'était pas envisageable, ni même imaginable. *C'est un sujet, nouveau pour la personne elle-même, qui se révèle à travers l'expérience du Sensible et qui s'appuie sur la rencontre d'une forme d'intelligence et d'une force de transformation.*

Le sujet Sensible offre une réponse aux difficultés identitaires telles que la recherche de sens et d'équilibre, les difficultés à se structurer, à se situer, à trouver « sa place » et

aussi face à des difficultés concernant les rapports à soi, à l'autre, au corps, à sa vie, au monde.

Les conséquences de l'émergence du sujet Sensible apparaissent à travers les données de cette étude, sous la forme d'un *sujet renouvelé* :

- enrichi de perceptions nouvelles qui lui permettrons de « se rencontrer » autrement
- vivant de nouveaux états et positionnements intérieurs (plus stable, plus solide, plus ouvert, plus affirmé, moins vulnérable, plus confiant, plus libre, plus responsable, plus indépendant)
- plus participatif, devenant acteur impliqué, reprenant sa vie en main, capable d'apprendre de lui-même, des autres et de sa vie.
- développant une meilleure connaissance de lui-même, modifiant l'estime et l'image de lui-même installé précédemment, s'ouvrant à un potentiel en devenir, à de nouveaux possibles de lui-même.
- devenant plus adaptable aux changements, plus ajustée aux situations, moins « contrôlé », acceptant de changer de regard, de point de vue, de perspective.
- capable de relever les défis inhérents au processus d'émergence de lui-même : déstabilisation, peur de l'inconnu et de la réalité.
- construisant un certain degré de résilience dans l'effort et la détermination

L'ampleur des informations apportées laissent pourtant de nombreuses pistes de réflexion inachevées. Plusieurs ont été seulement soulevées et de notre point de vue insuffisamment développées au cours de cette étude. Elles pourraient faire l'objet de travaux ultérieurs.

Tout d'abord, l'analyse des données ne s'est effectuée que sur chacun des verbatims, un par un. Il serait sans nul doute très riche et très intéressant de regarder de manière comparative les informations apportées par chacun, dans un mouvement d'analyse transversale.

Dans le cadre théorique nous n'avons abordé que les facettes philosophiques du sujet, son éducatibilité éventuelle et deux axes thérapeutiques autour des changements du moi. Mais il serait intéressant d'ajouter une exploration des connaissances établies autour des mécanismes de l'estime de soi, de la construction identitaire. Mettre en rapport ces

connaissances avec l'expérience du Sensible et avec le sujet Sensible donnerait matière à la poursuite de cette étude.

De même, la notion de sujet autour de l'échelle des valeurs, de la liberté, de la responsabilité aurait sans doute pu être exploitée de manière plus approfondie à partir de l'expérience du Sensible de nos participants. Chacun des participants a montré des changements autour de son échelle des valeurs et des notions de liberté et de responsabilité. Une réflexion plus large sur les liens entre le sujet et les valeurs qu'il porte, permettrait probablement de confirmer une facette importante de l'apport du sujet Sensible.

D'autres rapprochements avec le cadre théorique proposé dans cette étude pourraient faire apparaître de nouvelles facettes du sujet Sensible. Nous pourrions explorer plus avant les liens éventuels entre l'émergence du sujet Sensible et *la mémoire pure* de Bergson, autour de cette attitude *d'attention à la vie qui serait suffisamment puissante et suffisamment dégagée de tout intérêt pratique* (Bergson, 1997, p.170) qui semble pouvoir éclairer un aspect de l'émergence du sujet Sensible qui n'a pas été exploré dans cette étude : la rencontre avec une Présence, une dimension plus « sacrée », pourtant signalée par les participants.

De même avec le travail de C.Rogers et de E.Gendlin, l'étude des rapprochements et des différences entre le *focusing* et l'expérience du Sensible pourrait nous permettre de cerner mieux les liens entre l'expérience du Sensible et le « *vivre pleinement soi-même* » ou *le processus directionnel, la force de croissance positive* décrite par C.Rogers

Nos participants ont livré des informations importantes sur la relation thérapeute-patient dans le mode relationnel du Sensible : ses particularités, l'importance que cette relation a eu pour eux, l'appui qu'elle a représenté. Cet aspect, compte tenu de notre orientation de recherche n'a été que signalé, mais il existe dans ces données de nombreux éléments qui pourraient nourrir une étude autour de la relation thérapeutique du Sensible.

Une autre perspective d'élargissement de ce travail se situerait dans la rapprochement entre les données apportées et le cadre pratique de la somato-psychopédagogie. Là encore de nombreuses informations sont sans doute passées inaperçues. Il serait intéressant d'examiner le rapport entre la manière dont s'est déroulée la thérapie et les résultats, ou alors refaire la même étude dans d'autres lieux de soin ou de formation du Sensible, avec d'autres thérapeutes ou formateurs. Ainsi des réflexions d'ordre plus

thérapeutique pourraient être déployées. Par exemple y a-t-il dans l'expérience du Sensible des outils qui s'adressent plus particulièrement au sujet ? Serait-il possible d'établir une sorte de protocole d'accès au sujet Sensible et serait-il différent de celui d'accès au Sensible tout simplement ?

Au vu de tous les éléments, ne serait-il pas envisageable de légitimer la somatopsychopédagogie (qui est l'expression thérapeutique de cette expérience du Sensible) dans les thérapies du Moi ? Il nous semble que cette étude en ouvre la porte.

Ce travail nous montre que le sujet Sensible est une émergence qui prend la forme correspondant à chaque personne en fonction de ses besoins et de ce qu'elle est. Qu'il s'agisse du mode d'accès, de ses caractéristiques ou de ses conséquences, le sujet Sensible se dessine comme une sorte de « création » personnelle. Malgré l'existence d'un protocole d'accès au Sensible parfaitement codifié, le vécu du Sensible est unique pour chacun. Ainsi *le sujet Sensible apparaît comme une de création singulière, imprévisible, dans laquelle la personne est co-créatrice avec le mouvement interne.* Celui-ci est existant pour tous mais la manière d'entrer en relation avec lui, le rapport établi, est unique à chacun. Et c'est de notre point de vue ce qui fait toute la force de cette expérience, à la fois profondément singulière et générale.

C'est la force de l'implication du sujet au sein de données communes à tous, qui amène la personne à se rencontrer vraiment. C'est à travers la sécurité de cette appartenance qu'elle trouvera la capacité et l'audace de l'exploration d'elle-même.

Bibliographie

- Albarello, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur*. Paris : De Boeck
- Alberoni, F. (1995). *L'amitié*. Paris : Pocket
- Amar, Y. (2005). *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel
- André, C. (2006). *Imparfais, libres et heureux : pratique de l'estime de soi*. Paris : Odile Jacob
- Aristote. (2004). *Ethique à Nicomaque*. Paris : Garnier- Flammarion
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de D. Bois*. Paris : Point d'appui
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Point d'appui
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat école 401 en sciences sociales, université Paris 8, sous la direction de Jean-Louis Le Grand
- Berger, E. & Austray, D. (2009) *Le chercheur du Sensible - Sa posture entre implication et distanciation*, Communication au 2^{ème} Colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, Recherches qualitatives : enjeux et stratégies, 25-26 juin 2009, Lille, publié en ligne : <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmg2009>
- Bergson, H. (1991). *Essais sur les données immédiates de la conscience*. Paris : Quadrige, PUF
- Bergson, H. (1991). *L'énergie spirituelle*. Paris : Quadrige, PUF
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Paris : Point d'appui
- 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, Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Paris : Point d'Appui

- 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, université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lópes Górriz.
- Bois, D. (2009a). *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie* in Bois, Josso, Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'Appui
- Bois, D. (2009b). *Relation au corps Sensible et potentialités de l'être humain*. in Bois, Humpich. *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Paris : Point d'Appui
- Bois, D. (2009c). L'advenir à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir de D. Bois. *Réciprocité*, 4 (3), 6-16
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocité*, 2 (1), 6-22
- Bois, D. & Austry, D. (2009). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. in Bois, Josso, Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui
- Bois, D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps Sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocité*, 2 (1), 23-31
- Bois, D. & Humpich, M. (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*. Paris : Point d'Appui
- Bois, D. & Josso, MC. & Humpich, M. (2009). *Sujet Sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui
- Boucher, V. (2006). *Psychopédagogie Perceptive et motivation immanente*. Mémoire de Master en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de Marc Humpich
- Bourgeois, E. & Chapelle, G. (2006). *Apprendre et faire apprendre*. Paris : PUF
- Bourgeois, E. & Nizet, J. (2005). *Apprentissage et formation des adultes*. Paris : PUF, éducation et formation
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de D. Bois
- Buber, M. (2006). *Je et Tu*. Lonrai : Aubier, Bibliothèque philosophique

- Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de Marc Humpich
- Cencig, D. & Humpich, M. (2009). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*. in Bois, Josso, Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La documentation Française
- Compte-Sponville, A. (2005). *De l'autre côté du désespoir*. Paris : Albin Michel
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et le sport : le match de la santé*. Paris : Point d'appui
- Courraud-Bourhis, H. (1999). *La Biomécanique sensorielle la méthode D. Bois*. Paris : Point d'appui
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction de D. Bois
- Damasio, A. (1994). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris : Odile Jacob
- Damasio, A. (2003). *Spinoza avait raison*. Paris : Odile Jacob
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Hors série n° 3, 28-43
- De Libera, A. (2007). *Archéologie du sujet*. Paris : Vrin
- Delory-Momberger, C. (2005). Corps et formation. *Pratiques de formation* : n° 50, décembre 2005, Université de Paris VIII, pp. 7-23
- Delourme, A. (1999). *La distance intime*. Lonrai : Desclée de Brouwer.
- Delruelle, E. (2006). *Métamorphose du sujet : l'éthique philosophique de Socrate à Foucault*. Bruxelles : De Boeck Université
- Descartes, R. (1953). *Oeuvres et Lettres*. Paris : Pléiade, Galimard
- Deshais, G. & Dubé, C. (1995). Le corps en quête d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, 12, 5-17

- Demouche, N. & Olivier, G. & Mouline, J-P. (1998). Une approche phénoménologique de la recherche : l'utilisation de l'enquête orale et des histoires de vie dans les sciences du management. *GREFIGE- Université Nancy 2 Cahier de recherche n° 9*
- Deshaies, G.& Dubé, C. (1995). Le corps en quête d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, 12, 5-17
- De Singly, F. (2004). *Le soi, le couple et la famille*. Paris : Nathan, Pocket
- De Singly, F. (2000). *Libres ensemble*. Paris : Nathan
- Dubar, C. (2007). *La crise des identités : l'interprétation d'une mutation*. Paris : Puf, le lien social
- Dubar, C. (2006). *La socialisation*. Paris : Armand Colin, collection U
- Duprat, E. (2008). *Relation au corps Sensible et image de soi*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de D. Bois.
- Foucault, M. (2001). *L'herméneutique du sujet : cours du Collège de France. 1981-1982*. Paris: Seuil, Gallimard
- Freud, S. (1975). *Introduction à la psychanalyse*. Paris : Payot
- Galvani, P. (2001). Accompagner l'autoformation, une démarche et ses variantes : didactique, pratique, et symbolique. In : *groupe de recherche sur l'autoformation en France (G.R.A.F.), séminaire du 10 Mars 2001 Université François Rabelais Tours*
- Gendlin, E.T. (1992). *Focusing, au centre de soi*. Montréal : Le jour
- Hahusseau, S. (2003). *Comment ne pas se gâcher la vie*. Paris : Odile Jacob
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2009). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi*. in Bois, Josso, Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui
- Humpich, M. & Bois, D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Collection hors série « Les actes », n° 3, Actes du 1^{er} Colloque International francophone sur les méthodes qualitatives, Université Paul Valéry, Montpellier III, 27-29 juin 2006, p. 461-489.
- Josso, M-C. (1991a). *Cheminer vers soi*. L'âge d'homme (Lausanne).

- Josso, C. (1991b). *L'expérience formatrice : un concept en construction*. in Courtois, Pineau *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La documentation française
- Kant, E. (1989). *Fondements de la métaphysique des mœurs*. Paris : Delagrave
- Kaufmann, J-C. (2007). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin
- Kaufmann, J-C. (2004). *L'invention de soi : une théorie de l'identité*. Armand Colin (Paris).
- Kohn, R. (2002). La démarche clinique de recherche. Intervention au séminaire de DEA animé par J-L. Le Grand, *Histoire de vie et théorie de l'imaginaire*, retranscription E. Berger corrigée par l'auteur.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis, Une autre approche de la personne*. Lisieux : Desclée de Brouwer.
- Large, P. (2007). *Corps Sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de Marc Humpich.
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de Marc Humpich.
- Legendre, P. (1989). *Le crime du caporal Lortie*. Paris : Champs-Flamarion
- Leloup, J-Y. (2002). *Un art de l'attention*. Paris: Albin Michel.
- Leloup, J-Y. (1999). *Aimer...malgré tout*. Paris : Dervy
- Locke, J. (1972). *Essai sur l'entendement humain, livre I et II*. Paris : Vrin
- Mackiewicz, M-P. (2001). *Praticien et chercheur – Parcours dans le champ social*. Paris : L'harmattan
- Maslow, H. (1972). *Vers une psychologie de l'être : l'expérience psychique*. Paris : Fayard
- Maslow, A. (2004). *L'accomplissement de soi: de la motivation à la plénitude*. Paris : Eyrolles
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Galimard
- Noël, A. (2000). *La gymnastique sensorielle selon la méthode D. Bois*. Paris : Point d'appui
- Paillé, P. (2006). Lumières et flammes autour de ma petite histoire de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, 26 (1), 139-153.

- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin, collection U
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. Paris : L'Harmattan
- Perraut Soliveres, A. (2001). *Praticien-chercheur : défricher la nuit*. Mackiewicz, M-P. (2001) *Praticien et chercheur – Parcours dans le champ social*. Paris : L'harmattan
- Quéré, N. (2004). *La pulsologie méthode D. Bois*. Paris : Point d'appui
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Editions du Seuil
- Rogers, C. (2006). *Le développement de la personne*. Paris : InterEditions
- Rogers, C. (2001). *L'Approche centrée sur la personne*. Paris : Randin
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du Sensible : la parole du Sensible dans la dynamique de la relation d'aide en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Master en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne, sous la direction de D. Bois.
- Salomé, J. (1996). *Communiquer pour vivre*. Paris : Albin Michel, espaces libres
- Salomé, J. (1993). *Heureux qui communique: pour oser se dire et être entendu*. Paris : Albin Michel
- Sartre, J-P. (2001). *L'être et le néant*. Paris : Galimard
- Singer, C. (2001). *Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies*. Paris : Albin Michel
- Tomès, A. (2005). *Le sujet*. Paris : Ellipses, Champs philosophiques
- Vermersch, P. (2006). Préface, in D. Bois, *Le Moi renouvelé*. Paris : Point d'appui
- Zundel, M. (1997). *Je est un autre*. Québec : Anne Sigier

Annexes

Annexe N° 1 : Guide d'entretien

Faire citer des exemples concrets

Faire décrire (m'aider de mes notes sur sa thérapie)

Objectif de l'entretien : Qu'est ce que les séances ont apportées? En quoi l'interaction avec le Sensible et un thérapeute du sensible a changé quelque chose pour elle?

Expérience perceptive au cours des séances, sujet percevant,

1) dans contenu de vécu

- R: chaleur
- R: Profondeur
- R: globalité
- R: présence à soi
- R: sentiment d'exister

2) dans manière d'être

- R: sécurité confiance
- R: implication intimité
- R: unité, solidité, calme, recul
- R: plénitude, singularité
- R :autonomie, adaptabilité, intensité

apports cognitifs, changements des représentations, nouveau rapport, validations nouvelles, sujet pensant

Changement face au corps

- R: plus soi même
- R: plus vivant
- R: un partenaire
- R: source de connaissance

qualité de présence

- R: stabilité attentionnelle
- R: meilleure saisi des info pour soi et les autres
- R: meilleure qualité d'observation

Changement dans temporalité (validation, importance donnée)

- R: face à l'avenir, perspectives
- R: face au passé
- R: face au présent, qualité de présence au présent

Changement face à l'apprentissage: apprendre ailleurs que où on imaginait

- R: apprendre de soi, des événements, de la vie, de sa vie, des autres
- R: apprendre dans sa thérapie

Changement de regard (sens nouveau, nouvelle compréhension, connaissances)

- R: de son histoire, de son avenir
- R: des autres face à soi et vis versa (être vu, utile, à sa place)
- R: de sa problématique (angoisse, solitude, mal-être)
- R: des événements
- R: des valeurs

Rapport à la nouveauté

R: dans l'expérience corporelle

R: dans la pensée, nouveau points de vue, autre convictions

R: dans la vie, face à l'inattendu

R: avec les mécanismes comportementaux: la perte de contrôle, la confiance, le lâcher-prise, le laisser-faire

Apports comportementaux, sujet agissant

Capacité d'écoute, de communication

R: plus d'ouverture

R: capacité à recevoir, à partager, à écouter

R: plus de distance

R: plus de stabilité

Changement de posture, de positionnement de soi

R: responsable, autonome, active (face à soi, aux autres, au monde)

R: accord avec soi-même

R: être à sa place,

R: connaître ce que l'on veut, en tenir compte, le faire savoir

Changement face à elle même

R: confiance

R: estime

R: créativité

R: singularité

Changement vie affective et relationnelle

R: solitude

R: vie de famille

R: amitiés

Actions mises en œuvre (dans sa vie concrètement)

R: par rapport à soi, à son corps, à son emploi du temps, à ses priorités

R: par rapport à sa thérapie, au sensible (exercice perso, écriture, régularité des RV

R: dans sa vie, affective, sociale, professionnelle

Annexe N° 2 : grille de catégorisation commune à tous les entretiens

1^{ère} étape d'analyse classificatoire

		Avant la somato- psychopédagogie	Evolution au contact des expériences du sensible
<u>perception</u>	Contenu de vécu		
	Manière d'être		
<u>Pensée, cognition</u>	représentations	Corps	
		Soi	
		Temps	
		apprentissage	
	Rapport, relation	Corps	
		Soi	
		Temps	
		apprentissage	
	Regard, sens	Son histoire	
		Les autres	
		Sa problématique	
		Les événements	

comportements	Positionnement de soi	Face à soi		
		Face au corps		
		Face aux autres		
		Face aux événements		
		Face au monde		
	communication	écoute		
		Vie relationnelle		
		parole		

Annexe N° 3 : Louise Catégorisation N°1

Je fais une lecture de mes données pour classer uniquement « ce qui est dit » et pas encore « ce qui est dit à propos de mon sujet ». Tous les éléments de l'entretien doivent « rentrer » dans le tableau, je n'élimine rien pour l'instant. Ce qui ne trouvait pas sa place apparaît dans les 2^{ème} et 3^{ème} tableaux et dans « les cases » en rouge

Tableau I. 1 (1^{ère} étape d'analyse classificatoire)

		Avant la somato- psychopédagogie	Evolution au contact des expériences du sensible
perception	Contenu de vécu	<p>Mal au dos (47)(91) Douleurs (53) Fatigue (61) Corps négligé et réprimé (439) Corps absent (46) Laideur (105) Stagnation, manque de nouveauté dans sa vie (11-17)(91)</p> <p>Ne se percevait plus(178)</p> <p>Ne rencontrait que sa réflexion(625)</p>	<p>Apesanteur (100) Rencontre avec l'anatomie vivante (106-107) Corps visible(100) Beauté (106-107) (131) (165) (202-204) (387) (495) (530) Apparition de nouveauté (112) Eprouvé corporel, corps sujet (126-127) (280) (324-325) (389) Corps comme lieu d'expression (440) Se percevoir au présent (259) Comprendre grâce au corps (280-282) Vécu des paradoxes (478-479)</p> <p>Dans le contraste entre l'expérience "du et hors" sensible Bien-être (152-153) Se sent à sa place(166) Se sent aimée pour ce qu'elle est (166) Se voit revenir à elle, sans s'être vu "sortir" (245-246) Ne se sent plus seule (395) Rencontre sa profondeur, son être (626)</p>
	Manière d'être	<p>Désaccordée tête et corps(11-17) (45-46) (50) (79)</p> <p>Aucunes solutions (11-17)(92) Mal-être (45) (54) Anxieuse (57-60)</p> <p>Dépressive (60)</p>	<p>Unité,paix(98)(164) unification (480-485) totalité(103) Solidité (293) (326)(387) Articulation pensée-perception (271-272) Renouvellement de soi (286) (224) (324-325) (331) Confiance face à la vie (220) face à l'autre(566) Confiance en elle (297) (297) (310) Bonheur (129) harmonie(164) Besoin d'exister (331) (338) Sentiment d'exister (338) Lâcher prise (470-471) (478) Découvre son potentiel (297) (298) (531) Sentiment de liberté (311) (315) (657)</p>

			Verrouillée à l'intérieur (11-17)	Désir de transmettre cette qualité d'existence (661-664) Sensation de sa dynamique intérieure (318) (320) Reconstruction, croissance (408) (412) Appuis nouveaux (474)
<u>Pensée, cognition</u>	représentations	Corps	Renvoie image négative d'elle-même (53) Participe au bien être uniquement à travers l'effort soutenu (113-117) Il ne vit que par l'esprit (446)	Il devient une chance pour elle (108)(116) Apporte du bien-être sans "contrepartie" (116) Source d'expérience de réactualisation de soi au présent (126-127) (137-145) (492) Découvre l'inverse (446) Le lien au corps s'éduque (442) Lieu d'expression et de réalisation de soi (444-445)
		Soi	Se trouver à travers les autres (208-219)	Rester au cœur de soi (216) Cohabitation des contraires (482-485)
		Temps	Pas d'avenir (61) La seule issue est dans le passé(81-83)	
		De sa vie	Processus évolutif global, dans et hors thérapie (62-65)	Besoin d'évolutivité (318) (320-321)
		apprentissage	Uniquement réflexif (80) Ce qui lui paraît concret est réflexif (432-433)	Découverte d'un apprentissage nouveau (432) L'apprentissage par le corps est abstrait, sans repère, inconnu (431-435) (561). Doit être éduquer (437) (439-440) Apprentissage vers expression et réalisation de soi (444-445)
	Rapport, relation	Corps	Lieu de ses maux (47-48) Corps muet (46) Corps poubelle (47-48) Corps vide d'elle même (51) Non apprécié (105)	Lieu de beauté(101)(106) Apparition corps sujet (126)(142) Besoin de dynamique intérieure (318) (320-321) (329)
		Soi	Une petite fille qui a besoin d'aide (410-411) la reconnaissance vient des autres (208-215) (220-224)	Apparition de 2 états : avec et hors de soi (152-153) =Nouvelle rencontre avec soi.(324-325) (482) le beau en 1 ^{er} et le sombre ensuite (490) Reconnaissance de soi par soi-même (216-219) (224) (312) Se situe (384-385) (361) (513-514) Connaissance d'elle même (384-385) (350) Gagne en autonomie (413) (383)
		Temps	Vivre le présent est obligatoirement conditionné par le travail	Expérience de présence au présent sans condition du passé (104) Expérience de réactualisation spontanée (vivre le passé au présent sans le convoquer) (121-122)

		sur le passé (81-83)	(137-145) (516-519) (520)(520-523) de sa construction anxieuse(475) Exister au présent (332)	
	apprentissage		Apprendre à s'aimer, s'accepter (194)	
	Thérapie	Dépendante des séances (237-239) Soigner l'anxiété (448) (451)	Engagement actif (237-252) Repositionnement face à l'anxiété : (n'est plus un mal extérieur)456-457. N'est plus a rejeter (480) Plonger dedans (468) accepter (484) (457) Thérapie devient apprentissage de soi (458-479) : une expérience de vie (541-542) (640-641) une relation de réciprocité (558) (565-567) (582-584) (577-578) (569-585) Un cadeau (555-557) Une exploration (640-642) Diminution de l'anxiété (287) (228) (293) (476)	
	Regard, sens	Son histoire		
		Les autres	Les autres sont réactif à notre manière d'être nous-même (345-346)(348) (651-655) Veut transmettre (651-655)(659-663)	
		Sa problématique	La seule issue est réflexive(80) Il faut chercher dans le passé la solution pour le présent(81-83)	Bien-être donné par le vécu corporel (111-112) Présence au présent sans condition du passé (104)
		Les événements		
comportements	Positionnement de soi	Face à soi	Ne s'aime pas(181) Ne pas être à la hauteur (371) Pas le droit de s'exprimer (372) Se laisse déposséder (161) Ne perçoit pas la distance avec elle même (245)	Accepte et aime ce qu'elle est (194)(287) Acceptation de sa féminité (125) (128) (130) (387) (530) Acceptation de sa réalité féminine (135) Reconnaît le besoin d'exister par elle-même (spirituellement et par le corps) (157-160) (299) Sait qui elle est (224) (384) A de la valeur (224)(287) (313) Evalue et ajuste sa distance avec elle-même (248-252) (258-260) Confiance dans sa dynamique propre (288-292) Besoin de concret (477)

			La volonté est la seule issue (294-295)	
		Face au corps		S'y intéresser (132-133) Nécessité de l'habiter (77-79) Validation du vécu corporel(134) (244-249)
		Face aux autres	Se donne trop, s'oublie(168-170) (181) Sort d'elle-même (172) (182) Relations faussées(186) Quête excessive de reconnaissance, d'amour (185-189) (208-215) Dévalorisation, déficit d'affirmation (371-372) Se sentait agressée (377)	N'attend plus systématiquement d'eux la solution (223) Moins vulnérable (326-327) Pas de dépendance (337) Repositionnement (361) (382) (399) Définit sa place et ce qu'elle veut (361-364) Expérience de relation de réciprocité actuante (558) (565-567) (582-584)
		Face aux événements		
		Face au monde	Être dans l'attente face à l'extérieur(223) (417)	Diminution des attentes extérieures (167) Accepter la réalité (300-302)
	communication	écoute		Sait s'écouter (313)
		Vie relationnelle	Prédominance de l'extériorité	Indépendance vis à vis de l'extérieur (338) Présence à elle-même interagit avec les autres (342-351) Meilleurs relation avec sa mère (356) Changement de positionnement (357) Définit sa place et ce qu'elle veut (361-363) Ose montrer ce qu'elle est (472) (477)
		parole	Uniquement réflexive en psychanalyse (277) sans affect (588)	Avec le corps sort la vérité de soi(591)(597)
		écriture	Difficile++ lié à l'image de soi (36-37) et au jugement (42) Hypothèse : meilleure estime de soi ouvre à l'écriture (39-42)	
	Motivations		Exterieur (73)	Faire pour soi (75) Immanente : due à la fluctuation de la relation au sensible (voir tableau en dessous) Doit nourrir l'intériorité (328)

			Au nom de ce que j'ai vécu (329-333) (642) Transmettre ce qu'elle devient (651-655) (659-663)

Rouge = émergences à la lecture du texte

Evolution avec la somato-psycho-pédagogie (émergences ou catégories non anticipées?)

2^{ème} tableau (I. 2)

Expérience fondatrice	Etapas perceptives	Etapas cognitives	Effets de la fluctuation de la rencontre du sensible
Sensation d'unité et de paix (98) changement de densité (100) beauté (101) Bien-être immédiat(111) Le passé se rencontre dans le présent (141) Rencontre avec un lieu d'elle-même (325) (386-397) Description expérience du sensible (389-397) (462-463) (513-531)	Anatomie vivante (106-107) Fulgurance de la 1 ^{ère} séance de TM(109) Corps sujet (126)(142) A sa place (166) Aimée pour ce qu'elle est (166) Faire expérience de son "vide" (467)(468) Unification(480-485)	Accepter, aimer, apprendre à connaître (133) Difficulté à mettre en mots le ressenti (268) Articulation pensée-perception (271-272) L'accepter (457) (484)	Angoisse (152-153) Souffrance (172) Motivation

3^{ème} tableau (I. 3)

Prise de conscience	décision	Mise en action
Nécessité du changement de rapport au corps (76-77)	Exister au présent (160) Exister par moi-même (158)	Valide son vécu perceptif (244-248) (329) Communique ce qu'elle est (367) L'accepte (492)
Prendre soin de soi (73)(174) (241)	Ne plus se laisser déposséder(161) (174-175) (333)	Expérimente un état "de soi" (324-325) Evalue et ajuste la distance avec elle-même (246-252) (258-260)

		Repositionnement (357) (361)
La chance que j'ai de rencontrer le corps(108)	S'y intéresser (132-133) Nécessité de l'habiter (77-79) Validation du vécu corporel (134)	
Construire sa place pour exister(156)	Trouver ma complétude en moi (176)	Choix d'action qui la nourrit intérieurement (328)
Il faut m'accepter (194) (199-200)	Accepter la réalité (196-199)	Fini de subir sa vie (383) Connaissance d'elle même (384)
Réalise ses mécanismes de comportement (242) (627-628)	Nécessité de se percevoir au plus près du temps réel (244-248) Plus de dépendance (338)	Rompt le cycle des répétition (322) Valide ce qu'elle découvre (208-219) (318) Transpose ses apprentissage au quotidien (237-252) (630-632)
Décalage idéal et réalité (200) Accepter la réalité (301-310) (492)	Sortir du décalage (199)	Rechercher le concret (477)
Besoin d'être en mouvement (318-321)	Les autres perçoivent et réagissent à ses changements intérieurs (344-346)	Accepte de prioriser sa perception d'elle même (342-351) Ecoute son intériorité et en tient compte (342- 352) Refuse ce qui fait du mal à son sujet sensible (351)
Faire face au vide dans la confiance (467)	Lâcher-prise (470)	Rencontrer sa construction anxieuse (479)
Vivante suffit(167)	Ne plus attendre le salut de l'extérieur (175) (216-219)	Rester soi-même (216-217) Chercher toujours connexion avec elle-même(613-615), s'exerce (630-632) (616-619)
Besoin d'exister par elle même(157-160) Besoin d'exister par le corps (329-331) à l'instant présent (332)		

Annexe N° 4 : Louise catégorisation N°2 (deux tableaux)

Tableau II.1 : Parcours de Louise autour du sensible

Éléments constitutifs du sensible	L'expérience du sensible (= a fait l'expérience de...)	Passage de corps-objet à corps-sujet	L'expérience du Sensible ouvre à lieu d'elle-même
Confiance, invulnérabilité		Le corps=une chance pour elle(108)(116) Lieu de bien-être (111-112)	Dans relation à l'autre (566) Son invulnérabilité (287-288) (388) (288-292) (220) (326-327)
Profondeur, intimité, implication	Lâcher-prise (470-471) (478) (520) Densité (100) Vide (467) (469)	Le corps c'est la vérité (591) Lieu de l'humain (597)	Rencontre avec soi sans jugement (389) Connaissance de soi (299) (224) (384-385) (224-325) (580)
Globalité, unité, solidité	Ne se sent plus seule (395) Totalité, unité (103) (98)	Articulation pensée-perception (271-272) (446)	Cohabitation des contraires (482) (480-485)
Présence, plénitude, singularité	Anatomie vivante (106-107) Unité, paix (98) bonheur (129) beauté (101) (106) Présence au présent(104) fulgurance de la 1 ^{ère} fois (109)	Beauté (131) (165) (202-204) Présence au corps (526) (462-463) L'habiter (77-79) Evolution relation au corps (132-134)	Lieu de beauté d'elle-même (387) (495) (530) Etat qui est moi (126) (325-326) Lieu de paix (164)
Sentiment d'exister, autonomie	Bien-être (111)	Lieu d'expression et de réalisation (444-445)	Je suis ce moi sensible (530) (386-397) J'expérimente moi-même (324) (338) Etre à sa place (166)
Description de son expérience	(98-101) (106-107) (165-167) (511-531) (385-397) (458-479)	(126) (142)	En moi et hors de moi (152-167)
Réciprocité (frontière soi et les autres)	Ne se sent plus seule (395) Rencontre au sein du sensible à travers thérapeute (555-558) générosité, confiance (565-567) (582-584)	Corps comme lieu d'expression (440) (280-282) de la vérité (591) de l'humain (597)	Les autres sont réactifs à ce que l'on est et devient (345-346) (348) Rencontre au sein du sensible (555-558) générosité, confiance (565-567) (582-584) amour (166) Nécessité de transmettre (651-655) (661-664)
Advenir, lieu du devenir, l'avenir est une solution, réactualisation au présent	Réactualisation (137-145) (514-515) (520) Potentiel (530)	Réactualisation (126-127) (148) (121-122) (137-145) (520)	Réactualisation (492) (520-521) de son anxiété (475)
Principe de force	(523-526) (528-530) (518-519) Potentiel (530)	Le corps une chance (108) bien-être sans contrepartie (116)	Dynamique intérieure (318) évolutivité (320-321)

Tableau II.2 : Connaissance de soi avant la somato-psychopédagogie (au regard du 1^{er} tableau dans colonne "avant somato-psychopédagogie")

Relation à sa vie	Le vécu corporel	Relation à elle-même	Relation aux autres
<p>La vie est un processus évolutif (62-65) mais elle stagne (11-17) (91) Absence de solution (92) sauf dans le passé (81-83) et par la volonté (294-295) Pas d'avenir (61) Prédominance de la réflexion (625+80+446+431-436) la parole thérapeutique est réflexive (277) et sans affect (588) Dissociation tête et corps (12+46+79+446)</p> <p>Difficulté avec l'écriture (36-37+39-42) A utiliser ou pas ?</p>	<p>Maux de dos (47) Corps poubelle (47-48) Corps absent, muet (46) Source de bien-être uniquement dans l'effort soutenu (113-117) Déshabité (51) Le corps est abstrait, sans repère, inconnu (431-435) (561) Négligé et réprimé (439) Non apprécié, laid (105) Lui renvoie image négative d'elle-même (53)</p>	<p>Anxieuse, dépressive (57-60) Très mal (45+53) Ne s'aime pas (181) Verrouillée à l'intérieur (11-17) Ne se percevait plus (178) sauf comme une petite fille demandant de l'aide (410-411) Dévalorisation (371-372) Pas le droit de s'exprimer (372)</p>	<p>Doit être ce que les autres attendent d'elle (208-215) Se laisse déposséder (161) s'oublie (168-170) sort d'elle-même (172+182) Relations faussées (186) quête excessive de reconnaissance, d'amour (185-189) (208-215) (223) (417) Se sent agressée (377)</p>

Annexe N° 5 : Louise Catégorisation N°3

Ce qu'elle devient

	Par rapport à elle-même	Aux autres, le monde	Sa vie	Par rapport au corps
<p>Nouveauté (acquisition de compétences ?) Nouveauté= prise de conscience? Apprentissage ?</p>	<p>Se vit paradoxale (478-479) (480-485) Rencontre sa profondeur, son être (626) (324-325) (313) (641) (384-385) (176) y tient (161) (333) Renouvellement de soi (286) (224) (312) Confiance en elle (297) En paix en harmonie (164) Sentiment d'exister (338) (158) Sentiment de liberté (312) (315) (657) Se situe (384-385) Accepte sa féminité (125) (128) (130) Sait s'écouter (313) (342-351) Capable de faire face à son vide (468-469) (478) à sa construction anxieuse (479) lâcher-prise (470) Rester soi-même (216-217)</p>	<p>Pas de dépendance (338) (223) Désir de transmettre cette qualité d'existence (661-664) (651-655) (659-663) (367) Reconnaissance de soi par soi-même (216-219) (224) (312) Se situe(361-364) S'offrir concrètement (477) Repositionnement (357) (361) (382) Meilleure relation avec sa mère (356-357) Thérapeute Ose montrer ce qu'elle est (472) (477)</p>	<p>Confiance (220) Autonomie : Appuis intérieurs (474) au cœur de soi (216) (413) complétude en soi (176) Finit de subir (383) (216-219) Rentre dans la réalité (135) (300-310) (175) (492) (196-199) Vivante suffit (167)</p>	<p>S'apprivoise (437) (439-440) Il a d'autres voies d'expression et de réalisation (444-445) Besoin d'exister à travers lui (329-331) (157-160) aspiration corps sujet Besoin de concret (477) L'accepte, l'aime (132-133) puis le valorise (134) (492)</p>
<p>Potentiel, évolutivité</p>	<p>Découvre son potentiel (297) (298) (531) (310)</p>		<p>Choix de l'intériorité Dynamique intérieure (318) (320)</p>	<p>Besoin de dynamique intérieure (329) (318-</p>

évolutivité (plutôt d'ordre processuel)			Recherche action qui nourrit l'intériorité (328)	321)
Se vivre au présent au plus près de la réalité	Se percevoir au présent (259) (244-248) (259) Evalue la distance avec son ss: (248-252) (258- 260) se voit revenir sans s'être vu sortir (245- 246) Exister au présent (332) (160)			
Apprentiss age (ce qu'elle doit apprendre) les actions qu'elle met en oeuvre	S'expériméte (324- 325) (640-642) Apprendre à s'aimer, s'accepter (194) (199- 200) Prendre soin d'elle- même (73) (174) Ne pas sortir d'elle- même (241) (613-615) (616-619)			Relation au corps s'apprend (442) Nécessité de l'apprentissage du corps (76-77)
Prise de conscience plutôt de l'ordre comporteme ntal ?	S'accepter double (484) Refuse les rapports de force (350) Il lui manque son territoire pour exister (156) Réalise ses mécanismes de comportement (242) (627-628) (630-632) Romps les cycles de répétition (322) Besoin d'exister par elle-même (157-160)	Les autres perçoivent et réagissent à ses changements intérieurs (344- 346)		C'est une chance de rencontrer le corps (108) Il faut "occuper" le corps (76-77) aspiration à corps sujet
Contraste	Comparaison de 2 états			

	d'elle même (bien-être, mal-être(152-153) (324- 325) à sa place et aimé (165-167) "Dans" et "hors de" soi (152-153) (241) le beau en 1 ^{er} le sombre ensuite (490)			
--	---	--	--	--

Ce qui est en rouge sont mes réflexions personnelles au cours du travail. Ce ne sera pas à priori à garder mais pour l'instant je n'en sais rien donc je le laisse... peut être comme support dans l'étape discussion ?

Annexe N° 6 : Gisèle Catégorisation N° 1

Tableau Gisèle I. 1 (1^{ère} étape d'analyse classificatoire)

		Avant la somato- psychopédagogie	Evolution au contact des expériences du sensible
<u>perception</u>	Contenu de vécu	Misère noire, mauvaises pensées (107-108) (109-110) (185) suicidaire (495-499) Paradoxe vie extérieure et intérieure (188-189) (192)	Concordance d'événement comme déclencheur (112-119) Prise de conscience brutale (106) droit de vivre pour elle et de se laisser aller (118-119) c'est ce qu'il lui faut (131-132) (161) (209-210) <u>tout de suite c'est du sens qui se donne</u> Larmes (122-123) (136) (914) (916-917) Bravade, larmes TM (128-130) retournement (139-144) Expérience de changement d'état radical (149) et la confiance est là. Confiance à travers le thérapeute et le contexte du sensible (525-526) (532) Bien-être (139) (218-129) (336) Ouverture (205) (215-217) Joie (222-228) (336) Douceur (336) chaleur (355) Ressenti corporel (346-349) Silence extrême (390-391) (436-441) devient soutient (394-395) Vide plein (398-399) La vie est belle (508) Profondeur et authenticité (559-560) (893) (888) humanité (593) (738-741) Unification (748-759) (895) Nouveauté (831) (886) (895) Présence (883-884) (887) (894)
	Manière d'être	Cache tout, ne montre pas son état intérieur (111-112) Ne reconnaît pas son propre malaise (134) Se sent honteuse d'être mal (112) Dépression, envies suicidaires (185-187) Fermeture au présent (425) Confond vide et vite (357-361)	Lumineuse (183) Aime l'expérience du sensible (201)(203-205)(215-217) Paradoxe entre une solution trouvée et la peur de la dépendance (232-239) Peur du vide (337) (352-354) peur que rien ne se passe (337) <u>peur de l'échec ?</u> Paradoxe entre peur et douceur (352-355) plénitude et vide (394) (398-399) Vite=vide (357-361) "c'est le nœud" (365) Pas toujours facile (458-461) (514-516) (901-904)(907)

			(487-489) (491) (863-864) Attirée par sa noirceur (491-494) Aptitude à faire les liens entre l'expérience et le sens qu'elle porte (voir exp fondatrices) (494-497)	Se laisse surprendre par ce qu'elle écrit (480-482) (485-486) Possibilité de rencontrer tout de soi (ombre et lumière) (532-534) Présence à soi (884) (887) (894) (912)
<u>Pensée, cognition</u>	représentations	Corps	Ne peux rien changer pour soi (699-704) Il n'y a que la tête qui peut justifier un mal-être (707-709) Détenteurs de secrets inavouables (723-725) peur de la rencontre de soi à travers le corps Le corps va la trahir en montrant l'inavouable (748-759)	Bien-être sans comprendre (163-165) ce n'est pas cérébral (170) (209-210) Le corps doit savoir (131-132) "il dit" (172-173) (852-854) Le corps ouvre vers les info non contrôlées (712-713) surtout avec quelqu'un qui sait "le lire" Le corps ne ment pas et montre aussi le beau de nous (720-722) Corps sujet (885)
		Soi	Monstrueuse (724)	A pu le mettre en mot (725-730) (782) Le soi à travers le corps est positif (748-759) Intensité = calme (888) Reconnaissance de soi positive (916)
		Des chrétiens	Moralisateur, bigot jugeant (760-766)	Pas forcément jugeant, condamnant (743-744)
		De sa vie	Processus évolutif (620-621) différentes étapes (620-636)	Je peux vivre pour moi (656-657)
		apprentissage	Apprendre ne <u>peut</u> pas être uniquement à son service (63-66) (80-81) (293) (598) (866-867)	Apprend à se laisser faire (201-203) Accepte de ne pas comprendre(209)
	Rapport, relation	Corps		Nouveauté (218-219) Ce n'est plus le corps "comme ça" (466) Le corps devient <u>mon</u> corps (463) (469-470) et même moi (472) (487) Les pensées ont un support corporel (495-502) Le corps entend les non dits (798-800) Mon corps connaît mes limites psychiques (848)
	Soi		J'existe, je suis là (dans mon corps) (472) (480) Etre quelqu'un de bien (641)	

		Plus lucide (686-690) ce qu'elle vau, ce qu'elle veut, les autres le monde Ouverture de soi = ouverture dans le corps (798-800)
Temps	Peur de la vacuité (423) (906) Aller de plus en plus vite (808)	Qualité de présence au présent (386) (882-883) révélation (428-430)Vite=vide Autre dimension du temps (882)
apprentissage		
Thérapie	Vient pour voir (104-104) Poursuivre une évolution insuffisante (637)	Cap de participation à la recherche = engagement = écriture (41-42) (58-66) Plus d'implication (63-66) (74-76) (745-747) Devient actrice (268-274) (517) Etapes d'apprentissage (241-245) (249-251) 2 étapes (254-265) (282-283) Réciprocité avec le thérapeute (partage sur ma recherche (300-306) (965-966) ui sert de moteur (308) (517) (519-520) (525-526) (529-534) (583-589) (731-732) lien spécifique (565-566) (569) (571-572) (738) (893-894) (930-938) (945) (951-954) Appui avec la voix du th (349) (474-476) les mots (534-537) (966970)(le regard (744) C'est le lien entre exp sensible et exp ext autour du silence qui change "la peur du vide" (393-396)(416-453) Appui des mains du th. (511) La singularité du thérapeute est motrice (597) (954) rencontre (973-976) Thérapeute du sensible (500-548) expérimente le sensible à travers le thérapeute, pas directement. (558-562) Une personne un métier (544-548) (934-938) pédagogie adaptée à la personne (je m'appuie sur son besoin d'être utile: 732-734) sans jugement (731-732) (773) (791). Exige sa propre authenticité (803)
Regard, sens	Son histoire	
	Les autres	
	Sa problématique	Vide ne fait plus peur (401)
	Les	

		événements			
comportements	Positionnement de soi	Face à soi	Ne reconnaît pas son malaise (134) (12/8-131)	Capable de se poser (416) Prendre du temps pour elle (417) différemment d'avant Le silence lui appartient (448-449) Plus lucide (686-690) Changement façon d'être (690)	
		Face au corps			
		Face aux autres	Cache son état (111-112) (187-188) (863-864) Besoin de reconnaissance (268) (868-869)	Vivre pour soi (656-657) Plus clairement posé (670-671 +675+678-679) Evolution du besoin de reconnaissance (873-875)	
		Face aux événements		Devient actrice de sa vie (277)	
		Face au monde			
	communication	écoute			
		Vie relationnelle	Sentiment d'être inintéressante (649) doit donner de la contrepartie (654-655) Stratégie = "être disponible" (650-652) Ne sait pas dire non (668-671)	Commence à dire non (661-662) Vivre pour soi (656-657)	
		parole		A pu mettre en mot l'inavouable (725-730) (782) (789-792) Nécessité de dire (801-802) (804-805)	
		écriture	Difficultés perso, méthode utilisées (10-52)	La sort d'une stagnation (286-290) Commence par des notes (331-333) (324-326) Relecture révèle "vite=vide" (357-361)	
	Motivations		Curiosité après son fils (94-96) veut comprendre (102-104)	Extrinsèques (34-35) (71) mais forte (41-42) Se sentir utile (63-66) (80-81) Demande de participation à ma recherche (293)	

Rouge = émergences à la lecture du texte

Evolution avec la somato-psychopédagogie (émergences ou catégories non anticipées?)

2^{ème} tableau Gisèle (I. 2)

Expérience fondatrice	Etapas perceptives	Etapas cognitives	Effets de la fluctuation de la rencontre du sensible
Retournement (139-144) Mes mains et leur effet dans son corps (210-212) Vide plein (398-399) Attendre sans peur (403-406) (423-425) Appropriation du silence (448-450) "les puits de mort" et son attirance pour eux malgré le danger (491-494) Attirance vers la non vie. c'est toujours du sens plus que de la sensation décrite le corps ne ment pas (721) Miroir inversé (817-818) (826-827) Présence à soi et au temps (882-894)	Ressenti cerveau, jambes (346-349) Le silence en parachute (389-395) Plusieurs natures de vide (375-380) Hors séances ou pendant (375-380) Expérience de l'attente de rien (407-409)	Compréhension vient après l'expérience (175-179) (209-210) Voir "écriture" Fait lien entre exp sensible et sa vie (375-377) (338-341) (375-376) (385-395) Peur de l'attente disparaît (404-407) changement fondamental (414) Intégration de ses parts d'ombres (748-759)	

3^{ème} tableau Gisèle (I. 3)

Prise de conscience	décision	Mise en action
Prise de conscience brutale (106) droit de vivre pour elle et de se laisser aller (118-119) c'est ce qu'il lui faut (131-132)	Je me livre (194)	
L'effet des séances est provisoire (227-230)		
Gain d'autonomie car plus active (249-251)	Il faut s'ouvrir (467-468) laisser pénétrer	
J'aime écrire et je n'écris pas sur les séances (311-322)		

Une prise de conscience seule ne donne rien (321-322)		
Peur du temps d'attente, hyper-active (338-341) difficulté du lâcher-prise (834-835)	"je suis prête à l'aborder" (369)	
Peut rencontrer "le noir" car le th. est là (500-501) même type d'expérience que Louise et plongée dans son anxiété		
Nécessité de rencontrer ses parts d'ombre (494 + 501) (513-516)	OK pour y aller mais accompagner (502)	
N'arrive pas à travailler le lien au sensible seule (607) Pas prête (906)	Il faut apprendre à faire seule (904-905)	Se questionne sur une incohérence (613-618)

Annexe N° 7 : Gisèle Catégorisation N° 2 (trois tableaux)

Tableau Gisèle N°2-1 grands axes de transformation

	Avant SPP	Prises de consciences	décision
Par rapport à elle-même et ses valeurs	N'a pas le droit d'aller mal car aucunes raisons objectives (112) (188-189) (192) Monstrueuse (724) inintéressante (649) Doit d'abord soigner son fils (118-119) Apprendre : doit être utile pour les autres et ne peux pas être pour elle seule (63-66) (80-81) (293) (598) (866-867)	Nécessité de rencontrer ses parts d'ombres (491-501) (513-516) (532-534) puits de morts (491-494) intégration (748-759) Droit de vivre pour elle (118-119) (656-657)	Autonomie OK pour y aller accompagner (502) Il faut apprendre à faire seule (904-905)
Par rapport au temps et à l'espace	Peur de l'inactivité et de la vacuité (422-423) peur du vide du temps d'attente (338-341) Aller de plus en plus vite (808)	Confond vide et vite (337) (352-354) (357--361) (398-399) (428-430) (487-489) (491) (863-864) prise de conscience qui se fait autour de l'écriture Attendre sans peur (403-409) (423-425) changement fondamental (414) Appropriation du silence (448-450) (390-391) (436-441) devient un soutien (394-395) Qualité de présence au présent (386) (882--883)	Il y a là un nœud important : "prête à l'aborder (365-369) Spatio-temporel
Par rapport aux autres	Sentiment d'être inintéressante (649) doit donner de la contre-partie (654-655) Stratégie= "être disponible" (650-652) Ne sais pas dire non (668-6671)	Réciprocité avec le thérapeute, partage sur recherche (300-306) (965-966) lui sert de moteur (308) (517) (519-520) (525-526) (529-534) (583-589) (731-732) lien spécifique (565-566) (569) (571-572) (738) (893-894) (930-938) (945) (951-954) exige sa propre authenticité (803) authenticité et profondeur (559-560) (593)	Réciprocité
Par rapport à sa thérapie	Vient pour voir (104) Aptitude à faire les liens entre l'exp et	Exp fondatrice de la 1 ^{ère} séance (139-144) « c'est ce qui lui faut » (131-132). (161) (209-210) L'effet des séances est provisoire(227-230) Gain d'autonomie car plus active (249-250) Une prise de conscience seule ne donne rien (321-322) Ne peut pas sans le thérapeute (904-906) (607) (501)	Autonomie

	le sens qu'elle porte (494-497)		
Par rapport à sa vie 1^{er} élément du récit(chapitre autonomie)	La vie est un processus d'évolution (620-621) de différentes étapes (620-636)		Poursuivre une évolution insuffisante (637) autonomie
Par rapport à son intériorité	Passé de « je n'ai besoin de rien », d'une demande guidée par la curiosité,(94-96) (102-104) à description : misère noire, pensées suicidaires (107-108) (109-110) (495-499) (185-187)	Prise de conscience brutale de son mal-être (106). Ecart énorme entre ce qu'elle montre et sa réalité intérieure (134) Ne reconnaît pas son état (128-134)	Je me livre (194) Il faut s'ouvrir laisser pénétrer (467-468) Réciprocité : exige présence d'elle-même et à elle-même
Par rapport à son comportement	Doit cacher son état (111-112) (187-188) (863-864) Se sent honteuse d'être mal (112) Aptitude à faire les liens entre les exp dans et hors séances (389-395)(375-380)	Droit de vivre pour elle, de se laisser aller (118-119) Peur du lâcher-prise (834-835) Fait lien entre exp du sensible et sa vie (375-377) (338-341) (375-376) (385-395) ce lien autour du silence change "le vide-vite" (393-396) (416-453)	autonomie

Peut être le récit de ce tableau peut s'organiser autour des 5 décisions du 3^{ème} tableau de catégorisation N°1.
Expérience de plongée dans « puits de mort » à mettre en valeur comme une étape d'unification

Tableau Gisèle N°2-2 le changement de statut du corps ou l'apparition du sujet sensible

Concernant le corps (et expérience fondatrice ?) du tableau précédent, plus ce qu'il y a dans le tableau N°1-1 colonne « au contact du Sensible »

Avant la SPP	Expérience fondatrice	Corps sujet, (lien corps tête)	Sujet sensible (lien soi et corps)
Le corps n'a rien à voir avec notre état intérieur (694-707) c'est la tête qu'il faut traiter (707-709) Peur de la rencontre de soi à travers le corps (748-759) secrets	Brusque changement d'état : larmes (122-123) (128-130) (139-144) (149) bien-être (139) lumière (183) Anatomie vivante (346-349) et par contraste n'aime pas ses jambes (346-349) leur luminosité n'est pas bonne	Le corps ne ment pas (721) et montre aussi le beau (720-722) Compréhension vient après l'expérience (175-179) (209-210) Ne pas comprendre mais savoir (209-210) et être bien (163-165) (170) Mon corps me connaît (885) Le corps doit savoir (131-132) "il dit" (172-173) (852-854) Le corps ouvre vers des info non contrôlée (712-713) si on sait "les lire" Ce n'est plus le corps "comme ça " (466) le corps devient <u>mon</u> corps	Je reconnais mon corps (885) Le corps devient moi (472) (487) Appropriation (894-895) (463) (448-449) Se rencontrer (912) Le soi à travers le corps est positif (748-759) J'existe, je suis là (dans mon corps) (472) (480)

inavouables(723-725)	Exp fondatrice, mes mains et leur effet dans son corps (210-212) Miroir inversé (817-818) (826-827)	(463) (469-470) Les pensées ont un support corporel (495-502) Le corps entend "les non-dit" (798-800) Le corps connaît mes limites psychiques (848)	Ouverture de soi= ouverture dans le corps (798-800) Présence à soi et au temps (882-894)
----------------------	--	--	---

Tableau Gisèle N°2-3 le devenir, les changements de comportements

En faisant le tableau précédent avec la colonne « au contact... » du N°1-1, se construit ce tableau avec ce qui ne rentre pas dans le précédent

Expérience fondatrice	Face à sa thérapie (des étapes)	Comportements, manière d'être	Par rapport à l'écriture et la mise en mot
Bien être (218-219) Présence des contraires: douceur et peur (336-340) (352-355) (232-239) plénitude et vide (394) (398-399) Aime l'expérience du sensible : ouverture (205) (336) Nouveauté (215-219) (831) (895) Présence (883-884) (886-888) (894) Profondeur et calme (893) (888) Le sensible nous fait rencontrer nos blocage (458-461) (514-516) (901-904) (907) Qui se prolonge au delà des séances : Joie (222-228) (508) Changement de larmes (914) (916-917)	Plus d'implications (63-66) (74-76) (745-747) Deviens actrice (268-274) (517) Étapes d'apprentissages (241-245) (249-251) 2 étapes (254-265) (282-283) Lien au sensible passant par le thérapeute : la voie (349) (474-476) les mots (534-537) (966-970) le regard (744) les mains (511) sa singularité (597) (954) la rencontre (973-976) thérapeute du sensible (500-548) (558-562) une personne un métier (544-548) (934-938) une pédagogie (adaptée à la personne (732-734) sans jugement (731-732) (773) (791)	Reconnaissance de soi positive (916) (641) Apprend à se laisser faire (201-203) Accepte de ne pas comprendre (209) Plus lucide (686-690) Le vide ne fait plus peur (401) Capable de se poser (416) Prendre du temps pour elle différemment d'avant (417) Le silence lui appartient (448-449) Plus clairement- posée (670-671) (675) (678-679) évolution du besoin de reconnaissance (873-875) Deviens actrice de sa vie (277) Commence à dire non (661-662) Vivre pour soi (656-657)	Se laisse surprendre par ce qu'elle écrit (480-482) Ecrit pour moi et ma recherche (34-35) Petites notes (10-21) (321-333) pas littéraire (485) Mise en mot (725-730) (782) Cap de participation à la recherche=engagement=écriture (41-42) (58-66) Mettre en mot l'inavouable (725-730) (782) (789-792) Nécessité de dire (801-802) (804-805) L'écriture la sort d'une stagnation (286-290) La relecture révèle (357-361)

Annexe N° 8 : Gisèle Catégorisation N°3 (trois tableaux fait après « l'égarement »)

Pour la reprise de ce travail d'organisation, il m'est très précieux d'avoir fait la traçabilité de mes info. Je suis ainsi sûre que toutes les info des tableaux I.(1.2.3) sont redistribuées dans les tableaux 2.(1.2.3) et je sais même où précisément. Je peux donc ne retravailler que les tableaux de 2^{ème} génération en les réorganisant seulement sans avoir à vérifier leur origine.

Tableau Gisèle N°3-1 le changement de statut du corps ou l'apparition du sujet sensible

Avant la SPP	Corps sujet, (lien corps tête)	Sujet sensible (lien soi et corps)
Le corps n'a rien à voir avec notre état intérieur (694-707) c'est la tête qu'il faut traiter (707-709) Peur de la rencontre de soi à travers le corps (748-759) secrets inavouables(723-725) Se sent honteuse d'être mal (112)	Le corps ne ment pas (721) Compréhension vient après l'expérience (175-179) (209-210) Ne pas comprendre mais savoir (209-210) et être bien (163-165) (170) Mon corps me connaît (885) Le corps doit savoir (131-132) "il dit" (172-173) (852-854) Le corps ouvre vers des info non contrôlée (712-713) si on sait "les lire" Ce n'est plus le corps "comme ça " (466) le corps devient <u>mon</u> corps (463) (469-470) Le corps entend "les non-dit" (798-800) Le corps connaît mes limites psychiques (848) Anatomie vivante (346-349) et par contraste n'aime pas ses jambes (346-349) leur luminosité n'est pas bonne Laisser faire (201-203) Accepte de ne pas comprendre (209)	Je reconnais mon corps (885) Le corps devient moi (472) (487) Appropriation (894-895) (463) (448-449) Se rencontrer (912) J'existe, je suis là (dans mon corps) (472) (480) Ouverture de soi= ouverture dans le corps (798-800)

Tableau Gisèle N°3.2 : nouveaux rapports

	Avant la somato-psychopédagogie	Changements et découvertes
Vide et silence		Confond vide et vite (337) (352-354) (357--361)

	<p>Peur de l'inactivité et de la vacuité (422-423) peur du vide du temps d'attente (338-341) Aller de plus en plus vite (808)</p>	<p>(398-399) (428-430) (487-489) (491) (863-864) prise de conscience qui se fait autour de l'écriture Attendre sans peur (403-409) (423-425) changement fondamental (414) Appropriation du silence (448-450) (390-391) (436-441) devient un soutien (394-395) Le silence lui appartient (448-449) Il y a là un nœud important : "prête à l'aborder" (365-369) Le vide ne fait plus peur (401) ce lien autour du silence change "le vide-vite" (393-396) (416-453) Prendre du temps pour elle différemment d'avant (417) Le vide ne fait plus peur (401)</p>
<p>Dans le rapport à son malaise</p>	<p>Vient pour voir (104) Passe de « je n'ai besoin de rien », d'une demande guidée par la curiosité,(94-96) (102-104) à description : misère noire, pensées suicidaires (107-108) (109-110) (495-499) (185-187) N'a pas le droit d'aller mal car aucunes raisons objectives (112) (188-189) (192) Monstrueuse (724) inintéressante (649) Doit cacher son état (111-112) (187-188) (863-864)</p>	<p>Ecart énorme entre ce qu'elle montre et sa réalité intérieure (134) Ne reconnaît pas son état (128-134) Nécessité de rencontrer ses parts d'ombres (491-501) (513-516) (532-534) puits de morts (491-494) Je me livre (194) Il faut s'ouvrir laisser pénétrer (467-468)</p>

Tableau Gisèle N°3.3 Analyse des postures

	Avant la SPP	Changements postures et attitudes
--	---------------------	--

Thérapie	Doit d'abord soigner son fils (118-119)	L'effet des séances est provisoire(227-230) Gain d'autonomie car plus active (249-250) Une prise de conscience seule ne donne rien (321-322) Ne peut pas sans le thérapeute (904-906) (607) (501) Plus d'implications (63-66) (74-76) (745-747) Deviens actrice (268-274) (517) Etapas d'apprentissages (241-245) (249-251) 2 étapes (254-265) (282-283) partage sur recherche (300-306) (965-966) lui sert de moteur (308) (517) (519-520) (525-526) (529-534) (583-589) (731-732) Cap de participation à la recherche = engagement = écriture (41-42) (58-66) Ecrit pour moi et ma recherche (34-35)
relationnel	Sentiment d'être inintéressante (649) doit donner de la contre-partie (654-655) Stratégie= "être disponible" (650-652) Ne sais pas dire non (668-6671) Apprendre : doit être utile pour les autres et ne peux pas être pour elle seule (63-66) (80-81) (293) (598) (866-867)	Droit de vivre pour elle (118-119) (656-657) OK pour y aller accompagner (502) Réciprocité avec le thérapeute, lien spécifique (565-566) (569) (571-572) (738) (893-894) (930-938) (945) (951-954) exige sa propre authenticité (803) authenticité et profondeur (559-560) (593) Lien au sensible passant par le thérapeute : la voie (349) (474-476) les mots (534-537) (966-970) le regard (744) les mains (511) sa singularité (597) (954) la rencontre (973-976) thérapeute du sensible (500-548) (558-562) une personne un métier (544-548) (934-938) une pédagogie (adaptée à la personne (732-734) sans jugement (731-732) (773) (791) Plus clairement- posée (670-671) (675) (678-679) évolution du besoin de reconnaissance (873-875) Vivre pour soi (656-657)

Elle-même	<p>Aptitude à faire les liens entre les exp dans et hors séances (389-395)(375-380)</p> <p>La vie est un processus d'évolution (620-621) de différentes étapes (620-636)</p> <p>Fait lien entre exp du sensible et sa vie (375-377) (338-341) (375-376) (385-395)</p>	<p>Poursuivre une évolution insuffisante (637)</p> <p>Droit de vivre pour elle, de se laisser aller (118-119)</p> <p>Peur du lâcher-prise (834-835)</p> <p>Reconnaissance de soi positive (916) (641)</p> <p>Plus lucide (686-690)</p> <p>Capable de se poser (416)</p> <p>Devient actrice de sa vie (277)</p> <p>Commence à dire non (661-662)</p> <p>Mettre en mot l'inavouable (725-730) (782) (789-792)</p> <p>Nécessité de dire (801-802) (804-805)</p> <p>L'écriture la sort d'une stagnation (286-290)</p> <p>La relecture révèle (357-361)</p>
------------------	---	--

Annexe N° 9 : Raphaël Catégorisation N° 1

Tableau Raphaël (1^{ère} étape d'analyse classificatoire)

		Avant la somato- psychopédagogie	Evolution au contact des expériences du sensible
perception	Contenu de vécu	Perte de poids par le sport intense (34)	Mouvement involontaire et visible (50) bien-être (66) espace interieur concrètement perçu (66-67) Froid agréable, comme un courant d'aire (51-52) TM et TG d'enracinement, haut-bas et jambes (80-82) (270-272) Bien-être des 1ères séances (88-89) (552) Perçoit un changement qu'il ne peut expliquer (116-118) Quelque chose de lui change (116) (120-121) force de l'évidence (120) Au dela du lâcher prise, mouvt plus interieur (161-162) (172-173) (404-406) W sur système immunitaire (181) définition de soi et rapport à l'autre (188) (185-186) rapport int et ext (192-193) (362-363) (365-370) l'interiorité apporte des solutions (618-619) w des contours (371-373) Le sensible propse des solutions ou des façon d'être (202-203) (594-595) (615-616) Réciprocité du sensible (216-217) Dynamique de croissance (240-243) qui aide à faire des choix (355-357) Enracinement, ancrage, solidité (270-272) (552-554) Equilibre (556-559) Mise en place du temps (401-402) écoute du silence (404) perception du temps (425) (428-430) ancrage du processus de transformation (439-440) Unification mouvement objectif-subjectif (516) (532-541) accès à l'état du sensible par le sport (563-567) Rencontre du sacré de soi (519-520) (523-524)
	Manière d'être	Recherche d'équilibre du corps et de sa vie (35-36) Besoin de comprendre et de	lien avec connaissances médicales et ostéo (94) (107-108) Chaque séance renforce le lien entre les séances et la vie pratique (226-227) Confiance, solidité renforcée par les séances (222-224) (234-237) (445-446) Confiance qui impulse le lien avec sa vie (226-227)

			justifier (89-92) (103-104) Difficulté à articuler rêve et réalité (126-129) Aime la nouveauté (629-630)(634-635) (639)	aide pour accrocher la réalité (129-133) (311-312) Fait le lien avec son contexte de vie (206-209) (432) c'est le choix pro qui accélère son rapport au sensible (318-319) Besoin de rencontrer plus cette dynamique (259) donne une force intérieure (608-611) Se situer (365-370) après l'espace le temps (431-432) Nécessité d'aller + loin dans la transformation (392-394)
<u>Pensée, cognition</u>	représentations	Corps		
		Soi		
		croissance		Changement dans les croyances (440-441) et les représentations (457-459) par l'expérience (463-465) N'a pas encore acquis degré de confiance (441-442) qui permet la transmission (446-447)
		apprentissage		
	Rapport, relation	Corps	Sportif (32-33) Soif de pratique corporelle (33-34) Recherche d'absolu à travers le corps (78-79)	Articulation entre son vécu corporel sportif et son vécu corporel intérieur (476-488) (499-500) (507-513) Conscience fine du corps= apparition intelligence du corps(502-506)
		Soi		Le sensible cultive la relation à soi (583)
		Temps		
		apprentissage	Goût d'apprendre (111-112)	Importance du thérapeute dans sa personne (142-143) qui fait "alliance" (143-144) qui guide (152-153) (666-667) Thérapeute sensible (669-674) (682-684) posture thérapeute (691-692) (694-697) (702-703) Confiance transmise par le thérapeute (231-232) (234-237) n'est pas sûr de pouvoir le faire lui-même (468-469) W de l'équilibre de présence dehors et dedans (588-594)
		action	Ne peut être motivée que par la volonté (68-70)	Expérience agréable de non-contrôle (64-65) Mouvement dans la détente (158-159) au delà du lâcher-prise (173) nouvelle façon d'agir (404-406) (409)
	Regard, sens	thérapie	Recherche une pédagogie(146-147) (152-153)	L'aspect pédagogique lui est utile (94) (315) (320) lui permet l'appropriation de sa démarche (146-147) Accompagnement de son processus identitaire (198-199) (204-205) Dynamique de construction de ses " rapports" (195-196) (200-202) On lance une dynamique intérieure (219) qui va orienter

			Avance en parallèle de sa construction pro (323-329)	dans "le bon sens" la vie pratique si l'on reste en lien (221-223) Mettre du sens à sa recherche pro (263-265) Notion de potentiel en devenir (294-295) (313-314) Travail au présent (306-310) A partir de la formation : travailler sa disponibilité au sensible (397-398) affûter ses compétences (408) Etape d'autonomie (463-475)
		Les autres		
		Sa problématique	Déficit de construction identitaire (194-195) Identité pro difficile à structurer (340-342) multitude de connaissances variées (343-345) Différents questionnement existentiels (349) rapport au choix difficile (350-352)	La somato-psychopédagogie y répond (121) Possibilité du "non-choix" (507-513)
		Les événements		
comportements	Positionnement de soi	Face à soi	Recherche identitaire (41-42)	
		Face au corps		
		Face aux autres	Déficit de construction dans le rapport aux autres (194-195)	TM avec guidage sur int-ext (192-193)
		Face aux événements	Construction professionnelle (42-43)	
		Face au monde		
	communication	écoute		

Vie relationnelle		
parole		

Rouge = émergences à la lecture du texte. Pas de tableau nouveau.

Annexe N° 10 : Raphaël catégorisation N° 2

Tableau Catégorisation N° 2 - 1 : Construction identitaire

	Expérience vécue	Définition de soi	Soi et ses rapports
Se situer en spatial	Espace intérieur formalisé (66-67) Enracinement (81-82) (270-272) Int-ext (365-370) jeu des contours (371-373) Equilibre (556-559) juste place (431-432)	A travers le mouvement (161-162) Travail sur système immunitaire (181) (185-186) rapport int-ext (192-193) (362-363) L'intériorité apporte des solution (617-619) Perception dehors et dedans (588-594) Accompagnement processus identitaire (198-199) (203-204)	Définition de soi et rapport à l'autre (188) (194-196) (206-209) Rapport social, pro, intime (200-204) Croyances et représentations (440-441) (457-459)
Se situer dans le temps	Mise en place du temps (401-402) le silence (404) Le temps s'écoule (425-428-430))	Au présent (306-310)	
Neutralité-active	Expérience de non-contrôle (64-65) Mouvement dans la détente (158-159)	Nouveau mode (172-173) à travailler (408-409) Vouloir trop faire (404-406) Nécessité de transformer (392-394)	

Tableau Catégorisation N° 2 - 2 : Compréhension et perception

Evidence de l'expérience (bien qu'incompréhensible)	Besoin de comprendre pour poursuivre	Travail d'articulation entre sensation et compréhension	Recherche de sens
Certitude d'un changement (116-118) dont il connaît la nature (120-121)	Acquisition de connaissances nouvelles (94) (107-108) Intensifier la connaissance (320)	(88-92) posture pédagogique (315) appropriation de la démarche (146-147)	Sens à sa recherche pro (263-265)

Annexe N° 11 : Verbatim Louise

1 **Entretien Louise, Sept 2008, (A4, 33', 14 p)**

2

3 Donc l'objectif de cet entretien, c'est ... heu...de faire un retour
4 réflexif sur tout ce qui a changé pour toi depuis que l'on a
5 commencé la thérapie. Alors, est ce qu'en 1^{er} lieu tu te rappelles
6 comment tu étais quand tu es arrivée ? pourquoi tu es venue ?
7 Qu'est ce qu'il y avait dans ton état qui justifiait que tu démarres
8 cette thérapie là ? Quel contexte ? Vas-y.

9 ***Déjà, quand on s'est // je ne sais plus quand on a commencé***
10 En 2004

11 ***Voilà, en 2004, dans la continuité de ma psychanalyse, je***
12 ***sentais que mon esprit et mon corps n'étaient plus en accord***
13 ***du tout et que ce que mon esprit acceptait, mon corps ne***
14 ***l'acceptait plus, ne l'acceptait pas. Et j'étais en stagnation. Je***
15 ***comprenais certaines choses mais qui étaient verrouillées à***
16 ***l'intérieur de moi et je n'avais aucunes solutions pour***
17 ***déverrouiller ça.***

18 Tu étais en thérapie psychologique ?

19 ***Oui depuis 2001, donc ça faisait déjà un peu plus de 3 ans.***

20 D'accord. Je vois que tu as sous les yeux ton journal. Donc il y
21 a une étape où tu as commencé à écrire. Tu as écrit, ou bien ce
22 que te faisaient les séances, ou bien les séances elles-mêmes (je
23 ne sais pas très bien) ...rires...est ce que tu peux me parler de
24 cette étape où tu as commencé à écrire ? Est-ce que c'était un
25 changement important ? ...

26 ***Alors, c'était déjà une difficulté. Car pour moi, passer du***
27 ***langage à l'écrit, c'est une grosse difficulté. Je l'ai compris***
28 ***par la suite car l'écrit est chargé de quelque chose de paternel,***
29 ***de la loi...quand on écrit, on fixe les choses et il faut être***
30 ***précis. Et je sais que pour moi c'était une difficulté. C'était se***
31 ***dévoiler totalement et...***

32 Tu l'as fait parce que je te l'ai demandé ?

33 ***Oui, au départ. Et je savais très bien que ça allait m'aider et je***
34 ***n'étais pas apte encore, à l'époque, à pouvoir le faire. Et à un***
35 ***moment donné, ça s'est déverrouillé, j'ai pu le faire. J'ai pu***
36 ***commencer. Mais je pense aussi que c'est une histoire***
37 ***d'image de soi.***

38 Oui...

39 ***Quand on est...quand on a confiance en soi, quand on peut***
40 ***s'aimer, là on peut accepter ce que l'on peut écrire. Mais***
41 ***quand on a image faussée de soi, négative, c'est dur. C'est dur***
42 ***de pouvoir faire ce passage là. Il y a un jugement.***

43 Et cette image de toi, elle a évoluée comment à ton avis ?

44 ***Bon eh bien je sais que quand on s'est rencontré au départ,***
45 ***j'étais très mal. Je me sentais mal. J'avais un esprit qui était***
46 ***vivace, mais mon corps ne répondait plus. J'avais des maux***
47 ***de dos terribles et je sais que je renvoyais toutes mes***
48 ***mauvaises expériences dans mon corps***

49 Hum...

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

50 *Je dissociais l'esprit et le corps et je n'acceptais pas mon*
51 *corps. Je vivais dedans mais sans l'occuper vraiment*
52 Il ne te donnait comme informations que des douleurs ?
53 *Que des douleurs!!! Que des douleurs et une image négative*
54 *qui me renvoyait à un mal-être*
55 Et sur le plan du comportement, tu étais dépressive, anxieuse, tu
56 étais comment ?
57 *Anxieuse ! Je me rongais les ongles jusqu'à l'os et ça*
58 *depuis...que j'ai des dents. J'étais très anxieuse, j'avais des*
59 *périodes un petit peu euphoriques et des périodes où j'étais*
60 *vraiment très mal, où je broyais du noir, je ne voyais pas*
61 *d'avenir. Je me sentais sans énergie, inapte à faire quoi que*
62 *ce soit. Et j'ai eu des périodes...ça a changé un petit peu aussi*
63 *avec l'arrivée de Charlie (son 1^{er} fils). La 1^{ère} grossesse, ça*
64 *m'a fait prendre une autre vision de mon corps. Et ça été*
65 *important.*
66 Ca a été un 1^{er} changement dans le corps, dans le rapport au
67 corps
68 *Exactement ! La grossesse, l'acceptation, même si au départ*
69 *ça a été négatif parce que j'ai pris plus de 30kg et que j'étais*
70 *une bonbonne ! Mais en même temps, voilà, ce corps il*
71 *existait, fallait que je l'accepte et que je fasse avec. Et ça, il*
72 *fallait que je m'en occupe. Pour la 1^{ère} fois de ma vie, pour*
73 *mon enfant, j'étais obligée de m'occuper de moi. J'ai compris*
74 *l'importance du corps là, pour mon fils et après pour mon*
75 *bien-être à moi et je m'en suis rendue compte grâce à toi mais*
76 *je ne me rendais pas compte à ce point là qu'il fallait occuper*
77 *ce corps, il fallait...*
78 L'habiter ?
79 *Exactement ! L'habiter totalement. J'étais vraiment dissociée.*
80 *J'avais l'impression qu'il n'y avait qu'avec mon esprit que*
81 *j'arriverais à m'en sortir : si j'arrivais à dénouer les choses de*
82 *mon passé, en revenant sur mon passé j'arriverais à vivre le*
83 *présent.*
84 Et en fait, là dessus, à un moment tu as buté parce que le corps
85 manquait
86 *Le corps manquait et j'en ai parlé //*
87 C'est ta psy qui te l'a dit ?
88 *Exactement !*
89 Donc elle t'a envoyée ici ?
90 *Voilà. C'est ma psy, quand je lui ai dit "j'ai l'impression que*
91 *je stagne, je ne progresse plus, j'ai toujours mes douleurs de*
92 *dos terribles" et je n'avais pas de solutions. Et c'est elle à ce*
93 *moment là qui m'a renvoyée sur toi !*
94 D'accord. Donc on a commencé le traitement. Est-ce qu'il y a
95 des étapes dont tu te souviens ? Qu'est ce que tu dirais comme
96 point fort ? Par quoi ça a commencé à changer ? Qu'est ce qui a
97 changé ? Qu'est ce qui a fait changer ?

Italique et gras = discours de la personne interrogée
Italique entre guillemets = citation de son journal
// = le discours est interrompu

98 *La 1^{ère} fois sur cette table, là, c'est cette sensation d'unité, de*
99 *paix, où je me suis revue comme l'homme de Léonard De*
100 *Vinci. J'ai vu mon corps et je me sentais lévitée et ...et avec*
101 *cette beauté !*
102 *« Je me sens en suspension dans l'air, les bras et les jambes*
103 *écartées : sensation de lévitation, sentiment de totalité, d'unité*
104 *à cet instant présent ».*
105 *Ce corps que je n'appréciais pas, que je trouvais laid, ...là il*
106 *était sublime ! , C'était presque de l'art. C'est magnifique,*
107 *avec ces muscles, ces os...c'est...c'est...et c'est à ce moment*
108 *là que j'ai pris conscience de cette chance que j'avais.*
109 *Et ça, dès la 1^{ère} fois??*
110 *Oui (comme si c'était tout naturel) parce que j'ai ressenti ce*
111 *bien-être immédiat. Ce n'était pas mon cerveau qui me le*
112 *procurait, c'était mon corps!! Et je ne l'avais jamais ressenti.*
113 *Pour moi le corps, c'est dans le sport, on va jusqu'au bout, on*
114 *va se faire mal...c'est cette image là que j'avais du corps.*
115 *Alors, on va se faire du bien en se faisant mal. Mais là, sans*
116 *se faire mal, on se fait du bien. Et c'est le corps qui nous offre*
117 *ça.*
118 *Et alors ce corps, tu avais le sentiment tout de suite que c'était*
119 *toi ? ou ça été long de se l'approprier ?*
120 *Ah ça, ça été long ! Ça été long. Je crois que ça n'a été qu'au*
121 *moment où j'ai commencé à réactualiser (voir P.11 passage de*
122 *son journal séance du 1/4/2008) ce corps. C'est à dire que j'ai*
123 *fait cette étape de revenir à la source, de me redécouvrir*
124 *enfant, enfin non : bébé, enfant, mère, après avec ma*
125 *grossesse, où j'ai accepté mes formes, ma féminité.*
126 *« Aujourd'hui mon corps m'a fait revivre les transformations,*
127 *les changements, l'évolution de mon corps. Sentiment*
128 *d'acceptation d'être vraiment une femme. Avoir porté la vie à*
129 *deux reprises, sentiment de bonheur, d'exaltation. Je suis la vie,*
130 *je suis cette femme et j'en suis fière et heureuse. Mon corps est*
131 *un joyau qui peut donner la vie ».*
132 *Ca a été un long trajet en fin de compte : ça a été au départ,*
133 *accepter ce corps, l'aimer, apprendre à le connaître, et après*
134 *le valoriser. Et je pense que ce qui me gênait dans ce corps*
135 *c'est ma féminité. Ce n'était pas le corps humain, c'est cette*
136 *féminité, c'est ce rapport par rapport au regard de mon père.*
137 *Mais on n'a jamais fait ce retour réflexif en arrière par rapport à*
138 *toi enfant, petite, la grossesse, etc. Ce n'est pas ce genre*
139 *d'expérience que tu as faite ici*
140 *Non ! Mais je l'ai faite sur la table*
141 *Ici, ce sont bien des expériences du corps au présent ?*
142 *Exactement ! Mais c'est mon corps qui m'a fait...je pense que*
143 *en me faisant revivre ça //*
144 *Ah ! il t'a fait revivre ces périodes là ?*
145 *Oui*
146 *Tu as écrit des choses là dessus ?*

Italique et gras = discours de la personne interrogée
Italique entre guillemets = citation de son journal
// = le discours est interrompu

147 **Oui tout à fait.** (Recherche dans ses notes et s'arrête sur la
148 séance du 1/4/2008 qu'elle lira en fin de cet entretien)
149 **Tu m'avais fait noter des choses sur "qu'est ce qui**
150 **m'angoisse dans l'idée de me rencontrer au sein du corps". Et**
151 **c'est vrai que ce qui m'angoisse le plus, c'est ce décalage**
152 **énorme que je ressentais entre ce bien-être quand j'étais au**
153 **centre de moi et ce mal-être dès que j'en sortais.**
154 « Cette nouvelle rencontre avec moi-même m'a fait me sentir un
155 peu morose durant quelques jours. Je ressens nettement
156 maintenant qu'il me manque mon territoire pour exister (je me
157 ronge les ongles jusqu'à l'os). J'ai besoin d'exister par moi-
158 même (travail créatif qui me correspond et dans lequel je
159 pourrais m'épanouir spirituellement et dans l'expression de
160 mon corps). Je veux exister à l'instant présent et je ne veux plus
161 laisser qui que ce soit me déposséder de ce que j'ai. (...). Ce qui
162 m'angoisse le plus est ce décalage énorme que je ressens
163 lorsque je suis dans moi, et lorsque que je suis dans ma vie de
164 tous les jours. Je me sens tellement en paix et en harmonie avec
165 moi-même. Je me sens belle et bien dans ma peau Je me sens à
166 ma place et aimée pour ce que je suis : rien que le fait d'être
167 vivante suffit! Dans ma vie au quotidien, je cours, je m'adapte
168 et j'élève mes enfants du mieux que je peux. Je me donne trop
169 pour les autres. Je m'oublie souvent et je passe en dernier. Je
170 me frustre moi-même ».
171 **Et le moindre contact avec les autres me faisait sortir de ce**
172 **moi. Et ce décalage c'était une souffrance excessive qui faisait**
173 **que ça m'angoissait.**
174 « Il faut que je travaille mon propre jardin et ne plus courir
175 après des chimères (attente de reconnaissance, de tendresse)
176 Dorénavant ma complétude, je la cherche dans ma maison »
177 **Je me rongais les ongles jusqu'à l'os parce que je ne me**
178 **percevais plus. Et les ongles c'est une manière de se défendre.**
179 Et tu avais l'impression que c'était au contact des autres que tu
180 te perdais le plus ?
181 **Oui, oui parce que je m'oublie. Je ne m'aimais jamais assez et**
182 **j'avais toujours l'impression qu'il fallait faire un don de soi**
183 **énorme pour que les gens vous acceptent...**
184 S'intéresse à toi ?
185 **Exactement ! Exactement ! Et j'avais l'impression que j'avais**
186 **des relations faussées avec les gens. On n'est pas obligé de se**
187 **faire aimer des gens, on est pas obligé d'avoir des relations**
188 **chargées en affectif et moi j'étais toujours dans cette quête là,**
189 **donc toujours vers l'autre.**
190 Donc ici, tu as fait des expériences de toi-même à travers le
191 corps qui t'ont changé ton regard vis à vis de toi-même ou qui
192 ont changé ton comportement vis à vis des autres, ou les 2 ?
193 **Les 2 en même temps parce que j'ai appris à m'aimer et à**
194 **m'accepter telle que je suis. C'est à dire avec mes seins, ma**
195 **peau. A me vivre avec ma sexualité, ma féminité. Je pense que**

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

196 *pour moi, mon corps je l'ai toujours accepté mais peut être*
197 *que j'aurais préféré être un garçon. Peut être que ça aurait*
198 *été plus simple à vivre pour moi. Et je crois que j'ai compris*
199 *là, lors des séances, vraiment qu'il fallait que j'arrête, qu'il*
200 *fallait que je m'accepte et que j'étais une femme. Et que cette*
201 *femme, que ce corps là m'avait apporté justement, mes 2*
202 *enfants, avait pu créer la vie. Et que cette vie que je perçois*
203 *dans mon corps, dans mes muscles, dans mes veines, ce que je*
204 *peux parfois ressentir, c'est moi qui l'ai créée, c'est beau, c'est*
205 *sublimissime. Et ça, ça m'a fait accepter ce corps, et ma féminité.*

206 Parce que tu en as fait l'expérience concrète, d'un vécu beau de toi-
207 même,

208 *Exactement ! Alors que ce qu'on me renvoyait, ce que j'avais*
209 *l'impression que l'extérieur me renvoyait de moi, c'était une*
210 *image négative de ça. Et j'étais toujours calquée,*
211 *certainement aussi, avec cette quête du père, cette quête dans*
212 *le regard de mon père de voir ces choses là. Et je pense que je*
213 *cherchais encore à obtenir ça de lui. Alors que ça ne sert à*
214 *rien ! J'ai compris, que ce n'est pas en allant gratter chez les*
215 *autres ce qu'on a envie d'obtenir d'eux qu'on l'obtient, au*
216 *contraire. Restons soi-même, restons au cœur de soi, c'est là*
217 *qu'on est le plus serin, le plus paisible, sans attendre quoi que*
218 *ce soit et c'est là que les choses arrivent. C'est là que les gens*
219 *sont vraiment eux-mêmes et peuvent s'ouvrir à vous.*

220 « Je me ressens de plus en plus en confiance pour aborder la
221 vie en générale, mes rapports aux autres. Je ne ressens plus de
222 pression par rapport aux autres, dans leur attente vis à vis de
223 moi. Parce que moi, je ne suis plus en attente de quoi que ce
224 soit par rapport aux autres. Je sais qui je suis et ce que je
225 vaux. »

226 Donc en fait de cette expérience de toi, tu dis toujours "j'ai
227 compris". Donc il y a des tas de choses dans ta compréhension,
228 ou dans ton regard, ou dans ta façon de voir les choses, qui ont
229 changé à partir de cette expérience, de ces expériences.

230 **Oui**

231 Et est ce qu'on pourrait dire que toutes ces expériences
232 cumulées, ça a duré quand même quelques années, ont musclé
233 en quelque sorte ta relation à toi-même, et qui font que
234 maintenant, tu peux être toi-même quelques soient les
235 circonstances, sans avoir besoin de te mettre dans des
236 conditions particulières.

237 *Tout à fait ! Mais complètement! parce qu'au départ, quand*
238 *on s'est rencontré, on se voyait tous les 15j et t'étais vraiment*
239 *ma béquille. C'est à dire qu'à chaque fois, je me nourrissais et*
240 *au fur et à mesure, malheureusement, je perdais ça. Je savais,*
241 *je comprenais que je ne devais pas sortir de moi mais, c'était*
242 *plus fort, c'était un réflexe, un conditionnement. Il fallait*
243 *qu'au fur et à mesure, ce conditionnement, je le vois, je le*
244 *perçoive. Je ne me voyais pas sortir de moi-même avant, je ne*
245 *le percevais pas. Et je me voyais sur la table revenir en moi*

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

246 *mais jamais je ne me voyais sortir de moi. Donc il fallait que*
 247 *je visualise au fur et à mesure et que je comprenne quand je*
 248 *sortais de moi, à quel moment ? avec quelle personne ? qu'est*
 249 *ce qui faisait en sorte que je m'éloignais de moi-même ? pour*
 250 *me dire : "K qu'est ce que tu veux vraiment ? de quoi as-tu*
 251 *envie vraiment ? Qu'est ce que tu penses vraiment ? Ne fais pas*
 252 *ce que l'on te dit de faire mais..."*
 253 *Donc on peut dire que tu as appris à percevoir, en temps réel, au*
 254 *moment où ça se passe, la distance établie avec toi-même ?*
 255 ***Tout à fait***
 256 *A quel moment "tu te terres" et à quel moment "tu te*
 257 *retrouves"?*
 258 ***Au début, je ne ressentais que quand j'étais perdue et au fur et***
 259 ***à mesure, le trajet a raccourci et là je percevais ce moment //***
 260 ***mais ça à mis quand même quelques séances.***
 261 *Et ce n'est jamais parce que je t'ai expliqué les choses ou... (je*
 262 *reprends ma question) Est ce que c'est parce que tu as fait*
 263 *l'expérience de vivre ton corps autrement, dans une rencontre*
 264 *silencieuse, ou est ce que c'est aussi en lien avec les entretiens*
 265 *que l'on a autour ?*
 266 ***L'explication toujours, que tu donnes quand on sort d'une***
 267 ***séance (de la table), c'est toujours bénéfique, dans le sens ou***
 268 ***on n'arrive pas toujours à saisir ce que l'on ressent, à capter***
 269 ***vraiment. Et dans les mots que tu mets, là il y a une***
 270 ***symbolique et je pense que là, ça s'inscrit ! les sensations***
 271 ***s'inscrivent dans le corps et les mots que tu transcris***
 272 ***s'inscrivent dans l'esprit. Et là, cette connexion fait qu'il y a***
 273 ***une compréhension, je pense plus importante.***
 274 *Donc mes mots sont sources de lien entre ta tête et ton corps ?*
 275 ***Oui mais il faut que je le ressente. Si je ne l'avais pas ressenti***
 276 ***cet éloignement, je n'aurais jamais pu. Parce que ce travail là***
 277 ***du langage, je le faisais en psychanalyse, donc il fallait***
 278 ***absolument que mon corps soit là et qu'il le perçoive.***
 279 *Tu sais bien que c'est une autre forme de travail de langage ?*
 280 ***Tout à fait ! C'est le langage du corps. Si le corps ne l'avait***
 281 ***pas perçu mon cerveau ne l'aurait pas accepté de la même***
 282 ***manière.***
 283 *Donc est-ce que l'on peut dire de tout ça que la qualité de*
 284 *présence à toi-même et de toi-même s'est renforcée et est*
 285 *devenue beaucoup plus présente dans ta vie quotidienne ?*
 286 ***Oui!!Ca n'a rien à voir ! Je suis une autre personne. Je n'ai***
 287 ***plus d'angoisse, je m'apprécie, je me mets en valeur. Je***
 288 ***suis...comment dire...je n'ais peur de rien! Je n'ai peur de***
 289 ***rien dans le sens où je sens que j'ai cette dynamique qui fera***
 290 ***que quoi qu'il puisse arriver, quoi que la vie puisse mettre sur***
 291 ***mon chemin, je m'en sortirais. Ca prendra du temps, mais je***
 292 ***m'en sortirais. Et quoi qu'il puisse arriver à mes enfants etc.,***
 293 ***je me sens plus forte, plus solide pour affronter l'adversité.***
 294 ***« Avant, je faisais les choses qui m'angoissaient grâce à "la***

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

295 *méthode Couet*: "il faut y aller, tu verras bien et il n'y a pas le
296 choix". Dorénavant, je fais les choses parce que j'ai confiance
297 en moi et parce que je sais que j'ai le potentiel pour y arriver.
298 Je me fais confiance (...) maintenant, je sais ce dont je suis
299 capable et je fais ce qui me fait plaisir et qui me ressemble ».

300 **En sachant que la vie, c'est du bonheur mais en acceptant que**
301 **la vie c'est surtout des difficultés, les petits moments de**
302 **bonheur sont tellement...donc c'est en acceptant ça. Je pense**
303 **que nous, peut être plus les filles ! on est dans les rêves, dans**
304 **les phantasmes, dans les choses comme ça. On est souvent**
305 **dans le sublime et c'est également ce travail là que j'ai fait**
306 **dans mon corps. Cette espèce d'enfant qui rêvait, j'étais assez**
307 **rêveuse, et dans la création c'est un peu ça, on essaie de**
308 **capter le sublime, l'art c'est un peu ça, s'élever de plus en plus**
309 **haut. Et je pense que c'est vraiment ce que j'ai pu comprendre**
310 **avec ça. Comment dire ? ...voilà je suis apte...je me sens**
311 **libre...c'est important ! Je me sens libre de dire non, de**
312 **réfléchir. Et je suis libre parce que j'ai de la valeur. J'ai assez**
313 **de valeur, je peux m'écouter, je vaud autant que...et ça c'est**
314 **important ! Et c'est vrai que la liberté c'est important. Je sais**
315 **que là, tout le travail que l'on a fait ensemble c'est pour que je**
316 **sois libre**

317 C'est à dire ?

318 **Je travaillerai. J'ai besoin d'être dans cette dynamique là, de**
319 **faire travailler mon corps, de faire travailler mon esprit, parce**
320 **que ça a de la valeur. Il m'est nécessaire que ça marche, il**
321 **faut que ça soit en fonctionnement**

322 « Par mes actions, je romps les cycles de répétition même si je
323 suis consciente que je ne suis qu'une femme, une mère, qui fait
324 de son mieux avec ce qu'elle est (...) J'expérimente par moi-
325 même ma venue dans cet état, ce lieu qui es en moi et où je me
326 sens si bien (...) je me sens plus forte et beaucoup moins
327 vulnérable aux autres et aux éléments extérieurs (...) je
328 recherche l'action qui va me nourrir de l'intérieur ».

329 **Je ne peux pas le laisser dans cette période de latence d'il y a**
330 **encore un an, ça va me devenir insupportable à force, car j'ai**
331 **besoin d'exister!**

332 « Je veux exister à l'instant présent et je ne veux plus laisser qui
333 que ce soit me déposséder de ce que j'ai ».

334 **En plus cette société ne nous fait pas exister en temps que**
335 **mère au foyer. Même si le mari est super gentil machin...bon**
336 **on a toujours l'impression que c'est lui qui paye en fin de**
337 **compte!! Je ne veux surtout pas ça, pas de**
338 **dépendance...plus...voilà. Je suis moi**

339 En fait, cette "indépendance" tu la trouve à l'intérieur de toi ?

340 **Exactement !**

341 Et pas dans les conditions extérieures?

342 **Pas du tout, au contraire ! L'extérieur est là, c'est un peu**
343 **déstabilisant parce que tout le monde a ses propres démons à**

Italique et gras = discours de la personne interrogée
Italique entre guillemets = citation de son journal
// = le discours est interrompu

344 *gérer et tout ça ! Et quand vous êtes bien, quand on sent, et ça*
345 *je l'ai ressenti, mieux je me sens plus il y a des gens qui vont*
346 *être irritant à votre égard ! Parce qu'ils perçoivent ça, ils*
347 *perçoivent cette force et quelque part ça les dérange, ça les*
348 *gêne. Ils perçoivent cette tranquillité. Et je sais qu'autour de*
349 *moi j'ai beaucoup de personnes qui sont un peu anxieuse, qui*
350 *se mettent en rapport de force avec moi. Et ça je ne supporte*
351 *plus !*
352 Elles voient que tu changes et ça les agace ?
353 **Oui**
354 Mais, inversement, il y en a à qui ça doit plaire, j'imagine ?
355 *Oui. Je pense qu'avec ma mère par exemple, on a des*
356 *relations beaucoup plus saines, beaucoup plus tranquilles. Je*
357 *ne suis plus la mère de ma mère!!! Je me suis repositionnée et*
358 *je la laisse être à sa place, je la laisse exister en tant que ma*
359 *propre mère. Et ça, c'est important !*
360 Tu as repositionné beaucoup de chose dans ce que tu me décris?
361 *Mais tout!! Je me suis repositionné par rapport à ma famille,*
362 *à mon mari, je sais ce que je ne veux pas avec lui, je sais ce*
363 *qui est important pour notre structure, pour que notre couple*
364 *dure, car pour moi c'est important cette réussite familiale.*
365 *Parce que de voir tous nos amis qui divorcent, c'est*
366 *angoissant, ça met une pression supplémentaire. Et le fait*
367 *d'essayer de communiquer, essayer de sentir les choses*
368 *aussi...avant, j'avais toujours tendance à, dès que l'on me*
369 *disait quelque chose, j'avais toujours tendance à...hop là,*
370 *j'emmagasinais la chose négative et je gardais, ruminais...*
371 *parce que j'étais tellement mal que je pensais ne pas être à la*
372 *hauteur de la personne pour pouvoir lui répondre.*
373 Oui...tu n'arrivais pas à trouver ton positionnement à toi face à
374 elle?
375 **Tout à fait !**
376 Ta présence à toi et ta présence de toi
377 **Donc je ressentais un peu tout comme de l'agressivité**
378 Donc en fait, c'est la perception de toi qui a changé ?
379 **Tout à fait !**
380 Et ça a changé ta vision de toi, ton regard de toi, ta
381 compréhension, tes concepts, de toi du monde des autres ?
382 **Tout à fait ! Tout s'est repositionné.**
383 **« Je sais que je suis dans cette période d'action : fini de subir**
384 **sa vie (...). Je sais ce qui me fait du bien dorénavant. Je sais**
385 **où je vais. Je ne me sens plus perdue (...). Je suis maintenant**
386 **dans ce lieu de moi où je me sens si bien: sentiment d'être**
387 **entière, solide comme un roc, belle, ma part de féminité est**
388 **complètement épanouie dans ce lieu inaltérable et invulnérable.**
389 **(...) J'ai fait une rencontre avec moi-même sans jugement,**
390 **sans faux-semblant. Cette matière palpable de moi est chaude,**
391 **colorée, en perpétuel mouvement, elle m'invite à un voyage**
392 **intérieur dans lequel la générosité, l'amour, est partout et la**

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

393 *beauté, telle une fleur qui s'épanouit. Ce spectacle fabuleux*
394 *est gratuit et magnifique et il se dévoile partout : dedans et*
395 *hors de moi. Dans cet instant, je ne me sens plus seule mais*
396 *entourée d'éléments positifs, accompagnée, reliée au vivant.*
397 *Cette générosité me nourrit l'âme ».*
398 Il n'y a pas de champs qui ont été exclus de ce
399 repositionnement?
400 *Non...non, il y a des gens, des attitudes //*
401 *// non pas des gens, des champs*
402 *Des champs ?*
403 Oui, des champs de fonctionnements où tu te dirais "ah ! là, ça
404 n'a pas été repositionné". En fait, quand tu décris on a
405 l'impression que tous les champs de ta personnalité ont été //
406 *// Exactement ! Parce que les champs de femme, les champs*
407 *de...*
408 ont été reconstruits ?
409 *Oui!! Et j'étais toujours dans cette...au début quand on s'est*
410 *vu, j'étais encore cette petite fille qui criait...cette petite fille*
411 *qui demandait qu'on l'aide...*
412 Tu as grandi alors ?
413 *Oui!! J'ai accepté, j'ai coupé le cordon aussi, puisque je crois*
414 *qu'il y a une symbolique du cordon ombilical à couper à un*
415 *moment donné et si on ne le fait pas et bien on le traîne*
416 *toujours. Et c'est vrai qu'il fallait que je le fasse. J'étais*
417 *toujours en attente de quelque chose et surtout de mes*
418 *parents...surtout de mon père.*
419 Donc là, tu me parles beaucoup de tous ces changements qui
420 correspondent à ta qualité de présence, à ton rapport au corps.
421 Donc ça a changé un certain nombre de concepts et de
422 comportements. Il y a un aspect que j'aimerais que l'on creuse
423 un peu, c'est la notion d'apprentissage. Tu dis beaucoup "j'ai
424 compris", on voit beaucoup ce qui a changé donc tu as appris.
425 Et tu dirais que tu as appris de la même manière que tu
426 apprenais avant ou est ce que c'est sur un autre mode, est ce que
427 ça s'appuie sur autre chose. Est-ce que ça aussi, le mode
428 d'apprentissage, a été changé par les expériences corporelles
429 que l'on a faites ?
430 *Alors ça* (avec une moue très interrogative)...*c'est une très*
431 *bonne question!!!. Oui...je pense que c'est un apprentissage*
432 *complètement différent, parce que ce n'est plus du verbal, on*
433 *est dans l'abstrait...donc on n'a plus de repères par rapport à*
434 *la vie, à la réalité, où tout les concepts qu'on a pu apprendre*
435 *jusqu'à ...30ans. On est dans...*
436 Le nouveau ?
437 *Oui le nouveau ! Alors au départ, il faut l'appriivoiser ce*
438 *nouveau. Et je pense que le corps à besoin de...surtout un*
439 *corps qui a été négligé, qui a été réprimé...pour s'exprimer il*
440 *a besoin de quelques séances.*
441 Il a besoin d'être éduqué ?

Italique et gras = discours de la personne interrogée
Italique entre guillemets = citation de son journal
// = le discours est interrompu

442 *Exactement ! Donc là, il a besoin de "rabâchage". C'est*
443 *séances tous les 15j ça été ça, on rabâchait. Il fallait*
444 *comprendre qu'il avait d'autres voies d'expression, d'autres*
445 *voies de réalisation. J'avais l'impression qu'il n'y avait que*
446 *par mon esprit que mon corps vivait. Alors que, au contraire!!*
447 *C'est complètement différent. Et c'est vrai qu'au début de nos*
448 *séances j'étais beaucoup dans "travailler sur mon anxiété"*
449 *parce que c'était mon mal, que je gardais.*

450 C'est ça qui te parasitait le plus ?

451 *Exactement, et qui était tellement profond que je crois que*
452 *c'est comme si on avait gratté au fur et à mesure, on les avait*
453 *grattées toutes ces petites couches. Et à un moment donné, je*
454 *te l'ai offert. Je t'ai offert ça parce que...il fallait...moi, je ne*
455 *l'ai pas perçu de la même manière que toi lors de cette séance*
456 *là, mais c'était moi, ça faisait partie de moi, il fallait que*
457 *j'accepte aussi ce côté là.*

458 *« Lors de cette séance, je n'ai pas eu de difficulté "à laisser*
459 *tomber l'eau au fond du verre". Mais une fois installée dans ce*
460 *silence intérieur, je me suis retrouvée comme bloquée. Je ne*
461 *savais pas du tout sur quoi tout cela allait déboucher.*
462 *Intervention de MH qui l'a ressenti et à exprimé à haute voix le*
463 *fait de pouvoir ressentir les choses, voir, entendre, toucher,*
464 *goûter par le biais de la matière. Et alors j'ai pris conscience*
465 *de ce "7^{ème} sens" (...) Dans ce 7^{ème} sens tous nos repères sont*
466 *mis à l'épreuve (...) Au début je cherchais trop à vouloir*
467 *retrouver cette vie intérieure sans me laisser le temps du vide*
468 *(...) Ensuite j' ai pu commencer à ne penser à rien, à entrer*
469 *dans le vide (...) je me suis laissée tomber dans moi, j'ai*
470 *totalement lâché prise au niveau corporel et psychique, dans*
471 *toute ma totalité. J'ai offert parallèlement à MH mon monde*
472 *d'anxiété. Elle pouvait voir ma construction anxieuse que*
473 *j'avais pris soin d'établir au cours de ma vie pour survivre. J'ai*
474 *maintenant d'autres points d'appui sur lesquels je peux me*
475 *reposer. Le monde d'anxiété à été réactualisé par rapport à*
476 *mon être qui a beaucoup évolué. Cette construction a fondu.*
477 *J'avais besoin de m'offrir de manière très concrète. J'ai laissé*
478 *tomber les barricades. En cherchant la vie, celle-ci nous offre*
479 *cette rencontre avec notre construction anxieuse ».*

480 *C'est vrai que quand on a envie d'aller bien, on rejette ce qui*
481 *ne va pas. On ne voit que ce côté là et on se dit "le reste non".*
482 *Mais on est fait des 2 versants. Et tout ça, le bon, le mauvais,*
483 *le bien le mal, on a cette complexité là l'être humain et il faut*
484 *l'accepter. Et tout ça, c'est en accord. Il n'y a pas le mal plus*
485 *gros que le bien ou l'inverse. Tout ça c'est en accord !*

486 Donc à un moment en quelque sorte, tu as osé, quand tu dis "je
487 te l'ai offert", tu as osé me présenter à la fois tes aspects
488 sombres et tes aspects...c'est ça ? Tu as osé mettre sur la table
489 les aspects les plus sombres.

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

490 ***Mais je l'ai fait quand j'avais découvert mes aspects beaux.***
491 ***Les séances d'avant avaient été merveilleuses. J'avais***
492 ***réactualisé mon corps, je l'avais accepté***
493 Donc tu avais acquis les outils pour pouvoir t'autoriser à
494 présenter le sombre
495 ***Puisque la part de la beauté était tellement sublime.***
496 Et justement le présenter à permis à la fois, de le dialoguer "à la
497 main" et avec les mots et j'imagine que du coup, ça a permis de
498 le transformer aussi ?
499 ***Hum...*** approbation savoureuse
500 Ca a permis que se mêle mieux, que se sépare moins, ce que tu
501 appelles le beau et le moins beau, c'est ça ?
502 ***Oui...*** avec une douceur songeuse
503 Est-ce que dans ton cahier, il y a des moments qui te paraissent
504 particulièrement fondateurs, ou particulièrement important dans
505 ton évolution et que tu aurais envie de lire un peu ?
506 *Alors, attends...*
507 Prends le temps...
508 J'en profite pour signaler que tu as décidé de me laisser ton
509 journal qui peut servir par la suite de complément d'information
510 à cet entretien.
511 « (le 1/4/2008). *Pendant cette séance, je n'ai pas peiné à laisser*
512 *tomber le sable au fond du verre* (image que j'emploie souvent
513 pour la 1^{ère} étape de l'intériorisation). *Je me suis sentie à*
514 *nouveau dans l'espace-temps. Je suis allée à la rencontre du*
515 *présent en passant par la case départ. Je me suis retrouvée*
516 *dans le corps de cette petite fille, si pure, si chaste. Lorsque*
517 *MH a mis ses mains sur mon buste, je suis rentrée, j'ai ressenti*
518 *ce mouvement de la vie, cette évolution fabuleuse de la vie et de*
519 *la transformation de mon corps. Fille, adolescente, femme,*
520 *mère, j'ai actualisé mon corps. Cette rencontre avec moi-même,*
521 *pendant les différentes phases de mon évolution me font*
522 *prendre conscience de ce que je suis maintenant, à l'instant*
523 *présent, dans le mouvement immuable de la vie. J'ai ressenti au*
524 *fond de moi ce mouvement de la vie, si fort et si beau, que je*
525 *peux le toucher comme une matière en mouvement, en*
526 *perpétuel changement. Cette rencontre avec mon corps qui me*
527 *renvoie et me ramène à cet instant présent (chez MH) dans*
528 *mon corps de femme de presque 35 ans. Je peux le palper ce*
529 *mouvement de la vie, cette énergie créatrice si unique et si*
530 *belle. Je suis belle, je suis cette femme là, qui a tout ce potentiel*
531 *en elle.*
532 Ce que vous écrivez les uns et les autres, c'est absolument
533 sublime!! Moi ça me laisse.....
534 *Rires++++*
535 C'est un beau cadeau de m'offrir ce que vous écrivez, parce que
536 c'est pour moi très touchant. Tu sais, c'est difficile d'avoir une
537 notion réelle finalement de ce que notre rencontre a

Italique et gras = discours de la personne interrogée
Italique entre guillemets = citation de son journal
// = le discours est interrompu

538 déclenchée!! Et là ça m'est renvoyée...oh!!!...ça
539 m'impressionne.

540 ***Mais c'est tellement énorme!!! C'est un juste retour...c'est***
541 ***tellement énorme ce que tu nous permets de vivre que...voilà,***
542 ***c'est simplement la transcription écrite de ce que j'ai pu vivre***
543 ***là sous tes mains.***

544 Alors tu dis toujours "ce que tu nous permets de vivre", comme
545 si c'était moi qui était à l'origine du truc (rire), alors que tu sais
546 bien que, pas du tout!! Que c'est cette force de vie que l'on a
547 trouvé les moyens de rencontrer (et l'on a une pédagogie d'accès
548 qui est extrêmement efficace)...donc on va rencontrer cet
549 endroit là... on y va ensemble, certes!...ça compte, certes! Mais
550 c'est quand même ta force de vie, dont à la limite tu n'aurais
551 aucun besoin de moi pour la déployer. Sauf que au départ, on
552 ne le connaît pas donc pour le rencontrer on a besoin d'un
553 pédagogue et moi je suis ce pédagogue. Mais c'est pas moi qui
554 fait tout ça!!

555 ***Ben non, mais en même temps c'est merveilleux! C'est un***
556 ***cadeau, c'est c'est... moi je ne connaissais pas avant et quand***
557 ***on a la chance de pouvoir le vivre, c'est extraordinaire! Pour***
558 ***moi, c'est fabuleux. C'est de la générosité pure!!! Même si***
559 ***bien sûr il y a de l'argent, il y a une démarche, on est plus***
560 ***dans ce côté là. Je trouve qu'on a dépassé ce côté là. Dès que***
561 ***l'on est dans le corps, on est dans cet abstrait, dans cette vie***
562 ***là. Bien sûr on garde une heure, on est obligée d'avoir...mais***
563 ***on dépasse, on dépasse ça, on est au delà de ça.***

564 Oui, notre rencontre du coup dépasse cela aussi

565 ***Oui!!! il y a une générosité. Il y a quelque chose fait de***
566 ***confiance! Et ça c'est de mots que l'on emploie pas tous les***
567 ***jours "cette relation là".*** (suite le séance où elle "m'a offert" sa
568 construction anxieuse)

569 ***« Alors que MH se débattait dans ce monde noir que j'avais mis***
570 ***des années à mettre en place (construction anxieuse de***
571 ***protection aux autres) j'ai ressenti dans son bras comme si elle***
572 ***avait froid et je lui ais dit (dans l'immédiat de la TM). Elle m'a***
573 ***dit lors de l'analyse de la séance qu'à ce moment précis mes***
574 ***paroles lui ont permise de se reconnecter sur moi, son esprit***
575 ***partait. Elle a beaucoup apprécié cette proximité entre nous et***
576 ***moi aussi. L'une sans l'autre on ne peut pas parvenir à une***
577 ***rencontre optimale. C'est de cette rencontre humaine que peut***
578 ***jaillir aussi fortement, aussi joliment la vie. A la fin de la***
579 ***séance, j'avais l'impression d'être allée plus loin dans moi,***
580 ***profondément. Nous sommes allées loin dans cette rencontre***
581 ***parce que l'une comme l'autre nous le voulions. La justesse***
582 ***des mots et des gestes de MH, cette confiance réciproque que***
583 ***nous avons l'une pour l'autre m'aide à me livrer pleinement et***
584 ***en toute sérénité »***

585 ***Quand vous faites une psychanalyse, vous avez une relation***
586 ***de vraiment de confiance normalement avec votre***

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

587 *psychanalyste, hein on est d'accord?. Mais il ne doit pas y*
588 *avoir de l'affectif. S'il y a de l'affectif, c'est fini, c'est mort,*
589 *c'est rompu, vous n'arriverez plus à sortir concrètement la*
590 *vérité avec des mots. Alors que là, c'est tout le contraire!!! Et*
591 *là, c'est la vérité vraie...il n'y a plus les mots qui viennent*
592 *camoufler.*

593 Il y a une sorte d'effacement de la position thérapeute patient

594 ***Tout à fait***

595 Pour devenir une relation de 2 humains qui vont cheminer
596 ensemble un temps donné

597 ***Exactement!!!! Là c'est l'humain avec l'humain, qui est là***
598 ***pour explorer l'humain et ses complexités. Et je trouve que là,***
599 ***on est dans d'autres dimensions, on est ailleurs. Et là, on est***
600 ***dans le beau...c'est vrai qu'on est dans le beau, dans le***
601 ***plaisir...dans la beauté, dans la sensation. Et moi c'est ça, ce***
602 ***sont les sens, ça m'exacerbe les sens. Je n'ai jamais autant***
603 ***regardé, touché les fleurs...je n'ai jamais autant utilisé mon***
604 ***corps.***

605 Et alors, est ce que cette manière de te rencontrer que tu
606 expérimentes à chaque fois ici, qui se fait entre nous aussi, c'est
607 devenue pour toi un outil d'apprentissage de toi ? un lieu que tu
608 valides complètement, pour lequel tu as des références, et tu vas
609 te référer à cet endroit là pour choisir des trucs de la vie
610 quotidienne? Ou c'est une expérience qui est en bulle à un
611 endroit ? Racontes moi un peu comment ça se passe

612 ***Et bien, ce n'est pas toujours évident, car justement cet***
613 ***endroit là, quand je crée, c'est ce que j'essaie de retrouver.***
614 ***Dans la création, c'est vraiment cette connexion (je l'ai écrit***
615 ***dans mon journal), cette connexion avec moi-même. Alors ce***
616 ***n'est pas toujours évident, je vois que j'essayais de réagir***
617 ***comme ça, de fonctionner comme ça vis à vis de moi même,***
618 ***mais au départ ce n'était pas possible puisque je m'en***
619 ***éloignais, et au fur et à mesure j'y arrivais de plus en plus.***
620 ***Mais au moment où tu m'as dit "poses toi cette petite question***
621 ***dans ta tête : est ce que ça j'en ais vraiment envie, est ce que***
622 ***ça me fait plaisir". Je crois que c'est vraiment à ce moment là***
623 ***que j'ai vraiment réussi, non, où j'ai vraiment pris conscience***
624 ***qu'il fallait que je me connecte complètement à cet intérieur***
625 ***là. Tu sais, je me connectais à mon cerveau et non pas à cet***
626 ***être, à mon moi profond. Et donc là maintenant, j'ai compris***
627 ***que tout cela c'était des réflexes conditionnés. J'étais***
628 ***conditionnée par mon cerveau.***

629 D'accord. Et ça maintenant, c'est installé dans ta vie, tu dirais ?

630 ***C'est installé tranquille. Mais attention, il y a toujours de***
631 ***réflexes, mais j'essaie au fur et à mesure, quand il y a quelque***
632 ***chose qui arrive, de penser "qu'est ce qui est le mieux, qu'est***
633 ***ce que je ressens, comment je vois les choses"***

634 Et est ce que l'on peut dire maintenant que tu vois la thérapie,
635 au stade où on en est, comme un accompagnement à maintenir

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de son journal

// = le discours est interrompu

636 ce lien avec toi-même ? ou bien comme encore des perspectives
637 de transformation ? qu'est ce que tu vois pour l'avenir ?
638 *Je ne le vois plus du tout comme avant, ou là, on enlevait le*
639 *mal et puis je revenais 15j après, pas du tout, du tout! Non je*
640 *le vois plutôt comme : " voilà, je suis allée à la rencontre de*
641 *moi, c'est un monde infini où je peux explorer à l'infini" Et*
642 *j'ai une curiosité, j'ai envie de m'y plonger, de m'y installer.*
643 De poursuivre l'exploration
644 *Exactement! Voir ce que ça va me donner. Parce que pour*
645 *moi c'est riche et dans la création ça, je suis sûre que ça va*
646 *être une source!!!...Mais c'est tellement un bien être*
647 Dans la création de tes œuvres mais aussi dans la création de ta
648 vie?
649 *Bien sûr, au jour le jour. La création de soi de toute manière,*
650 *tous les gens qui nous entourent c'est par rapport à notre*
651 *propre positionnement et ce qu'on leur renvoie. Et j'ai*
652 *tellement envie de renvoyer de belles choses, des choses*
653 *positives, de l'énergie, de la dynamique, ne pas tirer les gens*
654 *vers le bas mais les élever, les propulser après pour choisir*
655 *leur chemin...pour qu'ils soient libres quoi*
656 Finalement comme on a fait pour toi ici
657 *Voilà, maintenant, je suis un être libre*
658 Et du coup tu veux transmettre ça, enfin tu veux vivre de ça?
659 *Oui, je veux vivre de ça et je voudrais que mes enfants aient*
660 *ça. C'est la seule chose que je peux vraiment leur apporter,*
661 *concrètement. C'est devenir des hommes libres de penser, de*
662 *réfléchir, avoir les yeux et les oreilles ouvertes, d'être à*
663 *l'écoute, d'être attentifs...d'être vivant!*
664 Bon très bien. Merci beaucoup

Annexe N° 12 : Verbatim Gisèle

1 **CD le 5/9/2008 C3(3'53)+C4(46'08)+D12(2'48)**

2
3 Avant l'accordage, elle se met à me parler d'une étape d'écriture
4 en rapport avec l'entretien, ce qui constitue la 1^{ère} partie de la
5 retranscription et a été "pris au vol"

6
7 *CD :Oui, ce que je te disais, c'est que jusqu'à ce que l'on*
8 *décide d'écrire*

9 MH :C'est à dire à partir de décembre à peu près,

10 *Je notais sur des petits bouts de papier, la date, les points forts*
11 *de chaque séance, et je faisais une compilation, j'empilais. Et*
12 *j'ai écrit ça, la dernière semaine de vacance, ou j'étais bien,*
13 *c'est sorti d'un trait. Voilà, j'avais mes petites notes et j'ai tout*
14 *sorti. Je ne me suis pas appliquée à rentrer chez moi en me*
15 *disant "aujourd'hui, j'ai fait telle séance...j'écris, voilà". Et*
16 *c'est toujours comme ça que je fonctionne, même dans mes*
17 *tenues quand je fais du boulot etc, faut que ça mature, je*
18 *réfléchis, j'emmagasine, je laisse de côté etc et après ça sort.*
19 *Donc ça c'est un rendu, on va dire, heu,...c'est synthétique et*
20 *en même temps ça été fait dans une sorte de globalité, fallait*
21 *que ça sorte d'un seul coup*

22 Alors c'est bien parce qu'en même temps ça va faire une
23 référence synthétique sur laquelle tu vas pouvoir t'appuyer pour
24 répondre aux questions de l'entretien

25 *Exactement ! Mais c'était assez marrant, je me disais que*
26 *j'allais avoir besoin de plus de rigueur, en me disant voilà :*
27 *"pour toi, pour ton travail... parce qu'en fait à l'origine de ça,*
28 *c'est toi, ce n'est pas moi*

29 Oui, tout à fait. Et là le résumé tu l'as fait dans l'optique de notre
30 entretien, ou tu l'aurais fait quand même ?

31 *Silence...plutôt dans l'optique de notre entretien. Je notais*
32 *seulement, ça n'a pas été... pourtant j'aime écrire, mais ce*
33 *n'est pas quelque chose qui... on verra à l'avenir, peut être*
34 *que ça va m'aider... mais dans un 1^{er} temps c'est vraiment,*
35 *pour toi*

36 C'est ça

37 *Ce n'est pas quelque chose dont j'ai eu... enfin j'ai pas*
38 *l'impression d'en avoir besoin, aussi bien qu'en on en a parlé,*
39 *que maintenant*

40 D'accord

41 *Cela étant, il y a une sorte d'engagement qui a été pris et il*
42 *fallait que je le fasse vraiment pour toi, donc je m'y suis*
43 *appliquée à ma façon. C'est à dire ne pas oublier certaines*
44 *choses qui me semblaient importantes, pour toi comme pour*
45 *moi, mais surtout pour moi quand même et en même temps,*
46 *pas du tout, aucune nécessité et surtout pas l'envie de m'y*
47 *appliquer au jour le jour comme peut être j'aurai du le faire.*

48 Non, c'est très bien comme ça

49 *Tu vois, peut être j'aurai du... peut être qu'il y a d'autre de tes*
50 *patients qui se disent à chaque séance je note tout pour ne rien*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

51 *oublier, non, moi je pense qu'il y a des choses que j'ai*
52 *totalemment occultées mais l'essentiel est là je crois.*

53 Je te posais la question parce que j'ai le sentiment qu'à partir du
54 moment où tu as su que tu allais participer à ma recherche, ça a
55 été un moteur de quelque chose pour toi

56 *Aussi*

57 Je ne me trompe pas ?

58 *Non non non, aussi bien sûr. Comme si avant c'était "bon on*
59 *fait une séance c'est sympa, je suis contente, quand je ne suis*
60 *pas bien je suis contente de venir te voir parce que je sais que*
61 *tu vas me faire du bien, à la fin de la séance je sais que ça va*
62 *me faire du bien...peut être le mot est mal choisi, mais peut-*
63 *être il y avait un côté dilettante au début. Voilà il y avait un*
64 *côté dilettante, un peu paresseuse au début et à partir du*
65 *moment où j'ai eu l'impression (et à un moment j'en parle) de*
66 *me sentir utile*

67 Oui...

68 *ça m'a donné plus d'implication, pas dans les séances mais en*
69 *tout cas plus d'implication pour faire ça*

70 à l'extérieur des séances, dans de la thérapie mais //

71 *//dans la prolongation mais pour toi*

72 Oui c'est ça, mais ça c'est à partir du 27 décembre ou à partir du
73 moment où tu as su que tu allais participer à la recherche ?

74 *Silence... véritablement quand j'ai su que j'allais participer à*
75 *la recherche. Là je me suis dit "là il n'y a pas à tergiverser, là*
76 *il y a un truc à faire, quoi, il faut, il faut"*

77 C'est ça, ça t'a donné un moteur

78 *Oui, j'étais contente, il y a un côté peut être cobaye ou*
79 *aventure ou je ne sais pas quoi... et puis ce n'est pas pour rien*
80 *et au final ça peut t'aider donc tant mieux. Autant aider*
81 *quelqu'un qui nous fait du bien et pas aller dans le vide*

82 Et faire cette aide te fais du bien aussi ?

83 *Ben oui*

84 C'est ça, bon OK

85

86 **Pause pour séance de TM**

87

88 Bon tu as fait ton écriture, donc on va s'appuyer les dessus et
89 avant que tu me parles de ça, de ce qu'ont été tes moments forts
90 pendant la thérapie depuis que l'on a commencé, est ce que tu
91 peux me parler un peu de comment tu étais quand tu es arrivée ?
92 pourquoi tu es venue ?

93 *Alors, je me souviens de cette 1^{ère} séance, je suis arrivée un*
94 *peu par bravade, parce que j'avais vu les résultats que tu avais*
95 *eus, les effets bénéfiques que ton travail avait eus sur Léo (son*
96 *fil) et que j'avais vu transformer. Ma priorité c'était mon fils :*
97 *" je vois d'abord mon fils et quand mon fils est "sorti*
98 *d'affaire" là je verrais vraiment ce qu'elle a fait" (parce que*
99 *c'est une amie qui m'a donné tes coordonnées). Et quant à la*
100 *fin des séances j'ai vu que Léo était bien, je me suis dis "bon je*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

101 *vais y aller'' mais ce n'était pas si innocent que ça. Quand je*
102 *suis arrivée, c'était un peu ''j'y vais comme Artaban'' voir ce*
103 *que tu as fait à mon fils et pourquoi il est si bien et il est*
104 *transformé, en me disant bon je vais voir comme ça mais je*
105 *n'en ai pas besoin. Puis je me souviens de cette 1^{ère} séance où*
106 *on a du parler 2 ou 3 minutes et où j'ai fondu en larmes avec*
107 *des sanglots et où je n'étais pas bien, c'était la misère noire*
108 *dans ma tête, avec des mauvaises pensées, enfin c'était une*
109 *période, il y a 2 ans de ça, octobre 2006, vraiment noire.*
110 *J'avais vécu une semaine d'une noirceur abyssale et personne*
111 *n'a rien vu et j'ai fait en sorte que personne ne voit rien, parce*
112 *qu'il n'y avait rien pour justifier et ...heu...paradoxalement,*
113 *ça été la fin pour Léo qui était bien enfin, le début de mes*
114 *recherches pour retrouver X (un ancien ami) et en même*
115 *temps ça, le fait que je ne sois pas bien. Alors est ce que tout*
116 *était lié, est ce qu'il fallait que je sois guérie par rapport à mon*
117 *fils, que je sois sûre que lui aille mieux pour enfin*
118 *m'apercevoir que j'avais le droit de vivre aussi pour moi et de*
119 *me laisser aller*

120 *Donc ça c'est le contexte et tu arrives à cette 1^{ère} séance et cette*
121 *1^{ère} séance, tu t'en rappelles ?*

122 ***Je m'en rappelle comme si c'était hier. Je me souviens des***
123 ***pleurs, enfin des sanglots très précis, j'ai pleuré et //***

124 *//Dés le début de la séance ou après qu'on ait fait le travail sur la*
125 *table?*

126 ***Non, avant la séance, avant de monter sur la table, tu m'as***
127 ***donné tes kleenex et tu m'as dit ''pleure'' et j'ai pleuré, je me***
128 ***suis allongée. En fait je suis passée très rapidement de : avant***
129 ***la séance où je fais la fièvre, j'y vais par bravache, j'arrive : je***
130 ***m'écroule totalement, je m'allonge et ça été du beurre. J'ai su***
131 ***instantanément, enfin ça n'est pas cérébral, mon corps a du***
132 ***savoir instantanément que c'était ce qu'il me fallait. Voilà,***
133 ***d'abord passer par les pleurs sans forcément te dire quoi que***
134 ***ce soit, j'ai du dire ''oui je ne vais pas forcément très bien''. Je***
135 ***ne peux pas me souvenir des mots précis que j'ai dits, sans***
136 ***doute par rapport à Léo, et je me souviens des sanglots et***
137 ***c'était avant la séance***

138 *Et après, le ''c'est ça que je cherche''*

139 ***Oui, j'ai enfin trouvé ça et après le bien être...comment te dire,***
140 ***quasi instantané pendant la séance et alors après quand tu as***
141 ***terminé, j'étais tournée, je ne sais pas combien il y a de degré,***
142 ***mais 180 quoi, entre le moment où je suis arrivée et le moment***
143 ***où je suis partie, c'était le jour et la nuit, enfin plutôt la nuit et***
144 ***le jour justement***

145 *Et donc rien n'avait changé dans ton contexte, on avait passé un*
146 *1/2 h sur la table et tu n'avais aucune idée, aucune*
147 *compréhension de ce qui s'était passé, juste ton état avait*
148 *changé.*

149 ***Mon état a changé et la confiance que j'avais en toi.***
150 ***Forcément, dans la mesure où je te laissais mon fils qui était***

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

151 *ce que j'ai de plus précieux au monde, si tu fais du bien à mon*
152 *fi ls, tu ne peux que me faire du bien. Mais le "tu ne peux que*
153 *me faire du bien" n'était pas clair dans ma tête*
154 Il était théorique
155 *Oui, il était théorique : elle a fait du bien à mon fi ls, peut être*
156 *qu'elle peut m'en faire. Je vais voir d'ailleurs comment elle fait*
157 *du bien à mon fi ls à travers le corps et l'épée de Dark-Vador*
158 *(ustensile de travail souvent utilisé et apprécié par Léo)*
159 Rires
160 *Mais c'était de la théorie et ça s'est transformé pendant la*
161 *séance. Après la séance c'était devenu une certitude*
162 Parce que tu venais d'expérimenter//
163 // *ce bien*
164 Ce qui se passait
165 *Sans comprendre*
166 Tu ne comprenais rien mais tu en avais fait l'expérience et ça
167 c'était incontournable
168 *Voilà. Et pour une fois, et ça je te le dis peut être avec le recul,*
169 *justement depuis 2 ans maintenant qu'on se voit, heu, ce*
170 *n'était pas cérébral ce bien être*
171 Oui...
172 *Ca n'a pas été "oui c'est absolument" ça a été "le corps m'a*
173 *dit que "*
174 D'accord
175 *Mais ça je te le dis maintenant, à l'issue de la séance j'aurais*
176 *été incapable de te dire "mon corps m'a dit que tu me faisais*
177 *du bien". Dans l'état d'esprit de ma tête allant mieux c'est*
178 *après que j'ai bien compris que c'était le corps. Mais au début*
179 *non je ne savais pas.*
180 Donc il y a des perceptions corporelles qui vont changer ton état
181 et ta manière d'être, puisque tu me dis "ça fait 180 degrés", tu es
182 arrivée dans le noir et tu es ressortie confiante//
183 // *Dans la lumière...vraiment dans la lumière. Et d'ailleurs*
184 *l'expression est à inverser, c'est le jour et la nuit, non. La nuit,*
185 *et vraiment le jour. Voilà, la noirceur, la déprime, la*
186 *dépression et je pense d'ailleurs une ou 2 fois t'avoir dit le mot,*
187 *des envies suicidaires, voilà, vraiment, ce qui n'est pas évident*
188 *à avouer, à dire. Parce que globalement ma vie va bien, vu de*
189 *l'extérieur ma vie va bien. Mais encore une fois, tu as toujours*
190 *cette...*
191 Il n'y a pas de raisons objectives//
192 // *Oui pas de raisons objectives d'être comme j'étais. Donc*
193 *pourquoi je ne suis pas bien et qu'est ce qui fait qu'à un*
194 *moment donné, je décide d'y aller et de me dire bon allez "je*
195 *me livre" et puis sachant également que "le divan" c'est pas*
196 *mon truc. M'allonger pour parler de ce qui a pu peut être se*
197 *passer dans ma petite enfance... non, je n'ai pas de temps à*
198 *perdre, ça c'est ma nature.*
199 Et alors donc, il y a eu cette 1^{ère} séance qui a été une révélation
200 et alors après ça ?

201 *Et après ça, j'ai aimé les séances en règles générales, parce*
202 *que je me suis laissée portée, je me suis laissée vivre, et j'ai*
203 *aimé...heu, (je pense qu'on y reviendra après par rapport à un*
204 *changement qui s'est opéré après) mais j'ai aimé, heu, le*
205 *ressenti corporel et j'ai vraiment aimé ces ouvertures*
206 *(accompagné d'un geste des bras montrant l'ouverture du*
207 *thorax). Je ne comprends pas forcément toujours très bien ce*
208 *que tu fais, et au début pendant beaucoup de séance je ne*
209 *comprendais pas intellectuellement, mais je savais que ça me*
210 *faisait du bien. Et ce qui me plaisait, concrètement et*
211 *corporellement, c'est de sentir tes mains sur mon*
212 *corps...silence...et ce que ça me faisait (même geste*
213 *d'ouverture du thorax)*
214 *Ce que ça ouvrait. Ton geste montre une ouverture//*
215 *Ça ouvre et il n'y a plus d'oppression et envie de respirer et*
216 *(grande inspiration) et d'y aller, d'y aller et de continuer, et si*
217 *j'avais pu doubler le temps de la séance à la suite... et voilà, il*
218 *y a un état de bien être et de légèreté que je n'avais pas*
219 *ressentie jusqu'ici*
220 *Donc à chaque séance tu venais retrouver cet état et est ce que*
221 *entre les séances, ça changeait des choses*
222 *Alors entre les séances, il y a eu...heu...généralement c'était*
223 *le samedi les séances...donc le WE et une petite semaine*
224 *après, c'était un état d'euphorie, mais pas d'euphorie comme*
225 *quand on prend un joint ou quoi que ce soit*
226 *Rires*
227 *Non, tu vois ce que je veux dire, c'était de l'euphorie mais de la*
228 *bonne euphorie, t'es bien... enfin bon t'es euphorique, t'es*
229 *bien et puis tu as le tourbillon de ta vie qui fait que tu*
230 *supportes et puis après, tu sens que tu as besoin,*
231 *Que ça se referme ?*
232 *Oui que ça se referme et ça c'est, heu, c'est angoissant. C'est*
233 *angoissant parce que je me suis aperçue que ...mais je vais*
234 *avoir besoin d'elle longtemps, je ne suis pas capable de me*
235 *gérer moi-même, je ne suis pas capable de gérer ma vie et tout*
236 *ce qui va autour, et ça c'est extrêmement angoissant. Et en*
237 *même temps tu es une bouée de sauvetage, parce que je sais*
238 *que, dans une semaine, et je pense qu'au début on a été 15j, on*
239 *a été longtemps à se voir 15j*
240 *Oui*
241 *Sachant qu'au bout d'une se.// voilà j'avais cette petite lumière*
242 *qui disait "dans une semaine tu la vois, et elle va te regonfler"*
243 *et j'ai l'impression d'avoir tu sais, été comme un automate, on*
244 *remonte, on remonte et donc la clé se défait et après le ressort*
245 *est complètement...*
246 *Est ce que c'est encore comme ça ?*
247 *Non (affirmatif)*
248 *Alors maintenant c'est comment ?*
249 *Alors beaucoup moins. Ça l'est encore, mais disons que le bien*
250 *être apporté par les séances dure plus longtemps et je pense*

251 *que c'est aussi parce que je suis plus active. C'est que*
252 *pendant.// il y a eu en fait, j'ai l'impression qu'il y a eu on va*
253 *dire 2 étapes (ça je le mettais dans ma dernière séance l'autre*
254 *jour). J'ai jusqu'à maintenant, enfin depuis le début des*
255 *séances quand on s'est vu il y a 2 ans, jusqu'à à peu*
256 *près...heu...quand j'ai su que j'allais travailler avec toi (sous-*
257 *entendu sur la recherche) il y a eu la 1^{ère} étape jusqu'à ce que tu*
258 *me dises "voilà on va travailler ensemble pour ça", je me suis*
259 *laisser porter. Tu faisais tout le boulot, j'étais passive. Bon,*
260 *actrice de ma séance, mais en même temps, tu es là, tu vas*
261 *t'occuper de moi, limite "je te paye pour ça" donc tu vas me*
262 *faire du bien et puis ce n'est pas à moi de bosser. Ça a*
263 *correspondu longtemps à ces séances d'ouverture, ça c'est*
264 *vraiment la 1^{ère} étape. Et puis, la 2^{ème} étape, ça été, je vais me*
265 *rendre utile, ce qui est toujours en lien avec ma vie...il faut*
266 *que je sois utile*
267 En lien avec tes modes de fonctionnement
268 *Voilà, il faut qu'on me reconnaisse, il faut que je sois utile, ça*
269 *c'est cette espèce de trio qui est parasitant malgré tout. Et là*
270 *j'avais un objectif et les séances ont changé. Il n'y avait plus*
271 *ça (montre l'ouverture du thorax) mais il n'y avait plus non plus*
272 *le besoin d'être comme ça. Voilà. Et je suis devenue, enfin*
273 *dans la perception que j'en ais, devenue beaucoup plus actrice*
274 *de mes séances, (enfin de mes séances forcément), mais*
275 *surtout actrice après mes séances.*
276 Donc de ta vie ?
277 *Voilà, je reprends ma vie.*
278 Donc le travail ici, à un moment, a généré une reprise en main
279 de ta vie par toi-même ?
280 *Oui,...mais ça a mis du temps. Avec le recul, ça a mis du*
281 *temps. J'ai l'impression que c'est vraiment comme ça. C'est*
282 *comme ça moi que je le ressens. C'est de notre 1^{ère} séance*
283 *jusqu'à temps qu'on décide de travailler ensemble*
284 Est-ce que c'est jusqu'à ce que tu commences à écrire des choses
285 de tes séances ?
286 *Non non, c'est cette séance là. C'est cette séance où l'on s'est*
287 *dit, en fait...en plus c'est une séance où je n'étais pas bien, où*
288 *je voyais, où j'avais du mal à m'y mettre, une séance glauque,*
289 *je n'étais vraiment pas bien cette séance là, je m'en souviens*
290 *et, heu, comme si je stagnais à la limite. Voilà*
291 Et, ce qui t'a fait passer la marche, c'est quand je t'ai dit "tu vas
292 participer à ma recherche"
293 *Non, c'est "tu vas écrire", pour que je puisse participer. Parce*
294 *que le fait que l'on participe, qu'un jour tu évoques le fait que*
295 *l'on puisse participer à tes recherches, c'est resté du verbal*
296 *longtemps*
297 Oui tout à fait
298 *Et c'est en 2008, hein ! , il n'y a pas si longtemps que ça en fait*
299 Oui au début de l'année

300 *Voilà. Il n'y a pas si longtemps que ça quand tu m'as dit "en*
301 *fait voilà, pour mon mémoire je recherche..." parce que tu*
302 *avais été surprise toi-même quand tu es partie à Lisbonne et*
303 *qu'on t'avait dit que ton 1^{er} sujet ça ne correspondait pas et*
304 *qu'on t'avait fortement incité à en trouver un autre...et là je*
305 *pense t'avoir mis sur la voie en te disant "tu dois parler de la*
306 *relation à tes patients"*
307 *Oui, c'est exact*
308 *Et c'est là. C'est là précisément quand tu m'as dit "pour ça il*
309 *va falloir que vous notiez" et c'est là. Donc ça été long cette*
310 *période.*
311 *Moi je me souviens d'une étape avant où justement je cherchais*
312 *à te mettre dans l'actif de toi-même et où tu as réalisé que tu*
313 *aimais beaucoup écrire mais qu'écrire sur les séances tu n'y*
314 *arrivais pas. Et tu l'as réalisé parce que justement K (l'amie qui*
315 *lui avait donné mon adresse au début pour son fils) avait*
316 *commencé à écrire, c'est elle qui t'en a parlé et là tu t'es dit "ben*
317 *oui, pourquoi je n'écris pas, c'est profondément pas normal vu*
318 *que j'aime écrire*
319 *Voilà*
320 *Et là pour moi il y a eu une 1^{ère} articulation*
321 *Il y a eu une 1^{ère} articulation parce que c'était une prise de*
322 *conscience. Mais c'est resté à l'état de prise de conscience*
323 *D'accord. Tu ne t'es pas mis à écrire à ce moment là ?*
324 *Non. J'ai noté, c'est ce que je te disais en début de séance. J'ai*
325 *noté pour me souvenir de certaines choses qui me paraissaient*
326 *importantes*
327 *Pour moi c'est déjà commencer à écrire. Tu as noté des "pense-*
328 *bête" en quelque sorte*
329 *Oui, pour moi l'écriture d'alors c'est ça.*
330 *Alors raconte-moi, qu'est ce que tu as écrit ?*
331 *Non, je ne voulais pas me lancer dans une prose absolument*
332 *magnifique donc c'est du ressenti, des mots, quelques phrases*
333 *construites et j'ai commencé à écrire récemment...*
334 *Vas-y*
335 *Donc j'ai commencé le 27 décembre 2007 :*
336 *"Douceur constante de cette séance, je suis contente, bien.*
337 *Toujours cette même peur du vide, peur que rien ne se passe,*
338 *peur de ne pas pouvoir gérer ce temps d'attente, mais peut être*
339 *est ce nécessaire, à l'image de ma vie où tout mon temps est*
340 *toujours occupé". La peur du vide, là, mais également dans ma*
341 *vie c'est évident*
342 *C'est avec une relation au temps ?*
343 *Oui toujours*
344 *Toujours compliqué ?*
345 *Oui très compliqué. (Reprend sa lecture de journal) "impression*
346 *de sentir mon propre sang dans le cerveau, je vois du rouge". Et*
347 *là j'ai noté, bien que ce ne soit pas dans cette séance là mais ça*
348 *m'est venu comme ça spontanément "mes jambes les vilaines,*
349 *les genoux je ne les aime pas, la lumière est diffuse, j'ai besoin*

350 *de la voix de Marie-Hélène" je me souviens que cette séance là*
351 *j'ai eu besoin de ta voix et ah ! c'est marrant parce que ça*
352 *revient tout le temps, "tout le temps cette même peur du vide,*
353 *pourquoi ? Ce n'est pas seulement un problème de*
354 *concentration, je veux comprendre" et je termine par "cette*
355 *séance pleine de douceur et de chaleur malgré tout". Et après*
356 *on reviendra là dessus, je me suis aperçue en me relisant*
357 *l'autre jour, que j'ai souvent fait ce lapsus. A un moment je*
358 *marque que j'ai envie que les séances aillent de plus en plus*
359 *vite et je marque de plus en plus vide. Le mot vide revient alors*
360 *que c'est le mot vite que je voulais. Ce n'est pas au moment de*
361 *l'écriture que je m'en suis aperçue, c'est au moment de la*
362 *relecture.*

363 D'accord... d'accord. Donc là il pourrait y avoir une piste de
364 travail, tu sens bien ?

365 ***Et oui ! Là c'est le nœud, c'est le nœud là.***

366 Et tu dis "là "parce que ça veut dire que tu te sens, aussi
367 maintenant, "ça y est, on aborde ça" ? tu dirais ça dans ton
368 parcours ?

369 ***Oui oui ! Et puis je suis prête à l'aborder***

370 Oui c'est ça, c'est l'étape qui se prépare là ?

371 ***Oui voilà. Il y a un tournant là de ... silence...oui il y a un***
372 ***tournant, que l'on va...heu...que je ne vais pas forcément***
373 ***ressentir, que toi tu vas peut être ressentir...***

374 Que l'on va travailler ensemble comme d'habitude

375 ***Qu'on va travailler mais il n'empêche que le vide, qu'il soit***
376 ***dans la séance ou le vide de ma vie ou peut-être le pseudo vide***
377 ***de ma vie, le vide que j'ai pu ressentir dans le bon sens du***
378 ***terme quand j'ai sauté en parachute et le vide également dans***
379 ***le bon sens du terme lié à cette séance, la séance de juin***
380 ***ou...de juillet***

381 Oui, d'accord

382 ***Tu veux que je continue ?***

383 Parle-moi un peu de cette séance de juillet, tu as écrit des choses
384 dessus ?

385 ***Alors (cherche dans son journal)... c'était le 1^{er} juillet juste***
386 ***après...heu voilà, toujours ce même problème de qualité de***
387 ***présence, revue ou consciente. Il y a un paradoxe : j'ai besoin***
388 ***de sensations fortes, physique, exemple mon saut en***
389 ***parachute. Mais en même temps j'ai la recherche du silence***
390 ***"recherche de l'extrême extérieur et de l'extrême intérieur, via le***
391 ***silence dont j'ai également besoin". Et ce dont je me souviens***
392 ***de t'avoir parlé, c'est le silence quand la voile s'est ouverte et***
393 ***ça a été...(geste de splendeur) voilà. Donc j'ai marqué "la***
394 ***plénitude, le vide, il ne me fait plus peur, il devient un soutien***
395 ***amical, réconfortant et nécessaire".***

396 Hum ...c'est ça, donc ton rapport au vide a complètement
397 changé à cette séance là ?

398 ***Alors ce n'est plus de la vacuité, c'est pas un vide fait de rien,***
399 ***c'est un vide fait de plein. Mais je ne sais pas de quel plein***

400 C'est ça. Un plein que tu n'as pas encore exploré ?
401 *C'est ça voilà, et puis il ne me fait plus peur*
402 D'accord
403 *Et aujourd'hui (dans la séance d'avant l'entretien) tu as*
404 *vu...(geste d'évidence). C'était peut-être plus un problème de*
405 *mise en conditions, mais il n'y avait plus cette peur que j'ai*
406 *vécu tout au long des séances*
407 Absolument. A chaque fois, sur ce temps de latence du début de
408 la séance //
409 *//qui est terrible pour moi*
410 Là, c'est vrai qu'il n'y avait pas de peur du tout, alors qu'il y en
411 avait toujours eu avant. Donc là, tu sens qu'il y a quelque chose
412 qui a changé fondamentalement. Dans ton comportement ? Dans
413 ton regard? Dans ton rapport à ça ?
414 **Complètement**
415 Et ça change quoi dans la vie ça ?
416 *Dans la vie, ça veut dire que je suis capable de me poser et de*
417 *prendre du temps pour moi. Alors...prendre du temps pour*
418 *moi, avant, c'était prendre du temps pour soi mais qu'il fallait*
419 *qu'on occupe. Donc, aller chez l'esthéticienne, prendre le*
420 *temps d'aller voir une copine, prendre du temps pour aller voir*
421 *un film. Et là, c'est prendre du temps pour ...heu...bouquiner*
422 *dans la journée ou pour ne rien faire. Ne plus avoir peur de*
423 *l'inactivité, de la vacuité, voilà...voilà. Et ça, c'est énorme*
424 *pour moi, c'est une découverte, c'est... Alors jusqu'ici, la porte*
425 *était fermée (geste frappant sa main contre le dos de l'autre avec*
426 *insistance)...alors est ce qu'il fallait justement l'extrême*
427 *physique pour me faire prendre conscience de ça? Mais c'est,*
428 *n'empêche...heu...alors la préparation des séances, m'ont*
429 *amenée à ça et cette espèce de révélation après le saut en*
430 *parachute.*
431 Ce contraste, des conditions dans lesquelles tu as été le (le
432 silence) chercher et les conditions dans lesquelles tu le
433 rencontres ici
434 **Voilà**
435 Il y avait effectivement un contraste considérable Rires.
436 *Mais entre le côté extrême de l'émotion, tout ça pour en retenir*
437 *quoi de ce saut en parachute... le silence immense à*
438 *l'ouverture de la voile, voilà, et rencontrer cette même qualité.*
439 *M'apercevoir qu'en fait, ce silence que j'ai vraiment apprécié,*
440 *il ne fallait pas que j'en aie peur ici et que je l'accepte et que*
441 *c'est ça qui allait me faire avancer*
442 Et puis que tu peux le rencontrer dans des circonstances
443 extrêmement simples //
444 *// Et ailleurs, ailleurs que suspendu à ton parachute, ailleurs*
445 *qu'ici en thérapie et de me dire que ce silence il est bon*
446 *ailleurs, qu'il faut que l'apprivoise*
447 Il appartient à toi et à ta vie, c'est ça ?

448 *Et maintenant il est nécessaire, il m'appartient, je me*
449 *l'approprie, chose que jusqu'ici je me refusais car j'en avais la*
450 *trouille.*
451 D'accord, d'accord. Donc ça c'est effectivement un changement
452 considérable
453 *C'est énorme !*
454 Bon alors on reprend (le journal), on avait fait un "saut de puce"
455 *Alors on reprend cette séance du 12/1/08 que j'avais qualifié*
456 *de rétrécie. Je ne sais pas si tu t'en souviens de cette séance ?*
457 Oui...(avec invitation à continuer)
458 *Alors...heu...t'étais vraiment dans la matière et moi je n'étais*
459 *vraiment pas bien. Je me souviens il n'y avait une sorte de*
460 *blocage où c'était difficile pour toi d'y accéder et je ne sais pas*
461 *pourquoi j'ai écrit ça maintenant*
462 Vas-y, dis
463 *"Marie-Hélène est dans la matière, voir dans ma matière"*
464 Silence ...hum... oui il y a une appropriation là aussi. Et n'est
465 plus la matière en général //
466 *// Ce n'est plus le corps "comme ça" (au sens insignifiant !)*
467 *c'est qu'il y a autre chose et là, ma fille il va falloir que tu*
468 *t'ouvres, que tu acceptes qu'elle y aille et là //*
469 // il y a toi dedans
470 *Voilà*
471 Parce que entre la matière et ma matière
472 *J'existe maintenant, je suis là*
473 Ca c'était ?
474 *Le 12 janvier. Je n'ai pas eu de voix (elle veut dire mes mots)*
475 *pendant le travail, car pas envie ou pas besoin en tous les cas*
476 *tu l'as senti*
477 Je n'ai pas parlé tu veux dire ?
478 *Oui, pas de voix, c'est vrai que c'est assez synthétique !!! Et là,*
479 *après cette impression de rétrécit, c'est vraiment l'ouverture et*
480 *j'écris "j'aime quand MH me travaille" C'est assez bizarre cette*
481 *façon d'écrire car ce n'est pas ma façon d'écrire*
482 *habituellement.*
483 Ca correspond à l'expérience que tu as vécue j'imagine, la
484 sensation que tu as eue.
485 *Voilà, c'est la sensation. Ce n'est pas du littéraire, c'est du*
486 *vécu sans chercher à en faire des tonnes. "Donc j'aime quand*
487 *MH me travaille et quand elle m'étire" On est encore dans une*
488 *séance comme ça et pour moi c'est important "envie de plus*
489 *vite, de plus en plus vide" et je voulais marquer "de plus vite"*
490 Ah ! oui, encore ta confusion
491 *Oui encore la confusion vide, vite et patience. C'est là que j'ai*
492 *touché du doigt ce que tu m'as dit "les puits de mort", de*
493 *noirceur et là je me suis fais peur en écrivant ça, en*
494 *reconnaissant que j'avais vraiment eu envie d'y aller.*
495 Ca peut être en lien avec ses pensées suicidaires que tu avais au
496 départ. Est-ce que tu penses que ça a un rapport ?
497 *Bien sûr*

498 C'est comme s'il y avait d'inscrit dans le corps ce qui te donnait
499 ces pensées ou ce sur quoi reposaient ces pensées suicidaires
500 *Alors, envie d'y aller mais parce que tu étais là. "Envie d'y*
501 *aller parce que MH était là ...heu..." une véritable nécessité d'y*
502 *aller et puis savoir au dernier moment que tu me repêches*
503 Oui, tu pouvais y aller parce que c'était sans danger
504 **Voilà**
505 Parce que j'étais là
506 **Parce que t'étais là**
507 Parce que j'étais là...heu..
508 **Et je marque "la vie est belle"**
509 C'est parce que j'étais là, avec mes mains, avec mes mots, avec
510 ma présence
511 **Ah ! non, cette expérience là, ça été tes mains. Cette séance là,**
512 **tu as été muette. Muette du début à la fin. Ca été difficile au**
513 **début et puis après rétrécie, parce que j'avais l'impression**
514 **d'être ...heu, toute ratatinée, toute pas bien, toute vilaine, toute**
515 **moche, toute pas bien, vraiment rétrécie et j'étais très à l'étroit**
516 **dans cette séance (avec un geste de suffocation) et tu m'as**
517 **emmenée, ou je me suis, ou nous nous sommes emmenées...**
518 Comme tu disais tout à l'heure, c'est "on"
519 **Voilà, c'est vraiment "on". On y est allées et il fallait qu'on y**
520 **aille. Et j'ai l'impression que dans un autre contexte, si j'y**
521 **étais allée ça aurait été je pense une véritable tentative de**
522 **suicide. En fait, c'est une sorte de vécu...heu...comment te**
523 **dire...dans la vraie vie ça aurait été peut être pas un suicide**
524 **mais en tous les cas une tentative de...il fallait toucher du**
525 **doigt mais ça n'était faisable que comme ça, que dans ces**
526 **conditions.**
527 Mais c'est parce qu'il y a une qualité de solidité du thérapeute ?
528 C'est quoi, comment tu qualifierais ça ?
529 **Parce que tu es là!! Mais toutes ces séances depuis le mois**
530 **d'octobre où je suis allée te voir, c'est le besoin de me sentir**
531 **mieux mais c'est la qualité du thérapeute qui est primordiale.**
532 **C'est mon mal être et la confiance que j'ai en toi et ta capacité**
533 **à faire sortir de moi tout ce qu'il y a de mauvais et de me**
534 **montrer tout ce qu'il y a de bon. En me disant "ben oui, tu es**
535 **un joyau, tu es précieuse" et tu as eu des mots à cette 1^{ère}**
536 **séance mais absolument... mais on ne m'avait jamais parlé**
537 **comme ça...**
538 Alors est ce que dans ton esprit c'est moi comme personne,
539 petite MH Florenson, ou est ce que c'est moi qui ais dans les
540 mains un outil qui permet cette qualité de rencontre
541 **C'est toi qui as l'outil, c'est évident. Je ne me suis jamais posée**
542 **la question autrement que comme ça.**
543 Ca ne se dissocie pas
544 **C'est toi qui est dépositaire. On m'aurait dit "je connais une**
545 **nana qui fait un truc", je n'y serai jamais allée. C'est ton**
546 **métier, enfin ton métier ce n'est pas réducteur, c'est ce que tu**

547 *as en toi, c'est ce que tu as appris qui a fait que tu as ça. Donc*
548 *c'est forcément le thérapeute*
549 Forcément mais en même temps le thérapeute il a un outil qui
550 est spécifique. Pour nous, cet outil on l'appelle le Sensible. C'est
551 ce lieu de nous que l'on rencontre, que toi tu rencontres et qui,
552 regarde, change tellement de chose pour toi. Donc la qualité
553 thérapeutique, elle vient aussi de : on travaille sur un lieu, qui
554 est un lieu de tellement de confiance, de tellement de
555 transformation, de tellement d'épanouissement de soi ou
556 d'existence de soi-même. Moi je me cale sur ce lieu de moi et
557 c'est de là que je viens te rencontrer.
558 *Oui mais je ne serais pas aller te voir si tu n'avais pas donné*
559 *cette impression de ...heu... de confiance, de connaissance de*
560 *l'âme humaine, je serais partie après la 1^{ère} séance. Et puis*
561 *c'est même pire que ça, je ne t'aurai même pas déposé mon*
562 *fil.*
563 Mais tu sais, je ne connais pas l'âme humaine ! Mais je sais
564 rencontrer la tienne. Du coup, je raconte ce que je rencontre !
565 *On est d'accord, je suis ta matière mais, heu, ta matière de*
566 *travail, mais heu, tu es mon thérapeute*
567 Oui d'accord, le lien est aussi fort avec l'outil qu'avec //
568 // *Oui et puis pour moi, il n'est pas dissociable. Puisque je suis*
569 *avec, je ne veux être avec personne d'autre.*
570 Oui, d'accord
571 *Parce qu'il y a des liens, heu pas affectifs mais il y a d'autres*
572 *liens qui se lient*
573 Tu disais tout à l'heure dans la séance, il se tisse des choses dans
574 ce travail là
575 *Oui, c'est évident*
576 Cette manière de rencontrer le corps, de toucher le corps, avec le
577 mien et le tien (rires) Ce lieu de nous qui se rencontre
578 effectivement crée des liens
579 *Oui parce qu'autrement, les séances, s'il n'y avait pas ce lien*
580 *là, si ça avait été que des séances comme chez... heu...*
581 *l'ostéopathe "bonjour, déshabillez-vous, je vous remets en*
582 *place, au revoir madame". Là t'arrives, avec mon ostéo je n'ai*
583 *jamais parlé de spiritualité, toi j'arrive, je ne te connais pas*
584 *beaucoup et au bout de quelques séances je te dis que je suis*
585 *franc-maçonne. Ca fait 10 ans que je le suis et ce n'est pas*
586 *quelque chose que crie sur les toits. On parle de spiritualité, on*
587 *parle de...ta spiritualité chrétienne me plaît...parce qu'il y a*
588 *quelque chose qui moi me travaille par rapport à ça. Il y a*
589 *autre chose, alors que ça reste dans le contexte de la séance,*
590 *on est d'accord, mais il n'y a pas que une séance "allonge toi*
591 *je vais travailler et voilà.*
592 Oui, il y a une relation de 2 humains
593 *Une relation de 2 femmes qui se rencontrent et qui parlent, qui*
594 *échangent et puis après on va passer à la TM. Ca ça me plaît.*
595 *Et sans ça, je n'aurais pas pu.*
596 Alors à côté de ça maintenant //

597 // *C'est parce que tu es toi que je fais ça. Je ne le fais pas que*
598 *pour moi et ça c'est important. C'est parce que c'est toi*
599 Parce que toi aussi tu es de cette nature, il y a des choses que tu
600 ne vas pas faire pour toi mais le moteur de le faire pour l'autre
601 va déclencher des choses qui n'auraient pas été déclenchées si ça
602 n'avait été que pour toi. Tu es de ce profil.
603 *Complètement, pour moi il n'y avait aucun intérêt parce que je*
604 *n'avais pas appréhendé comme il le fallait au début*
605 Mais maintenant, tu commence à savoir comment on accède à ce
606 lieu de toi, tu peux le faire toi-même toute seule, chez toi //
607 *Je n'y arrive pas !*
608 Pour l'instant, tu n'arrives pas à le faire sans moi en fait, pas
609 encore
610 *Alors, est ce que je n'y arrive pas ou est-ce que je ne veux pas?*
611 Silence
612 Tu ne te sens pas mûre ? .. ou...est ce que ça ne t'intéresse pas ?
613 *Je ne sais pas...je ne sais pas...j'aime bien le fait d'y aller, de*
614 *venir. Et je pense que je dissocie le fait de venir ici et de me*
615 *faire du bien ici et de me dire, ce qui se passe ici, ça ne reste*
616 *qu'ici, je ne veux pas le transposer. D'un autre côté, je le*
617 *transpose forcément puisqu'en 2 ans il y a une énorme*
618 *évolution.*
619 Alors parle-moi un peu de cette évolution de toi ?
620 *L'évolution elle a commencé... elle a forcément commencé*
621 *avant que je te rencontre, elle a commencé cette évolution il y*
622 *a ...ça va faire maintenant 5 ans que j'ai entamé mon régime,*
623 *j'ai perdu pas loin de 30 kg et forcément ta carapace s'effrite.*
624 *Au début c'est euphorisant, c'est beau, on te reconnaît, on ne*
625 *voit plus en toi la maman "dondon", on aperçoit que tu es une*
626 *femme dans toute cette...en dessous de cette mère, il y a*
627 *femme...il y a une reprise de possession de mon corps, une*
628 *reprise de séduction etc et je pense aussi que la formation*
629 *Maçonnerie a du m'aider. C'est plus ...comment te dire, c'est*
630 *moins visible, ça a agit sur ma façon d'être, enfin de penser*
631 *intellectuellement, mais comme tout est lié de toute façon, je*
632 *ne peux pas dissocier. Donc je dirais, ça a commencé voilà il y*
633 *a 10 ans, avec ce petit changement intellectuel avec la franc-*
634 *maçonnerie, ensuite il y a un énorme démarrage quand j'ai*
635 *perdu du poids, ça ça a été énorme. Et puis je dirais, une fois*
636 *que tu as fait le tour du côté physique et intellectuel, je me suis*
637 *dis "je ne peux pas m'arrêter à ça, je ne vais pas bien". Quand*
638 *je suis venue te voir, j'avais perdu mes kilos et je n'allais pas*
639 *bien pour autant. Donc il fallait creuser et les séances m'ont*
640 *amenée petit à petit à me dire que ... "que ta transformation*
641 *elle est bien, continue, tu es malgré tout quelqu'un de bien"*
642 Ah ! Oui, donc l'estime de toi-même a été bougé ?
643 *Oui*
644 Oui ? Le regard sur toi-même a été bougé.
645 *Approbation*

646 Et ça a changé quelque chose dans ta relation aux autres ? dans
647 ton regard des autres ? ...dans //

648 *Oui. Ma relation aux autres auparavant c'était...heu...comme*
649 *j'avais l'impression de ne pas forcément être intéressante ou*
650 *d'avoir des choses à dire, je vais faire en sorte que l'on vienne*
651 *vers moi, qu'on se confie à moi, qu'on m'écoute, qu'on*
652 *m'aime, parce que "tiens Catherine elle est toujours dispo"*

653 Il fallait que tu donnes des raisons pour qu'on t'aime
654 *Voilà, elle est drôle, elle écoute, elle sait écouter, elle est de*
655 *bon conseil, elle ne juge pas etc, donc voilà. Et les séances*
656 *m'ont fait comprendre que je pouvais vivre, non pas vivre sans*
657 *ça mais ne pas vivre que pour ça. Vivre pour moi.*

658 Donc ça ca a pris de la valeur alors qu'avant, ça n'en avait pas.
659 Et du coup, il y a peut être une confiance en ce "toi" qui coule de
660 source, qui vient plus naturellement

661 *Ca vient beaucoup plus naturellement. Je commence à dire*
662 *non*

663 Hum...

664 *Ce n'est pas facile de dire non*

665 Avant tu ne disais pas non ?

666 *Pas souvent*

667 Ben oui, parce qu'il fallait qu'on t'aime
668 *Alors je disais oui et je faisais les trucs peut être à contrecœur,*
669 *ou j'appelais pour dire... pour "monter un bateau", je suis*
670 *désolée, voilà...alors que maintenant je dis "ah ! non, je ne*
671 *peux pas"*

672 Maintenant tu perçois plus ce qui est juste pour toi, tu le valides
673 et du coup tu l'affirmes, tu le positionnes. C'est ça ? On pourrait
674 dire ça comme ça ?

675 *Et en même temps je me sens plus généreuse (avec geste*
676 *d'ouverture)*

677 Plus ouverte ?

678 *Plus ouverte, parce que c'est de la vraie générosité. Ce n'est*
679 *pas de la générosité "achetée"*

680 Donc cette qualité de présence à toi-même, ou cette ouverture à
681 toi-même, par conséquence donne une ouverture aux autres plus
682 grande, c'est ça ?

683 *Pour moi c'est la suite logique*

684 Parce que l'on est plus apte à rencontrer l'autre quand on n'est
685 pas en danger avec soi même, est ce que ça serait de cet ordre ?

686 *Oui...c'est ça...parce que je suis plus lucide sur ce que je suis,*
687 *sur ce que je vau, sur ce que je veux...je suis plus lucide, j'ai*
688 *un regard plus lucide sur le monde et sur les gens qui*
689 *m'entourent, mais je ne les juge pas plus, c'est mon regard qui*
690 *a changé, ma façon d'être.*

691 Est-ce que tu réalises que c'est un vécu corporel, dans lequel une
692 pédagogie t'a emmenée, qui du coup t'a donné ce regard plus
693 juste de toi-même. C'est quand même assez incroyable cette
694 histoire!!?

695 *Si tu veux, au début je n'y croyais pas ...enfin je n'y croyais*
696 *pas? Non je mens en disant ça, j'y crois forcément puisque*
697 *encore une fois je t'ai laissé mon fils*
698 Et tu as vu les changements sur lui
699 *J'ai vu les changements sur lui, donc ça y fait. Et puis au*
700 *début quand tu m'as expliqué ce que c'était et qu'après je suis*
701 *partie sur Internet... "oh la la ! le corps c'est une éponge qui*
702 *emmagasine tout, et c'est lui qui est quasiment ton moteur..."*
703 *je me suis dis, oui elle est gentille...peut être un petit peu*
704 *illuminée...*
705 Rires... oui mais quand même ce qu'on pense ça joue beaucoup
706 aussi hein???? (interrogation ironique)
707 *Oui, la tête...c'est surtout la tête qui ne va pas bien. Donc elle*
708 *est gentille mais je vais voir quand même...bon voilà...et puis*
709 *je me suis aperçue que la tête c'était une chose, mais que la*
710 *tête tu pouvais la contrôler...*
711 Hum...(encouragements à continuer)
712 *Tu peux dire à ton esprit, tu peux croire ce que tu veux croire,*
713 *tu peux manipuler ton esprit, ta pensée tu peux la manipuler,*
714 *en tous les cas, beaucoup plus facilement que ton corps. Ton*
715 *corps, tu ne peux pas. Or tu vas le dire au début, mais toi tu ne*
716 *pourras pas, toi tu vas savoir*
717 Hum...(je ne vois pas bien ce qu'elle veut dire)
718 *La preuve, cette séance où on était en total désaccord*
719 Rires...on avait des impressions différentes
720 *On avait des impressions totalement différentes et tu avais*
721 *raison. Le corps ne ment pas. Et comme j'ai pris conscience de*
722 *cela, je me suis dit "ça c'est sympa" et je n'ai plus eu peur. Au*
723 *début j'avais peur en me disant "tiens là elle va découvrir des*
724 *secrets inavouables, je ne peux pas, je suis monstrueuse etc" et*
725 *puis non parce qu'au fur et à mesure des séances, j'ai vu que*
726 *ça me faisait du bien, j'ai vu que j'arrivais à te dire certaines*
727 *choses, que... hésitations...oui j'arrivais à te dire certaine*
728 *chose, ça c'est important, que je puisse te parler sans que tu*
729 *me juges et un jour tu m'as dit une chose qui m'a fait, heu, qui*
730 *m'a fait du bien. Quand je t'ai avoué (un fait que je ne citerais*
731 *pas là) et je t'ai dit, je dois te paraître ignoble, toi qui es*
732 *profondément chrétienne, ça doit être terrible. Mais tu m'as dit*
733 *au contraire, c'est très intéressant car ça va me permettre moi*
734 *aussi de réfléchir différemment et de voir...*
735 Ca a fait bouger ma propre pensée
736 *Oui et ...heu...je ne sais pas si ça a été facile à toi de le dire,*
737 *en tout cas, moi, ça m'a fait un bien fou, en me disant, j'ai en*
738 *face de moi quelqu'un, on est pas dans un cadre médical*
739 *comme un psychiatre etc, on est dans une thérapie cognitive et*
740 *j'ai en face de moi, j'ai la chance d'avoir dans cette thérapie,*
741 *un thérapeute et une femme*
742 Hum...encouragements
743 *Et c'est vrai que ton regard, ton jugement sans que cela soit*
744 *péjoratif, ton regard a été important à cette étape de ma vie.*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

745 *Comment aborder la chose, parce que je ne peux pas ne pas lui*
746 *dire si je veux être honnête et bien avancer dans ma thérapie,*
747 *il faut qu'elle sache ce qui me travaille.*

748 En fait tu étais passé de "on va découvrir à travers le corps à
749 l'intérieur de moi des choses épouvantables" à "finalement ce
750 qui apparaît n'est pas du tout épouvantable et même ce que je
751 croyais épouvantable ne l'est pas forcément autant que
752 j' imagine"

753 ***Exactement***

754 Et moi je t'ai accompagné dans ce parcours là. Du coup tu as
755 validé de toi, un certain nombre de chose que tu n'aurais même
756 pas osé regarder avant, et que non seulement tu as regardé mais
757 en plus tu t'es aperçu que l'on pouvait les regarder sous des
758 angles différents et que ce n'était pas forcément l'angle moraliste
759 dans lequel tu étais. C'est ça ?

760 ***Voilà et que je pensais que ta pensée chrétienne pouvait***
761 ***amener***

762 Voilà, tu étais contente de rencontrer quelqu'un qui n'était pas
763 dans ce regard moraliste systématique

764 ***Voilà, qui n'avait pas ce côté bigot ou "Mon Dieu, pauvre***
765 ***femme tu brûleras en enfer". Comme c'est la représentation***
766 ***que j'ai du catholicisme et te sachant croyante, je me disais il y***
767 ***a un énorme paradoxe. Elle est croyante, pratiquante, elle fait***
768 ***ce métier et face d'elle elle a des gens qui ne sont pas***
769 ***forcement très orthodoxes//***

770 Moi en 1^{er}!!!!

771 ***Et comment se situe-t-elle//***

772 C'est moi en 1^{er}, la "pas très orthodoxe!!! Ben oui

773 ***Ben oui forcément.... Donc c'est important cette relation,***
774 ***parce que c'est facile de dire "moi je ne juge pas" mais" c'est***
775 ***pipo"***

776 En fait tu peux dire que tu as rencontré une écoute qui était
777 réellement non jugeante ?

778 ***voilà***

779 c'est d'ailleurs sans doute pour ça que tu t'es autorisée à le dire,
780 parce que tu devais pressentir qu'effectivement ça pouvait être
781 audible, ou "diable"

782 ***que je pouvais déjà le formuler à voix haute***

783 et pour toi du coup, ça t'a aidé parce que tu pouvais formuler à
784 voie haute réellement ce que tu pensais et l'échanger ou le
785 dialoguer avec quelqu'un d'extérieur

786 ***Exactement, tout en me dédouanant de ce qui m'arrivait. Je***
787 ***n'ai jamais ressenti la culpabilité, cela étant, le fait de t'en***
788 ***parler ça ne veut pas dire que ça n'existe plus, ça existe***
789 ***toujours et heureusement. Mais le fait de le dire à voix haute et***
790 ***d'en parler, eh ! bien voilà c'est "diable", c'est audible, je***
791 ***n'en suis pas pour autant plus coupable, je n'en suis pas pour***
792 ***autant une mauvaise femme***

793 Et du coup on peut regarder de façon plus claire, le lieu de toi
794 qui choisis de faire ça, parce que ça nourrit telle ou telle chose,

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

795 parce que ça a telle ou telle raison. On peut regarder plus
796 clairement quels sont tes choix et ça ça tranquillise
797 *Oui c'est ça ! Ça tranquillise. Et je suis intimement persuadée*
798 *que si je ne m'étais pas ouverte à toi de ça, que si je l'avais*
799 *gardé pour moi, tu aurais forcément senti quelque chose qui se*
800 *serait fermé dans mon corps. Et comme je suis curieuse et que*
801 *je veux que ça aille vite, je me suis dis "il faut dire les choses,*
802 *il faut que je lui dise" parc que je ne lui dis pas, elle va*
803 *ressentir et je ne veux pas lui mentir, pas mentir par omission.*
804 *Donc je lui dis ce qu'est ma vie d'épouse, de mère, de femme,*
805 *de tout ce qu'on veut, ça ne peux que me faire progresser plus*
806 *vite. Et j'ai toujours ce rapport à la vitesse, à la curiosité, il*
807 *faut que je comprenne, que ça soit décortiqué, que j'aille vite et*
808 *si je pouvais aller de plus en plus vite*
809 Bon on arrive à la fin. Est-ce que dans ce que tu as écrit il y a
810 des choses qui te paraissent importantes de me signaler ou de
811 lire ou de ... vas-y prends le temps de jeter un coup d'œil à ce
812 que tu as écrit.
813 *La séance du 26 janvier, c'est la séance que j'ai qualifiée de*
814 *miroir inversé. Cette séance où justement...j'ai passé une*
815 *séance moi où j'ai pensé que c'était extraordinaire et je te l'ai*
816 *dit*
817 Tu as pensé que c'était extraordinaire pour toi
818 *Oui, j'ai pensé "elle est bien dedans, elle va bosser c'est*
819 *extraordinaire, ça va être super" et quand je te l'ai dit tu m'as*
820 *dit "mais non, pas du tout" et là...(interpellée ++) ...voilà*
821 *quoi... pour moi j'étais véritablement actrice de cette séance,*
822 *du moins en impression*
823 Et tu as appris quelque chose de ça ? ...pourquoi tu l'as retenu
824 tant que ça ? ..Est-ce que tu en es ressortie dépitée en disant
825 "mais elle ne comprend rien!!"//
826 *Non non ! J'en suis ressorti déconcertée, en disant "c'est assez*
827 *extraordinaire d'aussi mal se connaître !" . Je ne t'en voulais*
828 *pas. C'était pour moi.*
829 Tu as eu l'impression que d'un coup, il y avait un décalage ?
830 *Entre octobre 2006 et janvier 2008 j'avais progressé et c'est*
831 *une séance qui m'a surprise.*
832 Et après ça, ça a donné quoi ?
833 *Alors c'est là que l'on s'est aperçu que le cœur était très*
834 *important (lis son cahier)...pour moi ça été la révélation du*
835 *refus du lâcher prise et ça c'est mon problème.*
836 Ce miroir inversé t'a révélé ton "non-lâcher prise", ou ta
837 difficulté à lâcher prise ?
838 *Voilà et ça c'est important*
839 Oui c'est important
840 *Très important*
841 Oui, c'est la que tu commence à sortir du contrôle de tout... du
842 coup, on ouvre la porte à la vie parce que la vie on ne la contrôle
843 pas
844 *Exactement !*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

845 Si on veut la rencontrer, il faut lâcher notre contrôle, ça il n'y a
846 pas le choix
847 ***Et c'était le dé clic. Elle lit "refus je pense du lâcher prise, mon***
848 ***corps connaît mes limites psychiques"***
849 Ah ! Ce lien entre le corps et l'esprit, c'est intéressant parce c'est
850 le corps qui connaît.
851 ***C'est lui qui connaît en fait. C'est pour ça tout à l'heure quand***
852 ***je te disais "tu peux dire ce que tu veux avec ta tête", tu peux***
853 ***te cacher la vérité, avoir une idée, l'oublier, la non, le corps lui***
854 ***il ne te mentira pas***
855 Et c'est cette authenticité là que tu cherches et que tu as du goût
856 à rencontrer. Parce que là, tu peux faire confiance, tu sais que tu
857 vas aller dans ta voie de vérité, ou d'authenticité, ou de réalité
858 comme tu veux
859 ***Et là, j'ai fait un nouveau lapsus "toujours ne pas aller trop***
860 ***vide" (la place de trop vite)***
861 ***Ensuite j'ai noté, ah ! oui, 1^{er} mars, on a commencé une***
862 ***séance, voilà, la séance a eu lieu mais avant on a beaucoup***
863 ***parlé et là, "je m'aperçois que le ton badin du début de séance***
864 ***n'est qu'un paravent du "je vais bien" et je passe en quelques***
865 ***mots à beaucoup de réflexion sur moi, ma vie, mes envies, mes***
866 ***choix ou mes non-choix. Une séance significative car utile pour***
867 ***le travail de recherche de MH". Voilà, "je dois me rendre utile,***
868 ***mais à qui fais-je du bien, ou pour qui. Je dois savoir que l'on***
869 ***m'aime et que l'on m'apprécie. Besoin de reconnaissance. La***
870 ***parole a pris beaucoup de place dans cette séance"***
871 Et face ce besoin de reconnaissance, tu te sens différente par
872 rapport à il y a 2 ans ou c'est quelque chose qui est encore très//
873 ***Oh ! il est encore là, encore un petit peu mais beaucoup***
874 ***moins. On va dire que sur une échelle de 1 à 10 il y a 2 ans***
875 ***j'étais, on va dire, à 10 et maintenant je suis à la moitié***
876 Donc il t'empêche moins de vivre ?
877 ***Oui, oh ! oui***
878 Ca reste ton profil
879 ***Oui voilà***
880 Mais ça ne t'empêche plus de te déployer
881 ***C'est ça. Ensuite, (revient à ses notes) au mois d'avril, oui le 3***
882 ***avril "autre dimension du temps. J'ai eu l'impression d'entendre***
883 ***le bruit du ruisseau du temps dans mon oreille interne. Je suis là***
884 ***et en même temps ailleurs. Certitude d'être moi, je suis là, je vis,***
885 ***mon corps me connaît et je reconnais mon corps". C'était***
886 ***étrange cette séance. "J'ai enfin touché du doigt, mais à peine***
887 ***touché du doigt, le fait d'être là, plus que nulle part ailleurs.***
888 ***Séance intense et profonde, mais en même temps très calme" Il y***
889 ***avait une espèce de sérénité, de profondeur dans la recherche.***
890 Il n'y a pas d'émotion là dedans ? ...silence...pas d'agitation
891 émotionnelle ?
892 ***Non, pas d'agitation émotionnelle, c'était vraiment très calme***
893 ***et j'ai ressenti une profondeur abyssale de mon être. On a***
894 ***vraiment plongé dedans "le monde m'entourne et mon monde***

Italique et gras = discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

895 *m'environne". C'était les 2. C'était assez étrange. "Quelle belle*
896 *séance même si je regrette parfois le ressenti du bien procuré*
897 *par les mains de MH, ça qui n'existe plus depuis un petit bout de*
898 *temps"*

899 Oui, ce fameux mouvement d'ouverture du début qui était
900 primordial au départ

901 ***(Reprend ses notes) Ah ! Oui, le 24 mai, beurk!...séance***
902 ***totalelement verrouillée, j'ai l'impression d'être un mollusque et***
903 ***cela ne me ressemble pas, quoi que quand je ne suis pas bien***
904 ***je suis mollusque. "Il faut que j'apprenne la discipline de la***
905 ***part active pour des séances à la maison". Là on a mis le doigt***
906 ***dessus. "Mais je ne suis pas prête pour cela, le vide est là, il est***
907 ***partout. Pas de goût, il faut aller plus loin vraiment" Pas bonne***
908 ***séance, voilà, beurk..***

909 On ne rencontre pas toujours que le beau de soi, on rencontre
910 aussi nos zones d'ombre

911 ***Et à l'opposé, une de mes séances préférées, le 13 juin : je me***
912 ***suis rencontrée ! Séance très touchante où j'ai pleuré mais de***
913 ***joie et de soulagement. "Rien à voir avec la 1^{ère} séance et ses***
914 ***larmes de tristesse. Aujourd'hui je pleure sereinement, ma vie se***
915 ***stabilise, même si je me sens "gémeau" dans ma vie". Il y a un***
916 ***côté "bi". "Je suis quelqu'un de bien. Les larmes sont de larmes***
917 ***de perles ou de perles de larmes. Il n'y a pas de brûlure"***

918 C'est joli ça ! C'est joliment dit

919 ***Oui, c'était ça cette séance...oh ! oui, c'était magnifique....***
920 ***Silence.... Et puis après je termine par cette séance qu'on a eu***
921 ***après le saut en parachute, dont on a déjà parlé. Et puis***
922 ***l'autre, j'ai marqué mais c'était plus un bilan donc ça ne sert à***
923 ***rien. C'était celle la veille de mon départ pour 3 j.***

924 Bien. Et bien merci beaucoup

925 ***Je t'en prie***

926

927 [Reprise quelques minutes plus tard](#)

928

929

930 ***Oui, ce que je voulais dire, (sans que cela soit mal pris par tes***
931 ***examineurs et qu'ils considèrent ça comme de la***
932 ***présomption de ta part ou du narcissisme), insister sur***
933 ***l'importance du thérapeute mais de ta personne. C'est ça qui***
934 ***est important aussi. Ce n'est pas... non seulement la somato-***
935 ***psychopédagogie, donc ce que tu fais, ton art, ou ta médecine***
936 ***(je ne sais pas comment ça s'appelle), c'est important, c'est***
937 ***bien. Mais tout ça, c'est parce que c'est ta personnalité aussi.***
938 ***C'est indissociable pour moi. Il faut que tu le marques!!!***

939 Bon, mais j'ajouterai que l'outil que l'on utilise fait des
940 thérapeutes particulièrement présents et particulièrement solide,
941 qui donnent donc un cadre particulièrement fort de confiance,
942 d'ouverture, d'expression, qui servent de support magnifique
943 effectivement pour la personne, pour se transformer

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

944 ***Oui mais c'est aussi la personnalité de la personne, tu vois ce***
945 ***que je veux dire, c'est toi***
946 Oui, ça j'ai toujours un peu de mal à le rentrer mais..rires
947 ***Mais c'est important. Pour moi tu es primordiale. La même***
948 ***chose avec quelqu'un avec qui ça ne serait pas passé, je serais***
949 ***partie.***
950 Bien sûr, la relation entre les personnes est importante
951 ***Voilà, il n'y a pas de transfert, il n'y a pas de truc de***
952 ***psychanalyse machin. Non, c'est toi aussi, ce n'est pas***
953 ***seulement ce que tu fais, c'est ta personne. C'est***
954 ***intrinsèquement lié à toi.***
955 Alors c'est vrai que moi, comme thérapeute, j'aime
956 particulièrement aller rencontrer la personne, bien avant faire
957 mon travail de thérapeute. La 1^{ère} posture c'est "je rencontre
958 quelqu'un", d'où cette impression que tu as qu'il se tisse des liens
959 qui sont plus larges que "un thérapeute et un patient". Parce
960 qu'effectivement, je ne rencontre pas seulement un patient, je
961 rencontre une personne
962 ***Donc mon impression n'est pas biaisée ?***
963 Non, c'est vrai je suis ce type de thérapeute. Et ça je crois que
964 c'est très important pour toi comme appui
965 ***Ah ! oui, sinon je n'aurais pas cette relation de confiance et***
966 ***puis de ...d'acuité intellectuelle. Tu vois il y a aussi ça***
967 Ah ! oui...tu trouves que mes mots//
968 ***Ah ! oui, ah ! oui***
969 Ma mise en mot t'aide ?
970 ***Ah ! oui, ah ! oui. D'ailleurs on n'a jamais dit "bonjour,***
971 ***allonges-toi"***
972 Rires...ah ! non, il faut qu'on se rencontre
973 ***Il y a une rencontre avant et après***
974 Et même pendant
975 ***Oui mais elle est différente. Moi j'ai 3 phases : avant pendant***
976 ***et après. Et il y a toujours eu ça, avant, pendant et après***
977 Et les 3 sont importantes
978 ***Ah!!c'est...ah! oui, oui oui oui***
979 Merci

Annexe N° 13 : Verbatim Raphaël

1 **Entretien DR (E2) le 9/09/2008**

2

3 MH : alors, avant de démarrer ton parcours, tu vas d'abord essayer de
4 me préciser quand tu as commencé et pourquoi tu es venu ?
5 Comment c'était au départ ? Est-ce que tu te rappelles et est-ce que tu
6 peux m'en parler un peu ?

7 *DR : d'accord, je vais essayer...*

8 Vas-y

9 *D'abord, ce que j'ai réfléchi par rapport à "me remémorer un peu*
10 *l'historique" ; je ne sais plus bien quand on s'est rencontré la 1^{ère}*
11 *fois, ça devait être en 1999*

12 *Oui c'est ça*

13 *Je devais être en terminale je crois...*

14 *Oui, vas-y*

15 *Et donc... (silence)... à l'époque... oui, j'étais dans une recherche en*
16 *lien avec mes différentes sensations. Ma mère te connaissait et elle*
17 *disait que ça pouvait être intéressant pour moi de venir te voir.*
18 *J'étais donc venu te voir au cours de cette période là...*

19 *Tu avais quel âge à cette période là à peu près, 18 ans ?*

20 *17 ans*

21 *oui c'est ça*

22 *Donc la question c'était par rapport... ?*

23 *Est-ce que tu te rappelles de la 1^{ère} séance que tu as faite ici par*
24 *exemple ? ... Donc là, tu es envoyé, entre guillemets, par ta mère*
25 *Rires..*

26 *Voilà... rires*

27 *En ne sachant pas très bien ce qui t'attendait*

28 *Voilà, exactement*

29 *Donc toi tu es arrivé là... Tu étais dans une période de malaise ? De*
30 *quelle nature ? Tu te rappelles ? Tu dirais quoi ?*

31 *J'étais dans une problématique assez complexe par rapport à une*
32 *expérience du corps, en fait. C'est à dire que, j'avais entrepris, j'étais*
33 *très sportif et j'avais une soif de pratique sportive et de pratique*
34 *corporelle qui faisait que j'avais perdu beaucoup de poids. Donc*
35 *j'étais dans une démarche pour essayer de trouver un équilibre par*
36 *rapport à cette pratique sportive et un équilibre de vie en fait, avec*
37 *des "pratiques adolescentes" associées*

38 *En même temps tu étais dans une période de la vie où l'on doit*
39 *choisir des orientations professionnelles d'études etc.*

40 *Voilà, tout à fait, parce que j'étais en terminale, j'avais prévu de*
41 *rentrer en 1^{ère} année de médecine et donc j'étais dans cette recherche*
42 *identitaire en tout cas, dans ce passage du secondaire à*
43 *l'universitaire*

44 *Et qu'est-ce que tu te rappelles de ta 1^{ère} séance ? Tu t'en rappelles*
45 *précisément ou pas ?*

46 *Oui je m'en rappelle effectivement avec assez de... de détails.*

47 Vas-y

48 *Une séance manuelle et beaucoup de travail au niveau des chevilles*
49 *et je me rappelle de quelque chose de particulier, c'était que durant*
50 *la séance, mes bras se sont ouverts de chaque côté, avec une grande*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

51 sensation de froid. Mais pas un froid glacial, un froid comme si
52 quelque chose circulait dans le corps. C'est effectivement cette
53 sensation là qui m'est restée.
54 Et tes bras, ils se sont ouverts physiquement ou c'est juste la
55 sensation ?
56 Non physiquement, parce qu'ils étaient de chaque côté de mon corps
57 comme ça, je me rappelle on travaillait, tu travaillais au niveau des
58 mollets ou au début des genoux et mes bras s'étaient ouverts
59 physiquement effectivement
60 Mais ce n'était pas dans un geste volontaire ?
61 Non ! Non ! C'était vraiment dans le mouvement et puis dans la
62 séance qui avait duré je ne sais plus, environs 3/4h
63 Et ça, ce mouvement là t'avait interpellé ?
64 Oui effectivement, il m'avait interpellé par rapport au fait que je
65 n'avais pas contrôlé, en fait, et qui s'étaient ouverts avec beaucoup
66 de bien-être et d'espace à l'intérieur qui s'était formalisé, qui était
67 apparu
68 Donc ça effectivement, c'est assez étonnant qui se passe des choses
69 sans que l'on ait décidé...rires...
70 C'était une expérience d'une autre façon d'agir en quelque sorte
71 Oui c'est ça!
72 Et alors, après ça?
73 Après ça, je me rappelle que l'on avait pas mal discuté, avec la
74 perception qu'en fait, à l'intérieur de moi, il y avait une sorte de
75 double, heu, d'ambivalence, de double aspect : un aspect qui avait
76 été totalement construit sur lequel je pouvais m'appuyer pour trouver
77 l'énergie de ma pratique sportive et de cette construction que j'étais
78 en train de faire dans mon rapport au corps, qui était en fait une
79 recherche d'absolu et de pureté à travers l'activité physique. Et ça a
80 donné lieu après à 2 séances où on a travaillé en TM et en TG, où je
81 me rappelle on avait travaillé l'enracinement, avec un travail sur les
82 mollets en mouvement haut-bas
83 Assis?
84 Oui et après ça été la fin de cette 1^{ère} série de 3 séance lors de notre
85 1^{ère} rencontre en 1999
86 Donc après ça, tu as continué ta vie
87 Voilà, j'ai du venir une ou 2 fois en 2000, j'étais alors en 1^{ère} année
88 de médecine, parce que j'avais vu le bien-être que ça avait pu
89 m'apporter les séances dernières et surtout j'essayais de comprendre
90 par rapport au corpus scientifique dans lequel je baignais comment
91 ça pouvait fonctionner, entre ce que je pouvais ressentir et
92 l'explication.
93 Oui je me souviens, tu avais une grosse recherche de comprendre
94 Oui et tu m'avais expliqué le rapport à la proprioception, ces
95 différents éléments...
96 Donc à chaque fois on faisait autant d'entretien, ou en tout cas
97 l'entretien était aussi important que l'exercice gestuel ou manuel que
98 l'on faisait
99 Effectivement, dans le souvenir que j'ai, c'était...

100 Parce que je me souviens de toi comme quelqu'un qui avait vraiment
101 besoin de comprendre pour avancer, donc il fallait que je t'explique
102 au fur et à mesure. On passait de longues séances d'explications.
103 *D'ailleurs, c'est à cette période là que je m'étais procuré, ce bouquin*
104 *là, sur la biomécanique sensorielle et je n'avais rien compris à*
105 *l'époque (rires)*
106 Mais ça t'avait plu ?
107 *Oui, ça m'avait plu effectivement, (rires) on avait vu ça, on avait vu*
108 *qu'il y avait un rapport avec l'ostéopathie et tout ça, c'est pour ça*
109 *que je n'avais pas trop compris la biomécanique sensorielle!!*
110 Bien sûr, tu n'avais pas les éléments pour comprendre!
111 *Bien sûr je n'avais pas les éléments mais c'est ce qui m'a donné*
112 *encore plus envie d'aller approfondir, je t'avouerai!!! (rires)*
113 Donc après il y a eu ...heu... après ce groupe de 3 séances, tu as
114 compris que ça changeais quelque chose dans toi et que ça t'aidait.
115 Est ce que ça résume ça?
116 *Oui, que ça m'aidait, que ça changeait quelque chose en moi, que je*
117 *ne pouvais pas expliquer avec le paradigme intellectuel dans lequel*
118 *j'étais à l'époque*
119 Mais tu ne pouvais pas nier l'expérience
120 *Je ne pouvais pas nier effectivement qu'il se passait quelque chose et*
121 *que c'était pertinent en terme de développement*
122 Et puis après, il y avait toujours cette recherche de comprendre au fur
123 et à mesure, donc tu es revenu après, l'année suivante, je me souviens
124 aussi parce que tu étais stressé avec les examens
125 *Oui voilà, il y avait effectivement le stress par rapport à ce concours*
126 *de 1^{ère} année de médecine. Et c'est vrai que j'étais aussi dans une*
127 *démarche de réflexion du passage d'un fonctionnement beaucoup*
128 *basé sur l'imaginaire à un fonctionnement beaucoup basé sur le*
129 *pragmatisme et sur la réalité. Et c'est vrai que les séances que l'on a*
130 *pu faire à cette époque là m'ont aidé à faire ce passage entre une vie*
131 *très fantasmagorique, avec beaucoup de lecture romanesque,*
132 *beaucoup de rêve, a effectivement quelque chose de beaucoup plus*
133 *sur le terrain, de pragmatique. Et voilà...il y a eu effectivement du*
134 *point de vue cognitif ce passage que l'expérience de thérapie a pu*
135 *m'apporter à travers les différents entretiens que l'on a pu avoir*
136 *ensemble*
137 Cette aide là, dans ton développement, tu aurais pu aller la chercher
138 chez un psy ? est ce que c'était un choix délibéré au départ ou est ce
139 que c'était parce qu'ici tu as trouvé une voie du corps et que tu t'es dit
140 que cette voie du corps te convenait ? Comment tu te situerais par
141 rapport à ça ?
142 *Je pense sur 2 aspects. Déjà l'aspect de rapport à la personne, les*
143 *caractéristiques du thérapeute qui interagissait qui faisait une*
144 *alliance, qui faisait à la fois l'aspect thérapeutique et surtout l'aspect*
145 *pédagogique qui moi m'intéressait autant je dirais, avec cette*
146 *compréhension, car dans l'aspect pédagogique je m'appropriais ma*
147 *démarche*
148 C'est ça
149 *Et non pas dans une démarche thérapeutique où ...*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

150 Dés le début tu as senti cet aspect pédagogique de notre thérapie
151 entre guillemets, et c'est ça qui t'as plu.
152 *Effectivement oui, parce que du coup, c'était...heu...guidé vers*
153 *effectivement l'acquisition de, soit des prises de conscience, ou soit*
154 *de fonctionnement à travers l'expérience dans cette démarche que je*
155 *trouve très pertinente effectivement. Et puis l'expérience en tant que*
156 *telle qui était...ayant pratiqué un peu de sophrologie et de*
157 *méditation, je retrouvais des éléments en me rendant compte que l'on*
158 *pouvait aller beaucoup plus loin, puisqu'il y avait la notion de*
159 *mouvement dans la détente. Et que cet aspect là, je me suis dit, ah là,*
160 *on dépasse quelque chose, on n'est plus simplement dans "on se*
161 *relaxe, on lâche prise" mais on est dans un mouvement beaucoup*
162 *plus intérieur.*
163 Ce qui ramène à ta 1^{ère} expérience de ta 1^{ère} séance, ou il y avait en
164 quelque sorte, cette espèce de nouvelle façon d'agir
165 *Voilà*
166 On s'apercevait que l'on pouvait agir sans que cela soit vraiment notre
167 volonté qui le fasse, mais c'était quand même nous qui le faisons..
168 rires...
169 *Où est ce qu'on est!!!! ..rises*
170 Mais c'était quand même quelque chose autour de l'agir
171 *Oui effectivement*
172 Du lâcher prise et de l'agir
173 *Oui cette juste tension, un nouveau mode*
174 Un nouveau mode de faire. D'accord....donc ça c'était pendant que tu
175 étais en médecine.
176 *Voilà. Dans ces années là, je venais à peu près 3 ou 4 fois par an.*
177 Une sorte d'entretien.
178 *Voilà effectivement. Significativement, ce que moi je me souviens*
179 *dans ces processus là, c'est qu'après 2 années de médecine, je*
180 *rentrais en 1^{ère} année de psychologie, c'est l'époque où j'ai rencontré*
181 *ma compagne et j'ai développé une mononucléose (mais ce n'est pas*
182 *forcément associé...rises..). Mais dans le cadre du travail que l'on a*
183 *pu faire ensemble, on c'était rencontré 3 ou 4 fois*
184 Ah oui, tu étais très fatigué à l'époque
185 *Oui, et c'est vrai que l'on avait fait un super travail sur la défense*
186 *entre moi et l'autre.*
187 Sur le système immunitaire et le rapport avec la définition de soi?
188 *Oui, le rapport entre la définition de soi, le rapport à l'autre et on*
189 *avait commencé à travailler ensemble en manuel et en guidage, tu*
190 *avais commencé à faire un travail de guidage*
191 Pendant la séance manuelle?
192 *Oui, pendant la séance manuelle, en direct, dans le rapport entre*
193 *l'interne et l'externe. Et qu'effectivement, ça avait été une première*
194 *pièce apportée à ce déficit de construction dans mon rapport entre*
195 *moi et l'autre. Dans cette séquence là on était significativement dans*
196 *cette dynamique*
197 Ça t'as donc permis de progresser sur ces questions?
198 *A la fois effectivement, puisque cet accompagnement à toujours été*
199 *en relation avec un processus identitaire, vu ces âges entre 18 et 25*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

200 *ans, on est complètement dans cette construction du rapport à*
201 *l'autre, du rapport social, du rapport professionnel, du rapport*
202 *intime. Et c'est vrai qu'à chaque fois, ça proposait des solutions, ou*
203 *en tout cas des façons d'être par rapport à une problématique*
204 *personnelle développée, identitaire qui était en construction*
205 *Huuuum, d'accord*
206 *Donc là le rapport à l'intime et le rapport entre soi et l'autre. Le*
207 *rapport à l'intimité, c'est moi qui l'ai fait ce lien, on ne l'a pas fait*
208 *directement. Et c'est vrai que c'était le contexte psycho-affectif de la*
209 *situation lors de ces entretiens là.*
210 *Quand je t'écoute, j'ai le sentiment qu'à chaque fois, ce que tu as vécu*
211 *ou appris pendant les séances, c'est transposé instantanément dans*
212 *ton contexte. Tu vois, comme si tu me disais, ça a servi à ma relation*
213 *affective, alors que comme tu dis ce n'était pas le sujet de nos*
214 *thérapies*
215 *Alors c'est effectivement un point qui m'a toujours intéressé dans*
216 *nos... enfin que je trouvais intéressant dans la façon de présenter nos*
217 *accompagnements que tu mettais en place. C'était l'idée "il se passe*
218 *une expérience pendant une heure au sein du cabinet", on lance une*
219 *dynamique intérieure, quelque chose qui se passe, un peu comme une*
220 *sorte de grande confiance dans cette force, qui fait que de toute*
221 *façon on a donné une orientation qui va faire qu'il y a un processus*
222 *après qui va aller vers ce rapport entre l'expérience et la vie*
223 *pratique. Cette notion, je venais la renforcer à chaque séance,*
224 *effectivement cette force de confiance, cette solidité, je venais me dire*
225 *"de toute façon on a fait ce qu'il fallait, après ça va prendre la bonne*
226 *tournure", apporter effectivement, cette solidité et ce lien entre les*
227 *séances en cabinet et l'apport pratique sur la vie.*
228 *Effectivement, toi il semble que ça soit un de tes gros points forts, tu*
229 *as tout de suite compris ça. Tu n'a pas seulement compris, tu as tout*
230 *de suite mis ça en action.*
231 *Oui. Mais je pense que ça a vraiment été impulsé par cette confiance*
232 *transmise*
233 *Ah oui, c'est ça le moteur de ce truc là ?*
234 *Oui, sentir dans le praticien en face de soi, cette force, cette solidité*
235 *de confiance dans ce processus là. On peut même l'apparenté à de la*
236 *foi dans l'impression que l'on peut avoir de l'expression de cette*
237 *croissance.*
238 *Une grande confiance quoi! Et même une confiance absolue*
239 *d'ailleurs*
240 *Une confiance qui dit que "mine de rien" ça va se passer comme ça*
241 *doit se passer et dans le bon sens puisque effectivement on a pu*
242 *mettre les conditions qu'il fallait en séance pour lancer cette*
243 *dynamique de croissance*
244 *Effectivement, cette dynamique de croissance, on la perçoit très*
245 *concrètement et maintenant tu le sais puisque...rires...enfin je ne*
246 *vais pas griller les étapes!! Donc là, tu étais en médecine, après tu as*
247 *fait psycho*
248 *Oui, j'étais toujours dans mes années d'étude*

249 Il me semble qu'à ce moment là, je ne t'ai pas vu pendant un petit
250 moment
251 *Effectivement, pendant un an 1/2 on a du se voir une fois*
252 Ca allait bien, tu suivais ton bonhomme de chemin, les choses se
253 déployaient.
254 *Oui, les choses se déployaient tranquillement. On a du se revoir en*
255 *2004 une fois.*
256 Tu n'as jamais perdu le fil, mais il y a eu des séquences
257 *Des séquences voilà, qui selon l'environnement de la vie*
258 Le contexte, les étapes
259 *Et puis le besoin corporel de toucher un peu plus cette dynamique.*
260 *La grande phase suivante dans ce processus là a été déjà quand on*
261 *passé de la maîtrise au DESS en Master 1, Master 2, il y a une*
262 *sélection assez impitoyable en psychologie et ça avait été un moment*
263 *où il fallait que je mette du sens un petit peu sur ces différentes*
264 *années d'étude, pour pouvoir justifier de mon envie de vouloir*
265 *devenir psychologue*
266 D'accord
267 *Et c'est vrai que l'on s'était revu une séquence en 2005*
268 Toujours avec la notion du stress
269 *La notion du stress dans cette construction professionnelle qui*
270 *prenait beaucoup de place dans ma réflexion personnelle. Avec un*
271 *travail d'enracinement encore une fois, sur la solidité. On a*
272 *beaucoup travaillé sur les ancrages*
273 On avait travaillé en gestuel encore?
274 *Je ne crois pas non mais j'ai du mal à être précis, je ne sais plus*
275 Mais ce n'est pas grave. Si je résume le parcours jusque là,
276 globalement il y a une rencontre avec toi-même, qui à chaque fois
277 prenait ou de la solidité ou de la confiance, ou une facette nouvelle,
278 un connaissance nouvelle de toi. Mais c'est toujours dans la
279 construction de ce processus identitaire et de cette rencontre avec soi.
280 Ca correspond aussi à l'étape de la vie dans laquelle tu étais. Mais en
281 même temps, toutes les étapes de la vie sont liées à un processus
282 identitaire, enfin je veux dire participe. Heureusement qu'on ne dit
283 pas non plus, à un moment donné, j'ai passé 25 ans donc ça y est je
284 suis construite
285 *Ce que d'ailleurs la psychanalyse propose mais ça c'est autre*
286 *chose!!!! Rires...*
287 Ah oui ?
288 *Dans la psychanalyse il y a l'idée qu'il y a tout un travail*
289 *d'élaboration psychique, jusqu'à arriver effectivement vers 20 ans*
290 Ah!!!??
291 *Et après c'est un état stable et pour retourner, retravailler, c'est la*
292 *régression dans ces étapes d'évolution et après on repasse les*
293 *différentes étapes mais en régression par la cure analytique. Donc*
294 *nous c'est plutôt une approche "long line spine" avec l'idée que l'on*
295 *va se développer jusqu'à la fin.*
296 On est plutôt dans la notion du devenir que va nous apporter les
297 informations qui vont continuer notre construction, nous aider en tout
298 cas à l'éclairer, à la poursuivre. C'est une posture dans la temporalité

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

299 tout à fait différente. Mais ça je suppose qu'à l'époque tu ne le savais
300 pas encore vraiment ?.... silence...

301 Que ça se situait plus dans un travail au devenir, qu'un travail sur le
302 passé. Ca je suppose que ce n'était pas clair dans ta tête à ce moment
303 là ? ou si déjà ?

304 *Les études de psychologie présentaient les différents courants qui*
305 *pouvaient exister en termes thérapeutiques et en termes de*
306 *fonctionnement. Et c'est vrai que, sans forcément l'avoir formalisé,*
307 *de me dire "on n'est pas dans une démarche d'aller chercher dans*
308 *l'enfance, mais qu'est ce qu'on a là et quel potentiel on va pouvoir*
309 *développer vers l'avenir". Sans l'avoir formalisé, j'en avais un peu*
310 *conscience quand même et pour revenir à ta question de tout à*
311 *l'heure " pourquoi je n'avais pas choisit d'autres formes de thérapie*
312 *plutôt que celle là", c'est vrai qu'il y avait l'idée d'un pragmatisme*
313 *mais aussi celle d'un regard sur l'humain qui me plaisait, l'idée de*
314 *l'humain potentiel, ayant ce potentiel de développement pour vivre.*
315 *Cette posture thérapeutique, enfin pédagogique me convenait aussi.*
316 Donc là, tu t'apprêtais à faire le choix de devenir psychologue,
317 puisque tu as passé la sélection du Master 2 et ...
318 *C'est à partir de là que tout c'est accéléré dans mon rapport au*
319 *sensible et de mon engagement dans cette thérapie et toujours la*
320 *portée pédagogique d'intensifier la connaissance.*
321 C'est à ce moment là que t'est venue l'idée de devenir toi même
322 pédagogue de ça ?
323 *En fait je l'avais déjà en Master 1 puisque je suivais régulièrement*
324 *sur internet les différentes lectures, les articles qui étaient publiés, et*
325 *j'avais pu voir qu'il y avait un Master professionnel qui c'était*
326 *développé à Lisbonne et je m'étais dit que si je n'avais pas mon*
327 *Master de psychologie à Tours, j'aurais pu effectivement peut être*
328 *postulé. J'avais contacté G Pineau qui était comment dirais-je un*
329 *intervenant ...*
330 Oui c'est un spécialiste des approches expérientielles
331 *Oui c'est ça, les histoires de vie. Il était de Tours et il intervenait au*
332 *Master de Lisbonne. Et puis finalement j'ai suivi mon cursus de*
333 *psychologie classique et j'ai commencé à éprouver l'envie de me*
334 *former professionnellement à cette méthode. Il fallait avoir le*
335 *financement....*
336 Très pragmatique!! ...rires
337 *Donc il a fallut que je travaille pour avoir les facilités économiques.*
338 *Tout c'est accéléré, la fin de mes études universitaires, le début de*
339 *ma vie professionnelle, ce qui intensifie le niveau de travail et*
340 *d'investissement dans ce différents éléments, avec aussi une nouvelle*
341 *identité professionnelle qui pour moi a toujours été complexe à*
342 *structurer. Puisque effectivement, être psychologue oui, mais en*
343 *ayant toutes ces connaissances à côté (sophrologie, Taï-chi, somato-*
344 *psychopédagogie) qu'est ce qu'on en fait, qui suis-je en tant que*
345 *professionnel, (problématique encore actuelle!! Rires qui ne sera*
346 *jamais résolue...rires*
347 Effectivement c'est un long processus

348 *Oui, un vrai processus. Mais c'est vrai que l'on s'était rencontré dans*
349 *cette période là, à travers ces différents questionnements. Il y avait*
350 *ce rapport au choix, l'idée qu'il faut faire des choix*
351 *professionnellement pour pouvoir développer des compétences. Trop*
352 *de choix tue le choix et pas assez le tue aussi. Et à travers*
353 *l'expérience du sensible que l'on pouvait avoir, qu'est ce qui pouvait*
354 *être le mieux dans l'instant*
355 *Ou reconnecter avec cette dynamique qui allait t'aider à choisir, ou te*
356 *donner des éléments de choix*
357 *Et effectivement professionnellement ça a été le cas. J'ai travaillé,*
358 *j'ai fait plein de choses, trop de choses!!*
359 *Toi tu as toujours été très dynamique ?*
360 *Oui, voilà et là je pouvais enfin aller jusqu'au bout de ce que je*
361 *pouvais faire en terme de capacité et d'investissement. Et encore une*
362 *fois, l'un des travaux qui a beaucoup compté dans ce processus là,*
363 *c'est ce rapport entre l'interne et l'externe*
364 *Ah oui, encore*
365 *On en a remis une couche. Je me rappelle une séance très très*
366 *pertinente. On avait vraiment travaillé en TM dans ce rapport entre*
367 *l'interne et l'externe sur les différentes parties du corps, qui avait été*
368 *une séance assez fondatrice dans cette prise de conscience...heu...*
369 *Dans la notion de se situer, se situer soi par rapport à l'extérieur ?*
370 *Oui se situer*
371 *Jusqu'à quel moment c'est nous, à quel moment ce n'est plus nous,*
372 *avec le jeu des contours ?*
373 *Oui c'est ce travail là que l'on avait fait effectivement... silence...et*
374 *puis après la fréquence de nos rencontres s'est intensifiée, avec la*
375 *rentrée aussi dans une démarche de formation.*
376 *Voilà, alors tu as commencé ta formation en quelle année?*
377 *C'était en 2008...non non 2007, en oct-nov 2007*
378 *Donc il n'y a pas un an ?*
379 *Si, il y a un an*
380 *Ah oui, oui. Donc tu rentres en 2^{ème} année*
381 *Oui voilà, de somato-psychopédagogie 9 ?*
382 *Avec P. Paillé ?*
383 *Marc Humpich*
384 *Non non, dans les élèves, il n'y a pas..*
385 *Oui oui Pierre paillé*
386 *Tu connais tous les grands pontes toi! Gaston Pineau, Pierre Paillé*
387 *Rires...*
388 *Alors là est ce que la thérapie c'est devenue en quelque sorte un*
389 *accompagnement de ce qui se passait pour toi dans ta formation ou*
390 *est ce qu'il y avait encore un processus thérapeutique spécifique.*
391 *Comment tu situais nos séances ici ?*
392 *Ben je serais tenté de dire qu'il y avait l'impression qu'il fallait se*
393 *débarrasser de quelques données entre guillemets, ou de quelques*
394 *poubelles, pour pouvoir vraiment apprécier l'enseignement. Et les*
395 *séances que l'on a pu avoir ensemble, j'ai l'impression que ça a pu:*
396 *recadrer ce que l'on avait pu voir au niveau de l'expérience les fois*
397 *précédentes et en plus nettoyer pour pouvoir être vraiment disponible*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

398 *pour pouvoir suivre la voie qui était proposée. C'est vrai que ces*
399 *séances là ont été dans cette dynamique là. Il y a 3 grands travaux*
400 *significatifs que l'on a pu mettre en place pendant ces différentes*
401 *séances : le 1^{er} c'était effectivement quelque chose qui m'avait*
402 *profondément transformé c'était la mise en place du temps*
403 *ah oui...*
404 *avec cette écoute du silence et toujours avec cette idée de tension.*
405 *C'est à dire que l'écoute du silence ne doit pas se faire en tension : je*
406 *voulais trop le faire!!*
407 *Trop de concentration et du coup on entend plus rien!*
408 *Il y avait l'idée d'affûter ces nouvelles compétences, ces nouvelles*
409 *façon d'agir. Et ça a été un déclic assez important de construction de*
410 *ces outils qu'après je réutilise*
411 *Est ce que l'on pourrait dire qu'après avoir travaillé un certain temps*
412 *la situation spatiale, comment te situer, l'intérieur, l'extérieur, là on*
413 *abordait la situation temporelle, comment se situer dans le temps et*
414 *effectivement pour ça, il faut en avoir la perception. La perception du*
415 *temps qui s'écoule, la perception de ce tempo du temps, du*
416 *biorythme..etc*
417 *Hum... oui*
418 *Et à ce moment là tu as commencé à en faire l'expérience ou tu as*
419 *commencé à comprendre, ou les 2 en même temps.*
420 *Il y a eu d'abord la compréhension, après la recherche d'expérience*
421 *et après l'expérience en tant que telle*
422 *Ah oui d'accord...alterné entre ta formation et ici*
423 *Oui avec la formation où l'on a expérimenté des situations de*
424 *groupes assez intéressantes et ici où on est plus dans la micro...en*
425 *intime quoi, on affûte. Et la vraie intégration de cette donnée là*
426 *comme moi je la perçois, ça a été lors d'une séance //*
427 *Individuelle*
428 *Oui, où le temps coulait sur moi en fait*
429 *Où tu sentais le temps s'écoulé*
430 *On sentais le temps s'écouler. C'est vraiment cette image là, qui était*
431 *vraiment là, le sentiment profond d'être au bon endroit, au bon*
432 *moment. Moment que j'ai d'ailleurs réexploré dans la montagne cet*
433 *été*
434 *Ah oui*
435 *Rires... c'était vraiment des conditions pour (rires)*
436 *Oui alors dans ce que tu décris là, la formation était une étape, enfin*
437 *avait un axe professionnel mais en même temps a accéléré ta*
438 *transformation personnelle qui se poursuivait ici, mais là, ça a pris*
439 *une dynamique supplémentaire*
440 *Ca l'a ancrée voilà et avec aussi un travail je pense par rapport à la*
441 *croissance. J'ai pas encore accédé à ce niveau de confiance dans ce*
442 *processus de développement*
443 *Oui oui*
444 *Même si je l'ai intégré pour moi et pour l'expérience que je peux*
445 *vivre je pense que la formation plus la thérapie ont apporté "des*
446 *billes" à cette solidité, en lien avec le sentiment de confiance,*

447 *transmissible après pour dire, à travers ce que l'on a pu faire,*
448 *proposer cette force d'évolution*
449 *Donc là, dans ce que tu dis, il me semble que j'entends que les*
450 *représentations de la chose commencent à bouger. Tu t'étais fait une*
451 *représentation de la chose dans les lères expériences et là, il y a*
452 *quelque chose qui doit encore changer dans les représentations pour*
453 *aller plus loin dans cette rencontre confiante, dans le degré de*
454 *confiance //*
455 *Dans le degré de confiance voilà*
456 *Que tu peux mettre*
457 *Représentation et aussi je dirais une construction de représentation*
458 *car c'est quelque chose qui est assez abstrait, pas qu'abstrait*
459 *intellectuellement...*
460 *Et cette construction des représentations elle se fait quand on en fait*
461 *l'expériencec'est ça que tu dirais ?*
462 *Silence*
463 *Oui, quand tu en fais l'expérience et après on voit, pour mettre les*
464 *conditions, identifier celles ci et après les faire fonctionner*
465 *correctement. En mettant les conditions on voit que l'on peut recréer*
466 *l'expérience. C'est pas juste...heu*
467 *Par hasard*
468 *Par hasard ou l'effet d'une personne qui a ce potentiel de faire, de*
469 *créer ces expériences là chez la personne*
470 *Ah...*
471 *De se l'approprier en fait*
472 *Ah!(je comprends), de t'apercevoir que toi, tu t'es vu une autonomie*
473 *en fait, toi tout seul tu peux créer les conditions de rencontre de cette*
474 *expérience. Tu n'as pas forcément besoin de moi ou du stage. Et là il*
475 *y a un pas d'autonomie*
476 *C'est ce qui m'est arrivé cet été où je grimpait dans la montagne, je*
477 *sentais des mouvements de base qui partaient tout seul. Bon je*
478 *marchais et puis j'étais dans un espèce d'état introspectif, puisque*
479 *j'étais concentré sur ma marche, et je sentais par exemple ma nuque*
480 *qui commençait à aller vers le haut, mon épaule qui voulait bouger,*
481 *quelque chose comme ça. Effectivement c'était intéressant de voir un*
482 *peu "pourquoi là maintenant ?" et mine de rien j'étais en train*
483 *d'écouter le silence, car je voulais entendre s'il y avait des chamois*
484 *sur la neige. L'espace ben oui forcément car j'ai passé ma journée à*
485 *me repérer avec ma boussole et ma carte, donc forcément l'espace*
486 *était bien là. Et effectivement en rentrant à l'intérieur de moi me*
487 *rendre compte qu'il y avait un mouvement qui se mettait en place et*
488 *que je l'accompagnais et je me rendais compte que j'étais tendu à ces*
489 *endroits là.*
490 *Hum...hum...alors tu vois quand je t'écoute ça me fait penser à ce*
491 *dont tu parlais au tout début où tu es venu où tu disais "j'étais un très*
492 *grand sportif, j'avais une sur activité sportive, ça me débordait ce truc*
493 *là". C'est comme si maintenant, on articulait ces perceptions*
494 *intérieures et cette activité sportive, qui était finalement ce que tu*
495 *cherchais à 17 ans quand tu es venue là*
496 *Effectivement*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

497 Tu vois, je réalise juste là, en t'entendant le dire. Parce que quand tu
498 décris cette expérience ça ressemble vraiment à cette articulation
499 *Oui oui voilà. L'expérience extérieure sportive et l'expérience*
500 *intérieure*
501 Du mouvement du corps
502 *Qui fait que l'on peut aussi accéder à ces conditions là en poussant*
503 *les limites du corps à un moment donné où l'on est plus dans le*
504 *contrôle, on est dans une conscience fine du corps et l'on est plus*
505 *dans un contrôle et c'est là que peut se passer le...la... l'intelligence*
506 *du corps*
507 Oui c'est ça donc là tu peux avoir les 2... alors qu'avant tu pensais
508 qu'il fallait choisir
509 *Voilà*
510 C'était ou trop complètement dans le sport et tu ne te sentais plus, ou
511 tu étais dans ta sensation mais du coup tu ne bougeais plus. Et là tu
512 vois comment tu peux faire les 2, ce qui pour toi semble assez
513 goûteux!
514 *Ah oui!!! (gustatif) rires*
515 Parce que ça a un côté unifiant ou parce que c'est un immense plaisir
516 *Ca dépasse le simple plaisir...*
517 *Silence*
518 C'est presque de l'ordre de la réalisation non ?
519 *Oui c'est ça, spirituel. Il y a l'idée de connecter quelque chose de*
520 *presque sacré quoi*
521 Oui c'est ça, il me semble quand tu en parles, on l'entend ça. C'est
522 bien au delà de juste c'est bon
523 *Voilà, ce n'est pas juste le plaisir hédoniste, ça va peut être avec*
524 *d'autres croyances, associé à des formes de spiritualité*
525 Bien (silence) est ce qu'il y a dans tout ça des expériences
526 particulièrement vives, en plus de celle que tu as déjà racontées, que
527 tu aurais envie de raconter, qui te paraissent nécessaires ou dont tu
528 aurais envie de parler librement ?
529 *Une expérience pas forcément en lien avec la somato-*
530 *psychopédagogie mais en lien quand même complètement*
531 *Vas-y*
532 *C'était une séance de mouvement libre...heu.. c'est après, j'avais fait*
533 *un espèce de protocole durant effectivement ce processus là,*
534 *durant... pendant... je faisais cela j'étais en maîtrise ou en licence...*
535 *je courais pendant peut-être 10 km et après je m'arrêtais, j'étais en*
536 *espèce de suroxygénation et après mon corps commençait à repartir*
537 *dans un espèce de mouvement très très lent justement, que je retrouve*
538 *dans la gymnastique sensorielle. Avec l'idée...heu... l'image d'un*
539 *serpent, où mon corps faisait des mouvements sans que je le contrôle*
540 *justement, un peu un mouvement involontaire comme ceux que l'on*
541 *peut voir lorsque... comme je l'ai expliqué avec les bras qui partaient*
542 Comme si tu avais un contact avec le mouvement interne dans des
543 conditions, j'allais dire, pas habituelle du protocole
544 *Voilà!! C'est ça*
545 Et tu le reconnais comme étant le mouvement interne ?
546 *Ben...*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

547 C'est de même nature ?
 548 *C'est de même nature effectivement en terme de goût en tout cas,*
 549 *sans forcément, à l'époque...*
 550 Tu le reconnais à ...sa lenteur ?
 551 *Oui à sa lenteur et à la sensation, une fois que l'on a arrêté, d'être*
 552 *dans une globalité, d'être "chaud", d'être ...heu*
 553 D'être solide ?
 554 *Oui, d'être solide voilà*
 555 Uni ? enfin unifié ?
 556 *Et puis n'avoir aucune sensation désagréable en terme de*
 557 *déséquilibre quoi*
 558 Equilibré ?
 559 *Oui équilibré quoi. Et je l'avais expérimenté assez souvent mais ça*
 560 *me prenait beaucoup d'énergie en fait, parce que, il fallait courir*
 561 *Oui 10km c'est long!!*
 562 Rires
 563 *Mais c'est vrai que c'était l'idée d'arriver dans cet état*
 564 *de...pfou...voilà, on a crâmé tout ce qu'il y avait à cramer en terme*
 565 *de tension nerveuse, pour pouvoir après se rendre disponible après à*
 566 *ses sensations là quoi et effectivement, ça à partir de mouvement très*
 567 *lent qui peut être assimilé au mouvement interne*
 568 Donc tu m'as beaucoup parlé de cette force de transformation, de ces
 569 expériences corporelles, des changements que ça entraînait dans ta
 570 vie, dans ton comportement, dans ta façon de voir les choses, dans tes
 571 croyances, dans tes représentations, dans tes valeurs, enfin bon... ça
 572 fait quand même beaucoup de transformation et beaucoup de
 573 changements. Est-ce que cette qualité de présence à soi que donne ses
 574 expériences avec le mouvement interne, c'est quelque chose dont tu
 575 te sers dans la vie quotidienne ? enfin je veux dire, est-ce que c'est
 576 quelque chose sur lequel tu peux t'appuyer ? est-ce que 'est quelque
 577 chose d'important la présence à soi, est-ce que ça te paraît important
 578 dans ce processus ?
 579 *Tout à fait*
 580 Tu le situerais comment ?
 581 *Heu...silence... dans l'expérience que moi j'en ai en tout cas*
 582 *Oui...oui oui, c'est ça qui m'intéresse*
 583 *C'est l'impression que cet espace il est cultivé, que la vie sociale dans*
 584 *le rôle que l'on peut avoir à tendance à nous en extraire, nous*
 585 *obliger à nous en extraire, alors que l'on voudrait pas, mais il faut*
 586 *quand même car on a un rôle social à jouer*
 587 Et ça, ça nous distancie de nous même ?
 588 *Voilà, c'est ça. Et qu'effectivement cette solidité, ou ce rapport à nous*
 589 *même...heu... ben de plus en plus, c'est pouvoir mine de rien arriver*
 590 *à donner autant vers l'extérieur tout en bénéficiant, on en parlait tout*
 591 *à l'heure, de garder cette globalité, ce regard de foi. On est là*
 592 *dedans. Et j'irai encore plus loin, je serai tenté de dire que du coup,*
 593 *dans la situation où on est tenté, où on est aspiré vers l'extérieur*
 594 *alors qu'on maintient l'intérieur, on est face à un problème et on le*
 595 *résout différemment. C'est à dire que l'on va beaucoup, enfin moi je*
 596 *vais beaucoup plus chercher dans "tiens alors qu'est-ce qui va à*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

597 *l'intérieur de moi me...déranger, ou pas forcément être heu " et*
598 *trouver une solution, un élément extérieur, dans un travail intérieur.*
599 *Je ne sais pas si je suis clair*
600 Tu valides tes informations intérieures ?
601 *Oui, il y a un peu de ça*
602 Et tu t'appuies dessus, tu en tiens compte comme de n'importe quelle
603 autre information ?
604 *Oui, c'est un peu l'exemple de "je suis sur une paroi, il y a 80 mètres*
605 *en dessous de moi et 200m au dessus de moi, je ne peux pas*
606 *descendre, je ne peux que monter, je ne peux pas appeler de l'aide,*
607 *l'hélicoptère ne peut pas venir, il n'y qu'une seule solution, il faut*
608 *que je monte". Donc il faut que je trouve assez de force en moi pour*
609 *trouver une solution et monter. J'ai un peu cette impression là.*
610 Donc ça te donne cette force à l'intérieur de toi ?
611 *Voilà! C'est ça*
612 Qui fait que tu vas monter et trouver les solutions
613 *Oui trouver les solutions*
614 Tu t'appuies encore sur la confiance ?
615 *Oui, la confiance et puis aussi avoir d'autres façon de traitement de*
616 *l'information en terme de gestion des problèmes, pas forcément*
617 *problèmes mais en tout cas, des choix à faire. L'idée étant que c'est*
618 *dans cette intériorité que peut se trouver la solution plus que dans*
619 *une expansion extérieure.*
620 D'accord, une dernière question. Dans notre approche il y a un
621 rapport à la nouveauté qui est important, parce que les expériences
622 corporelles que l'on fait nous amènent justement dans un lieu que l'on
623 appelle "lieu sauvage" de nous qui nous est inconnu. Donc il faut que
624 ce rapport à la nouveauté soit apprivoisé. Est-ce que pour toi, ça a été
625 un problème, ces expériences de toi qui étaient totalement
626 inattendues, totalement nouvelles, et qui du coup t'auraient fait
627 reculer, ou au contraire, est-ce que tu aimais ça ? Quel rapport tu
628 avais toi à la nouveauté et quel rapport tu as maintenant ?
629 *Moi, dans la connaissance que j'ai de ma personnalité, ce rapport à*
630 *la nouveauté est quelque chose que je recherche en fait*
631 *Oui, c'est ça, tu aimes ça toi!*
632 *Oui voilà. Dans les test de "Kurmann"(sous réseve pour*
633 *l'orthographe) et les différents test de la personnalité, je suis*
634 *complètement dedans effectivement : recherche de la sensation et de*
635 *la nouveauté.*
636 Ce qui explique ta facilité d'abord avec notre manière de faire.
637 Effectivement, tu n'es pas heurté par la nouveauté toi, tu es même
638 plutôt//
639 *Stimulé*
640 Donc du coup, tu es facilement actif dans ce qui arrive, parce que la
641 nouveauté tu la prends sans crainte majeure.
642 *Voilà*
643 Et encore une dernière question par rapport au thérapeute, au
644 pédagogue. Tout à l'heure tu as parlé de... dès le début il semblerait
645 que le pédagogue a eu sa part. Par exemple tu dis que j'étais
646 particulièrement pédagogue et que ça, c'était un aspect qui toi t'as

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

647 accroché. Donc ça , ça appartient à ma personnalité dans une part,
648 mais ça appartient aussi au fait que moi je ne suis pas un thérapeute
649 de n'importe quoi mais un thérapeute du sensible et que le fait d'être
650 thérapeute du sensible me déploie dans ma dimension plus globale,
651 plus confiante, donc effectivement c'est ressenti par toi. On sait, enfin
652 il me semble que c'est maintenant admis, que le thérapeute en lui
653 même à de l'importance. Quelque soit la thérapie que l'on fait, le
654 thérapeute que l'on rencontre, il y a un bonhomme derrière et qu'il a
655 son importance. Mais il me semble que dans notre thérapie on rajoute
656 le fait que ce thérapeute (qui certes à son importance au niveau de la
657 personnalité comme tous le thérapeutes) a en plus cette dimension
658 qu'il a lui même développé pour lui, du sensible et que je crois que
659 c'est ça qui est à la racine de ce contact avec la confiance par exemple
660 que tu as eu tout de suite

661 *Oui bien sûr*

662 Et que l'on est un peu au delà de juste la personnalité d'un thérapeute.
663 Est ce que je me trompe ?

664 *Eh bien ça résume un petit peu avec des mots un peu plus affûtés ce*
665 *que j'ai pu présenter en début de séance. C'est effectivement l'idée*
666 *que si on part de l'idée qu'il y a une rencontre de personne à*
667 *personne, une rencontre de personnalité à personnalité qui fait qu'il*
668 *va se passer quelque chose du point de vue thérapeutique, est-ce que*
669 *cette méthode à travers le processus qu'elle propose dans la*
670 *formation des thérapeutes ou des pédagogues... heu .. d'ouvrir un*
671 *maximum la possibilité du thérapeute à s'adapter aux maximum de*
672 *situations soit d'expériences ou d'individus en terme de*
673 *caractéristiques individuelles, qui s'appuie sur des outils formalisés*
674 *qui fonctionnent*

675 Oui c'est ça! Oui c'est ça, on a des outils qui permettent d'être au
676 maximum du potentiel de rencontre possible avec l'autre. Donc du
677 coup bien sûr, ça crée des choses

678 *Mais tu vois que c'est quand même bien intégré à ta personnalité!*

679 Oui, absolument, tout à fait rires mais en même temps pour remettre
680 les choses à leur place, ce n'est pas seulement ma personnalité

681 *Ce qu'il y a c'est ce continuum. Et peut être aussi la notion du type de*
682 *rapport thérapeutique qui se met en place, qui n'est pas centré sur*
683 *"beaucoup de défenses", au contraire, un rapport authentique, enfin*
684 *cette prédisposition à tendre vers l'authenticité*

685 Et pas parce que l'on en a un concept mais parce que le sensible nous
686 met dans l'authenticité : moi comme thérapeute, toi comme patient et
687 que l'on se rencontre sur cette part authentique de nous. Et
688 effectivement on voit apparaître à ce moment là, une sorte
689 d'effacement de la posture patient- thérapeute. Est ce que ça tu ...?

690 *Effacement mais une distance nécessaire quand même, on n'est pas*
691 *dans le copinage non plus*

692 Non c'est exact

693 *Donc c'est intéressant car c'est suffisamment s'asseoir dans sa*
694 *position pour pouvoir effacer le rapport direct thérapeute-patient*
695 *tout en mettant quand même la dynamique qui fait qu'il reste une*
696 *distance...*

Italique et gras =discours de la personne interrogée

Italique entre guillemets = citation de ses écrits

// = le discours est interrompu

697 Oui, c'est quand même moi qui t'accompagne.... rires...et pas
698 l'inverse!
699 *Oui voilà!!*
700 Même si tu m'enrichis autant que
701 *Oui même s'il y a un échange, il y a quand même une demande et*
702 *quelqu'un qui va répondre à cette demande dans une interaction*
703 Et effectivement dans le monde du Sensible, cette posture là est
704 particulièrement juste, me semble-t-il. Est ce que je me trompe ? et
705 du coup particulièrement efficace pour le patient parce qu'elle fait un
706 appui important
707 *Oui pour ce type d'accompagnement, dans ces situations proposées.*
708 *Après je ne sais pas si dans...*
709 Vas-y, vas-y, continue
710 *Dans l'application je dirais, dans d'autres situations, pas forcément*
711 *en cabinet par exemple, cette posture peut, ou va pouvoir être,*
712 *transformante, en tout cas...*
713 Transposable tu veux dire ?
714 *Transposable voilà c'est ça! En tout cas, je pense par exemple dans*
715 *des approches dans des situations à domicile dans des familles en*
716 *crise*
717 Ah oui...
718 *Des choses comme ça. Est-ce que ce positionnement là*
719 *?...heu...voilà. Est-ce qu'il n'y a pas...est-ce que l'authenticité peut*
720 *être applicable dans toutes les situations thérapeutiques autre que le*
721 *rapport en cabinet.*
722 Oui, c'est ça ta question et en plus ça va avec ta profession
723 *Oui voilà*
724 Effectivement toi tout de suite tu transposes ça dans ce qui est ton
725 contexte, c'est ton art, tu es très très doué pour ça
726 *Merci du compliment rires*
727 Mais si, c'est vrai!! Il y en a qu'il faut aider pour ça, toi jamais. Tu le
728 fais de toi-même très facilement.
729 Mais en même temps, quand je t'entends faire cette transposition et
730 ce questionnement, ça me ramène à la question, à la transformation,
731 dont tu parlais tout à l'heure en disant "il y a quelque chose que je
732 dois trouver pour enraciner cette confiance" (Rires++) "un peu plus
733 loin"
734 *Je te vois venir (pires++)*
735 Il me semble que là on est bien sur cette question!!! (Rires) parce
736 qu'il y a des contextes qui nous ébranlent plus, qui nous éloignent
737 plus de nous même, qui nous éloignent plus de notre rapport à cette
738 authenticité et OSE-T-ON ? ose-t-on aller jusque là ? ose-t-on????
739 *Oui oui, c'est vrai*
740 Vaste question... et ça, ce sera l'apport pour toi de notre entretien!!
741 Rires
742 Bon ... et bien merci beaucoup