



Université Fernando Pessoa

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

**Les possibilités formatrices de la trilogie
manque / quête / relation à l'Essentiel**

**Enquête auprès d'experts, en formation d'eux-mêmes au
contact du Sensible**

Françoise Menon

Porto, 2012



Université Fernando Pessoa

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

**Les possibilités formatrices de la trilogie
manque / quête / relation à l'Essentiel**

**Enquête auprès d'experts, en formation d'eux-mêmes au
contact du Sensible**

Directeur : Prof. Dr. Jean-Marc Humpich

Françoise Menon

Porto, 2012

Abstract

Ce mémoire est une réflexion autour des caractéristiques d'une relation à l'Essentiel et des processus formateurs qui s'y rapportent pour des sujets en formation d'eux-mêmes au contact du Sensible. L'exploration de cette relation et de ses possibilités formatrices est réalisée sous un angle particulier : quand l'Essentiel manque, quand l'Essentiel met en quête et quand il est présent. La partie théorique situe en premier lieu le contexte de cette recherche, à savoir les possibilités formatrices propres à l'homme et les spécificités de cette formativité en somato-psychopédagogie. Puis elle aborde les trois notions de manque, quête et Essentiel dans une dynamique multidisciplinaire. C'est par une enquête à partir d'entretiens compréhensifs auprès de trois personnes « *expertes* » du Sensible que l'analyse qualitative est menée, aboutissant à la construction d'un récit phénoménologique pour chacune d'elle, qui sert de base à une discussion cas par cas, puis à un mouvement herméneutique transversal. Les résultats de ce mémoire montrent cette trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel comme incontournable dans la mise en route et la formation de soi comme sujet en voie de devenir Sensible.

Resumo

Esta tese é uma reflexão sobre as características de uma relação com o Essencial e os processos formadores relacionados com os sujeitos eles próprios em formação em contacto com o Sensível. A exploração desta relação e das suas potencialidades formativas é feita de um ângulo particular: quando o Essencial está ausente, quando o Essencial está em busca e quando o Essencial está presente. A parte teórica representa o contexto principal desta pesquisa, ou seja, as possibilidades de formação adequada para o homem e as especificidades desta formatividade em somato-psicopedagogia. Posteriormente, ela aborda as três noções de falta, busca e Essencial numa dinâmica multidisciplinar. É através de um estudo baseado em entrevistas compreensivas com três profissionais “especialistas” do Sensível que a análise qualitativa é realizada, culminando na construção de uma narrativa fenomenológica para cada uma das análises, que é a base para uma discussão caso a caso, seguida por um movimento hermenêutico transversal. Os resultados deste trabalho mostram esta trilogia ausência / busca / relação ao Essencial como sendo incontornável no processo de formação de si, de como um sujeito que se torna Sensível.

Remerciements

A Danis Bois, pour la profondeur et la constance de sa recherche sur la nature humaine, et pour avoir donné à chacun la possibilité d'accéder à sa dimension sensible.

A Marc Humpich, pour la justesse, la délicatesse et la rigueur de son accompagnement. Avec ma sincère amitié.

A tous les professeurs qui nous ont accompagnés.

A 'Béatrice', 'Pierre' et 'Flore' pour leur pertinence et leur confiance.

A Mathilde, précieuse amie, 'compagnonne' de route irremplaçable sur le chemin si particulier de cette recherche.

A Anne-Claire, pour son accompagnement technique, mais aussi pour sa présence et sa qualité d'être.

A Clothilde, Anne-Marie, Laurent pour leur amicale attention.

A tous mes amis et co-chercheurs de la promotion 2007-2011, Ghislaine, Marie, Jacques, Marie-Hélène, Françoise et tous les autres.

A mes parents, pour ce qu'ils sont. Avec toute ma tendresse.

Sommaire

ABSTRACT	3
RESUMO.....	3
REMERCIEMENTS	4
SOMMAIRE	5
INTRODUCTION.....	8
PREMIÈRE PARTIE.....	10
PROBLEMATISATION ET	10
CADRE THEORIQUE	10
CHAPITRE 1	11
1. <i>Problématisation</i>	11
1.1 Pertinences personnelles	11
1.2. Pertinences professionnelles	13
1.3. Pertinences scientifiques	14
1.4. Pertinences sociales.....	16
1.5. Question et objectifs de recherche.....	18
CHAPITRE 2	26
2. <i>Cadre théorique</i>	26
2.1. La formation de soi au contact du Sensible : la construction du sujet	27
2.1.1. Synthèse introductive du contexte de la somato-psychopédagogie quant à la formativité.....	27
2.1.2. Se former en tant que « <i>prendre une nouvelle forme</i> »	28
2.1.3. Se former au sens de « <i>mettre en œuvre ce que l'on devient</i> »	32
2.1.4. Se former au contact de la difficulté.....	33
2.1.5. Synthèse.....	37
2.2. Ce que recouvre cette notion d'un humain en tant qu'« <i>être qui se forme</i> »	38
2.2.1. Pouvoir se former.....	39
2.2.1.1. L'homme est fait pour se former	39
2.2.1.2. L'homme se forme par et dans l'expérience	40
2.2.1.3. Pouvoir se former et somato-psychopédagogie	43
2.2.2. Savoir se former.....	44
2.2.2.1. Différents axes d'accompagnement	45
2.2.2.2. Spécificité de la somato-psychopédagogie : le constructivisme immanent	45
2.2.3. Vouloir se former.....	46
2.2.3.1. L'engagement : le propre de la formation	46
2.2.3.2. L'engagement dans le processus lié au Sensible	47
2.2.4. Synthèse.....	48
2.3. Quête - Manque - Essentiel.....	50
2.3.1. La quête	50
2.3.1.1. Quatre quêtes qui dynamisent et orientent le sujet en formation	50
2.3.1.2. Synthèse	58
2.3.2. Le manque.....	59
2.3.2.1. « Manque d'Être » inconscient et impact sur la construction de la personne et son renouvellement	59
2.3.2.2. Manque reconnu : indispensable à la formation existentielle	61
2.3.2.3. Synthèse	68
2.3.3. L'Essentiel.....	69
2.3.3.1. Position de la somato-psychopédagogie quant à l'essence	70
2.3.3.2. Essentiel et manque	72
2.3.3.3. Essentiel et potentiel	74
2.3.3.4. L'essentiel à l'articulation de l'universel et du singulier	77
2.3.3.5. Synthèse	78
DEUXIÈME PARTIE	81
POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET	81
METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE.....	81
CHAPITRE 3	82

3. <i>Posture épistémologique</i>	82
3.1. Le paradigme compréhensif et interprétatif dans la recherche qualitative	82
3.2. L'implication du praticien-chercheur	83
3.3. Les particularités du 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. Les participants à la recherche	86
4.1.2. L'entretien de recherche	87
4.1.3. Le guide d'entretien	88
4.1.4. Déroulement de l'entretien	89
4.2. Méthodologie d'analyse	89
4.2.1. Première séquence d'analyse	90
4.2.1.1. Lecture phénoménologique	90
4.2.1.2. Relevé de thèmes en continu	90
4.2.1.3. Regroupement des thèmes et mini récits de proximité	91
4.2.1.4. Récit phénoménologique	92
4.2.1.5. Application à Béatrice et Pierre	93
4.2.1.6. Les discussions cas par cas	93
4.2.2. Deuxième séquence d'analyse	94
4.2.2.1. Le mouvement herméneutique transversal	94
4.2.2.2. Synthèse des résultats de recherche	94
TROISIÈME PARTIE	95
ANALYSE ET	95
INTERPRETATION DES DONNEES	95
CHAPITRE 5	96
5. <i>Analyses cas par cas</i>	96
5.1. Analyse autour du premier entretien : Flore	96
5.1.1. Le récit phénoménologique.....	96
5.1.1.1. Un manque comme point de départ	97
5.1.1.2. La mise en route de Flore comme sujet en voie de devenir Sensible	97
5.1.1.3. Le discernement et ses effets	98
5.1.2. La discussion	101
5.1.2.2. Discussion autour du manque et de ce qu'il a généré chez Flore	103
5.1.2.3. Discussion autour de sa nouvelle relation et ses nouveaux enjeux	107
5.1.2.4. Processus spécifiques liés au manque et à la quête	108
5.2. Analyse autour du deuxième entretien : Béatrice	109
5.2.1. Le récit phénoménologique.....	109
5.2.1.1. Son Essentiel : un principe de relation	109
5.2.1.2. La rencontre de son Essentiel : un fait d'évidence	110
5.2.1.3. Une quête de permanence liée à l'évolutivité	110
5.2.1.4. L'évolution de sa permanence liée à son renouvellement et à sa capacité à apprendre de tous les événements	111
5.2.2. La discussion	112
5.2.2.1. Discussion autour de l'Essentiel et la relation à l'Essentiel	112
5.2.2.2. Discussion autour des visages du manque	115
5.2.2.3. Discussion autour des formes de la quête	115
5.2.2.4. Discussion autour des processus à l'œuvre	116
5.3. Analyse autour du troisième entretien : Pierre	118
5.3.1. La discussion	118
5.3.1.1. Discussion autour de l'Essentiel et de la relation à l'Essentiel	118
5.3.1.2. Discussion autour des visages du manque	122
5.3.1.3. Discussion autour des formes de la quête	124
5.3.1.4. Discussion autour des processus à l'œuvre	125
CHAPITRE 6	132
6. <i>Le mouvement herméneutique transversal</i>	132
6.1. L'Essentiel et le rapport à l'Essentiel	132
6.1.1. Essentiel pour quelqu'un, Essentiel par nature : des notions à interroger	132
6.1.1.1. L'Essentiel et la dimension subjective	132
6.1.1.2. Place de la valeur donnée	133
6.1.1.3. Questionnement autour d'un Essentiel par nature	134
6.1.2. L'Essentiel et la dimension humaine.....	135
6.1.2.1. Un lieu d'humanité	135
6.1.2.2. La responsabilité	136

6.1.3. L'Essentiel et son caractère <i>indispensable</i>	137
6.1.3.1. Caractère <i>indispensable</i> et orientation des conduites	137
6.1.3.2. Caractère <i>indispensable</i> et phases de manque/quête/relation à son Essentiel	138
6.1.3.3. Caractère <i>indispensable</i> et détermination du Sujet	139
6.1.4. Essentiel et évolutivité.....	139
6.1.4.1. L'évolutivité du sujet	139
6.1.4.2. L'évolutivité de l'Essentiel lui-même	140
6.1.5. Un Essentiel expérimenté.....	140
6.1.5.1. Cet Essentiel se rencontre et se vit en soi, dans son corps	140
6.1.5.2. La relation à leur Essentiel repose sur la réciprocité	141
6.1.5.3. L'essentiel s'expérimente dans « éprouver ce que l'on devient »	141
6.2. Le manque.....	141
6.2.1. Le manque : une opportunité à mobiliser ses ressources	142
6.2.2. La notion de phase	142
6.2.3. Sujet : une place à prendre	143
6.2.3.1. Le sujet, la permanence et le continuum processuel	143
6.2.3.2. Le sujet et « apprendre de l'expérience »	144
6.3. La quête.....	147
6.3.1. Nouvelles formes de quête	147
6.3.1.1. Une quête liée à l'évolutivité dans le processus de transformation	147
6.3.1.2. Une quête de permanence du sujet	148
6.3.2. Une quête infinie à toujours plus se perfectionner	148
6.3.2.1. Caractère mouvant de l'Essentiel	148
6.3.2.2. Devenir le Sensible ou devenir un sujet Sensible	148
6.3.3. La quête indispensable pour rentrer dans le processus de transformation	149
CHAPITRE 7	150
7. Synthèse des résultats de recherche	150
7.1. Processus formateurs et relation à l'Essentiel	150
7.1.1. Se former à la détermination d'une valeur et à la régulation des actions.....	150
7.1.2. Découvrir des constats d'évidence	151
7.1.3. Se former à un autre rapport à « l'humanité »	152
7.1.4. Se former à l'exercice de la responsabilité	153
7.1.5. Se former à l'adéquation à la réalité mouvante du vivant.....	153
7.1.6. Se former aux conséquences d'un autre rapport à l'expérience	154
7.2. Processus formateurs et manque	155
7.2.1. Se former à la reconnaissance de ce qui manque.....	155
7.2.2. Se former à mobiliser des ressources inédites	156
7.2.3. Se former à l'intérêt des phases d'impermanence	156
7.2.4. Se former à la permanence du sujet.....	156
7.2.5. Se former à des capacités spécifiques	158
7.3. Processus formateurs et quête.....	159
7.3.1. Se former à la mise en œuvre d'un désir profond.....	159
7.3.2. Se former à la permanence du sujet.....	160
7.4. Regard chronologique	161
7.4.1. Avant la rencontre de leur Essentiel	161
7.4.2. Dans l'engagement dans le processus de formativité.....	161
7.4.3. L'appropriation de son processus de formativité.....	162
CONCLUSION	163
BIBLIOGRAPHIE	166
ANNEXES	176
ANNEXE N°1 : CONTEXTE DE LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE QUANT À LA FORMATIVITÉ	177
ANNEXE N°2 : GUIDE D'ENTRETIEN	187
ANNEXE N°3 : FLORE - VERBATIM ET ÉLÉMENTS D'ANALYSE	189
ANNEXE N°4 : BÉATRICE – VERBATIM ET ÉLÉMENTS D'ANALYSE	223
ANNEXE N°5 : PIERRE – VERBATIM ET ÉLÉMENTS D'ANALYSE	258

Introduction

D'aussi loin que je me souviens, la question de l'Essentiel de l'homme et de la vie m'a habitée et même parfois envahie, tant « *ce quelque chose d'indispensable* » me manquait. C'est dans la découverte de la fasciathérapie puis de la somato-psychopédagogie que j'ai trouvé non pas des réponses, mais une nouvelle façon de me vivre en tant qu'*être-humain*, qui nourrissait cette relation à l'Essentiel pour moi.

En somato-psychopédagogie, il est en effet question de donner à chaque personne l'opportunité et les moyens de rentrer en contact, au sein de son propre corps, avec les potentialités de sa nature humaine. Et comme le précise Danis Bois : « *Il faut entrevoir la nature humaine sous deux angles. D'un côté elle représente l'essence de l'homme, par définition immuable et inaltérable et de l'autre côté, elle porte un principe de force, un désir, un appétit de croissance qui participe à aller d'un état d'imperfection vers un état de perfection.* » (Bois, 2011c). La somato-psychopédagogie offre ainsi une matérialité à cette possibilité *de devenir* propre à tout être humain, sous la forme d'un processus d'auto-formation de soi au contact de l'expérience corporéifiée du Sensible. Cependant, l'expérience montre que cette mise en action et ce déploiement de la nature humaine en soi ne sont pas toujours faciles à concrétiser.

A ce constat s'ajoute le fait que le rapport instauré avec ce principe de force par chacune des personnes en formation d'elle-même au contact du Sensible est *variable* de façon incontournable et que cette variation, suivant comment la personne la considère et l'affronte, peut être favorable ou défavorable à sa croissance. Ces trois constats ont souligné pour moi l'intérêt d'interroger cette relation à ce qui est Essentiel et d'essayer d'en éclairer les possibilités formatrices sous un angle nouveau : celui du manque, de la quête et de la relation à l'Essentiel pour des personnes singulières en formation d'elles-mêmes au contact du Sensible et ceci dans le but de voir si mon étude met à jour cette trilogie comme faisant partie intégrante du processus de formativité lié au Sensible.

Cet enrichissement potentiel de la compréhension du processus formateur propre au Sensible pourrait être facilitateur pour le sujet en formation de lui-même.

Le sujet de cette recherche est très vaste et il est important dans un premier temps, au sein du cadre théorique, d'établir clairement le contexte de notre étude, tout en restant concis. Il s'agira d'exposer ce qui préside et ce qu'est la formation de soi au contact du Sensible d'une part, et ce que l'on sait au jour d'aujourd'hui à propos de cette formativité de l'homme d'autre part.

Ce contexte posé, il s'agira d'exposer les référents théoriques pouvant éclairer au mieux chaque élément de notre trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel, en lien avec la formativité.

Les participants de notre recherche ont été choisis pour pouvoir répondre aux exigences perceptives et réflexives de l'objet de notre étude, à savoir avoir la capacité de percevoir et de se percevoir dans son propre processus de formativité au contact du Sensible et de pouvoir faire des liens avec notre sujet d'étude. Ils seront donc choisis parmi des *experts* du Sensible et seront au nombre de trois, pour assurer une diversité de points de vue, sans générer un volume de données trop important.

L'analyse des données se fera en deux temps. Le premier mouvement d'analyse aboutira à un récit phénoménologique pour chacun des participants, donnant ainsi à voir au lecteur l'expérience singulière de chacun. Une discussion sera ensuite déployée à partir de chaque récit, ce qui permettra dans un deuxième temps d'entrecroiser ces données et d'en rassembler le sens dans un mouvement herméneutique transversal. Il sera alors possible d'aboutir à une présentation des résultats sous la forme d'une synthèse des connaissances mises à jour.

Nous souhaitons par ce travail à travers un processus de recherche impliqué et qui tente de traiter de façon la plus rigoureuse possible d'une thématique hautement subjective mais centrale, amener le lecteur à la compréhension d'une relation à l'Essentiel et des processus qui s'y rapportent comme étant des indispensables à la construction d'un sujet dans son existence.

Première partie

PROBLEMATISATION ET

CADRE THEORIQUE

Chapitre 1

1. Problématisation

1.1 Pertinences personnelles

Le choix de mon sujet de recherche s'est juxtaposé avec une phase *d'état des lieux*, pendant laquelle j'ai eu le besoin et la nécessité de mettre au clair là où j'en étais dans mon parcours de formation de moi-même au contact du Sensible. Cette mise au clair de la fonctionnalité et de la qualité de « *mon être-humain* », je la réalisais autant pour moi-même dans cette période de ma vie que pour l'amélioration de la qualité de mon accompagnement des personnes au sein de mon activité de praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie.

De ce bilan, je ne vais formuler ici que les éléments qui ont amenés à ma question de recherche.

Il y a eu deux moments clés dans mon parcours de formativité :

- quand j'ai rencontré le Sensible
- quand j'ai commencé à me former comme sujet acteur de ma propre formativité

Rencontrer le Sensible, cela a été tout d'abord rencontrer « *plus grand que moi* » en moi-même, avec cette dimension d'amour et de plénitude qui semblait être l'aboutissement pour moi d'une quête qui m'animait depuis fort longtemps. Si je dis « *semblait être l'aboutissement* », c'est parce que je n'ai plus eu besoin de chercher dans ma vie ce qui pourrait « *me remplir* » et me donner sens.

Un peu plus tard, confrontée à l'évolutivité propre à ce contact à l'expérience du Sensible, j'ai été amenée à me vivre dans des périodes où je perdais le rapport avec cette dimension d'une possibilité d'être à plus grand que soi.

Je me suis vécue dans ces phases comme « *manquant à* » ce plus grand que moi, comme n'étant pas capable de garder ce contact, comme n'étant pas à la hauteur de ce qui m'était donné de vivre. Dans l'absence de cette dimension à laquelle je faisais défaut, et qui me manquait, je me sentais perdue, errante, comme amputée du cœur de moi-même. La retrouver devenait mon objectif, une quête, non pas comme un besoin d'être mieux, mais comme une nécessité, car sans cela je perdais tout mon sens.

Grâce à cette mise en quête et aux outils du Sensible, j'ai pu voir ce manque prendre un autre sens et une autre forme : j'ai vécu et compris par contraste que ce qui présidait à cette perte de contact avec « *plus grand que moi* », n'était pas ce que qu'estimais être mon manque de valeur, mais mon absence à moi-même, mon absence de « *sentiment d'existence* ». Le manque a pris à ce moment-là un deuxième sens, une deuxième forme, celle du *manque de rapport à la part la plus grande de moi-même en moi-même*. A partir de là, il m'est devenu indispensable de travailler au maintien et à l'amélioration de ce rapport ; ce qui m'était essentiel avait changé de même que ma quête.

C'est un processus bien particulier qui a permis cette compréhension et ce changement de point de vue. A un moment donné, épuisée par mes propres résistances, par mes propres jugements, par la recherche de voies de passage s'appuyant sur ma volonté de bien faire, j'ai dû accepter - accepter les choses telles qu'elles étaient - m'accepter telle que j'étais. Cette acceptation, c'était enfin un nouveau positionnement, un choix, un nouveau point de vue : une ouverture à d'autres possibles.

Cet acte d'acceptation a été de fait l'ouverture au deuxième moment clé de mon processus de formation au contact du Sensible : celui où j'ai commencé à me faire sujet de mon propre processus de formation, à faire le choix d'apprendre de ce qui m'arrivait, de me construire consciemment au contact des expériences que je faisais.

Ces expériences de vie ont ouvert pour moi à la pertinence de ma recherche. Relevant l'importance de mon expérience singulière comme indispensable à « *mon entrée en formation* » en tant que sujet en construction de moi-même, de même que l'importance qu'avait eu pour moi, dans ce cheminement singulier, la place de ce que j'avais découvert comme m'étant essentiel au sein de ma rencontre avec le Sensible, ainsi que le rôle qu'avait joué le manque et la quête dans leurs différentes formes, il m'a paru pertinent d'interroger au plus près ces éléments formant une sorte de trilogie et qui avaient été pour moi indissociables de ma formation en existentialité au sein du Sensible.

N'ayant pas moi-même mis à jour ce qu'il advenait de cette trilogie dans la phase d'appropriation de mon propre processus de formativité, j'ai estimé intéressant d'interroger d'autres personnes sur la possibilité d'un devenir de cette trilogie dans cette phase spécifique et également de voir dans le cas où elle continuerait à y exister, si elle gardait la même forme et la même potentialité formatrice.

Outre mon expérience personnelle, ce qui a souligné la pertinence de mon projet, c'est que je retrouvais les éléments de cette trilogie chez grand nombre des personnes que j'accompagne

dans leur parcours de formativité au contact du Sensible. J'ai pu observer que parfois un seul élément – la relation, le manque ou encore la quête – était conscientisé, les autres se révélant présents mais non conscientisés, ou totalement absents. L'absence de circularité entre les éléments qui en résultait m'a semblé intéressante à interroger dans les difficultés à la formativité de ces personnes et dans les voies de passage à potentialiser. Nous pouvons noter que cette pertinence se situe à la croisée des pertinences personnelles et des pertinences professionnelles.

La concordance de mon expérience personnelle avec celle des personnes que j'accompagne a concrètement ancré mon choix d'une recherche autour de la possibilité formatrice de cette trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel. Recherche qui prend le sens d'un approfondissement sous un angle nouveau de la connaissance et de la compréhension des processus qui président à la formation en existentialité des sujets au contact du Sensible.

1.2. Pertinences professionnelles

En tant que praticien-chercheur impliqué dans ma recherche, le déroulement de mon étude a été d'emblée en réciprocité avec ma pratique de somato-psychopédagogue. C'est ainsi que face aux problématiques existentielles, au mal-être si fréquent dans ma patientèle, la compréhension de l'impact de cette trilogie manque/quête/relation à son Essentiel dans la construction du sujet et dans son rapport à sa vie devrait me permettre *d'interroger différemment la problématique*, d'enrichir cette interrogation de ce point de vue nouveau. Je m'appuie sur mes constats de professionnelle pour ouvrir des pistes de réflexion qui montrent la richesse de l'enjeu, dans sa compréhension tout comme dans l'accompagnement qui devrait en résulter ; par exemple, la problématique relève-t-elle d'un manque de rapport à l'Essentiel, ou d'une absence pour ces personnes de quelque chose qui aurait valeur d'Essentiel pour eux ? Ou alors, le mal-être prend-t-il sa source dans une absence de désir profond, dans l'absence de soutien d'une quête existentielle, ou dans une impossibilité à rentrer en rapport avec ce désir profond ?

Ces interrogations nouvelles de la problématique pourraient ouvrir à une écoute et à un projet thérapeutique enrichi, demandant de *trouver des voies de passage adaptées, le plus souvent inédites*.

Nous pouvons aussi envisager que notre étude puisse être utile à la profession des formateurs à la somato-psychopédagogie. D'une part dans l'apport d'une meilleure compréhension de la place de la dynamique formatrice de cette trilogie manque/quête/relation à son Essentiel, au sein du processus de formation du sujet lié au Sensible ; et d'autre part dans un « *comment former* » à l'accompagnement des étudiants à être eux-mêmes accompagnateurs de cette trilogie. Ce qui sous-entend, comme toujours en somato-psychopédagogie, d'apprendre à l'accompagner pour soi-même pour avoir la compétence de l'accompagner chez les autres.

1.3. Pertinences scientifiques

Je vais déployer les pertinences scientifiques de ma recherche à partir de deux questionnements :

- En quoi ma recherche peut-elle faire avancer la connaissance dans les sciences humaines ?
- En quoi ma recherche peut-elle faire avancer la connaissance disponible au sein du CERAP ?

La question d'une quête et d'un rapport à l'Essentiel de l'homme se rapproche de certains enjeux de formativité tels qu'Honoré les a présentés. Rappelons que pour lui « *dans l'horizon temporel et dans le champ relationnel, l'homme existe en forme et en formation* » (Honoré, 1990, p. 205), qu'il a la possibilité d'être : son « *pouvoir-être* », et que sa formation lui appartient en propre, étant caractérisée par son « *exigibilité* » : son « *avoir-à-former* ». Le rapport à ces principes comme Essentiels de l'homme, apparaît pour ce dernier dans son acheminement vers le « *déploiement de l'Oeuvre* » : « *Nous avons nommé Œuvre, l'agir humain en son entier en tant qu'accomplir. Et accomplir, c'est 'déployer une chose dans la plénitude de son essence'. Le sens est alors la mise en chemin du déploiement de l'Œuvre.* » (Honoré, 1990, p. 200).

Ce déploiement de ce qui est essentiel à l'homme, n'est possible pour lui, que s'il accède « *au désir fondamental de persévérer dans l'existence* » (Honoré, 1990, p. 145). Comme Spinoza, Honoré voit le désir comme une quête qui fonde l'homme : « *Le désir est l'essence de*

l'homme c'est-à-dire l'effort par lequel l'homme s'efforce de persévérer dans son être. » (Spinoza, 1954, p. 504).

Ainsi, dans les sciences humaines, des éléments de réflexion ont déjà été posés en lien avec ma recherche ; mon objectif est de regarder comment l'expérience du Sensible et les processus formateurs émergents ou inhérents à la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel, viennent éclairer sous un jour nouveau ce « *pouvoir-être* » et cet « *avoir-à-former* ».

Pour répondre à ma deuxième question voici trois études de chercheurs du CERAP en lien avec mon sujet de recherche.

Dans son mémoire de Master « *La question du sens dans l'enseignement supérieur. »* (2007), Dagot, dans une étude comparative auprès d'étudiants ingénieurs et d'étudiants en somato-psychopédagogie à propos d'une éducation du rapport au sens, met en relief le rôle de ce rapport comme lien entre formation professionnelle et formation existentielle, replaçant le sujet au cœur de son processus formateur. Il montre ainsi que la formation au sens ouvre à la construction du sujet, le dévoilant dans une motivation et un besoin de cohérence entre ce qu'il devient et ses actes dans le monde : « *Les étudiants (ingénieurs) passent d'une demande initiale relativement floue, qui se transforme en une motivation plus claire : travailler sur moi, apprendre à me connaître pour être et agir dans le monde de façon cohérente. »* (Dagot, 2007, p. 97).

Il fait ressortir la spécificité de la somato-psychopédagogie dans son accompagnement conjoint dans leur évolutivité, de la formation du sujet et de sa formation au sens : « *Il s'agit d'une pédagogie de construction du sens par et pour le sujet. La question du sens se dissout pour devenir une démarche de déploiement, elle sort d'une réflexion purement cognitive pour devenir action incarnée et conscientisée. La psychopédagogie perceptive nourrit ici les réflexions issues de la formation existentielle, en apportant son regard spécifique via le corps sensible.»* (Dagot, 2007, p. 105).

Lefloch pour sa part, dans son mémoire de Master « *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple. »* (2008), a démontré l'importance des phases d'impermanence du rapport au Sensible dans les apprentissages de vie. Soulignant que « *cette impermanence est un fait* » (Lefloch, 2008, p. 191), son étude fait ressortir « *ce manque de l'Essentiel en relation intra et inter-personnelle* » (*Ibid*, p. 192) comme un moteur spécifique d'apprentissage inhérent à la formativité au contact du Sensible : « *L'impermanence peut être un indicateur précieux, un*

moteur d'apprentissage. Osons la voir comme part constitutive du rapport humain au Sensible. » (Ibid, p. 193).

Florenson, quant à elle, dans son mémoire de Master « *L'Emergence du Sujet Sensible. »* (2010), a précisé cette nouvelle manière d'être sujet qui naît au contact du Sensible : « *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. »* (Florenson, 2010, p. 170). Son étude permet de le définir ainsi : « *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. »* (Ibid, p. 170).

Cette étude montre aussi la dimension processuelle qu'il y a à se faire sujet : « *Avec la relation au mouvement interne, c'est la dynamique de sujet, de personification, qui se met en jeu. »* (Ibid, p. 170).

Ces trois recherches, réalisées au sein du CERAP et en lien avec l'Université Fernando Pessoa de Porto, ont mis à jour des processus formateurs liés au Sensible :

- Le sujet qui se forme dans son rapport au sens.
- Le sujet qui se forme dans l'impermanence de sa relation au Sensible.
- Le sujet qui se forme comme sujet Sensible.

Notre recherche sur les processus formateurs inhérents ou émergents de cette circularité entre découverte, relation à l'Essentiel, manque et quête de cet Essentiel, viendrait prolonger et préciser une dynamique qui n'a pas été fouillée sous l'angle que je propose.

1.4. Pertinences sociales

Quel peut être l'impact sociétal d'une étude comme celle-ci qui cherche à mieux connaître les rouages de la formation pour des sujets en quête d'eux-mêmes au contact du Sensible ?

Je voudrais ouvrir à cette possibilité d'une pertinence sociale de mon sujet de recherche en m'appuyant sur ce point de vue de Danis Bois qui, faisant un parallèle avec cette nécessité d'une écologie qui invite l'homme à soigner sa relation avec la nature, ajoute à cette vision « *une écologie en lien avec le vivant, invitant l'homme à soigner sa relation avec sa nature humaine, celle qui le compose dans ses instances les plus intimes et universelles. »* (Bois,

2011c). C'est en effet dans cette relation à sa nature humaine en lui-même, en ce qu'elle est le propre de la communauté des êtres humains, que l'individu a la possibilité de se déployer dans sa singularité d'être à lui-même et conjointement, aux autres et au monde dans un « *savoir-vivre ensemble* » renouvelé. C'est dans cette articulation qui peut sembler paradoxale, entre l'universel et le singulier, que « *l'espoir* » d'un « *devenir-humain* » et d'un « *savoir-vivre ensemble* » peut s'ancrer. En effet apprendre à entrer en relation avec les potentialités de sa nature humaine au sein de son propre corps, situe l'homme au-delà ou en deçà des différences qui peuvent diviser, quelles soient génétiques, culturelles, religieuses ou autre.

C'est dans la valorisation de cette potentialité de la nature humaine, en tant qu'elle est essentielle à l'homme en devenir, qu'est ancrée ma recherche, dans cette mise en quête de certains individus à se faire sujet de leur propre humanité en devenir, car comme le dit Bois: « *[Mon point de vue sur cette nature humaine] soutient l'idée de la présence d'une organisation autonome, dynamique et universelle, qui porte l'homme vers le meilleur et emporte l'idée que l'homme n'est pas un être achevé, mais qu'il est en devenir, à la condition qu'il rencontre un environnement qui favorise la sollicitation de ses facultés humaines.* » (Ibid).

C'est dans cet espoir que représente cette potentialité de sa nature humaine que l'homme peut faire évoluer sa condition humaine. Mon étude éclairant d'un point de vue nouveau cette relation d'un sujet à ce qui est essentiel à son humanité, va dans ce sens d'une possibilité d'un lien sociétal renouvelé.

En lien avec cette importance d'un rapport à ce qui est essentiel à l'homme, Leloup fait ressortir un trait commun à nos sociétés actuelles, où les valeurs motivationnelles d'action ne reposent plus ou pas sur ce qui fait l'Essentiel de l'homme, mais sur des « *besoins urgents* » ou sur des « *nécessités* » : « *On peut passer sa vie à répondre à des 'urgences', de faim, de soif, de pulsion. On réagit, on n'agit pas. On peut également passer sa vie dans la 'nécessité' : il est nécessaire de travailler pour se nourrir, de faire telle ou telle chose pour obtenir un résultat.* » (Leloup, 2004, p. 212-213). Dans cette absence de lien avec l'Essentiel de l'homme, avec ce qui le fonde en humanité, l'homme est en perte de repères, « *déboussolé* ».

Notre étude entend démontrer cette importance pour l'homme d'un rapport à ce qui lui est essentiel : elle pourrait avancer cette possibilité, comme le disait Leloup, d'un « *renversement* »

éthique » (*Ibid*, p. 214), où le rapport à ce qui fonde l'homme en son humanité peut reprendre valeur d'Essentiel par rapport au « *nécessaire* » et à l' « *urgent* », motivant et générant, de la part du sujet, des actions en cohérence avec ces valeurs fondamentales. L'impact sociétal semble évident, appuyant les rapports humains sur des valeurs communes à tous.

Le dernier point que je veux aborder dans cette ouverture à des pertinences sociales concerne la communauté des professionnels du Sensible. Celle-ci est amenée à accompagner des personnes qui s'interrogent sur la présence ou l'absence d'un Essentiel dans leur vie ou sur leur rapport à cet Essentiel. Il y a peut-être dans mon étude la possibilité d'une meilleure compréhension des enjeux sociétaux des sujets en quête d'eux-mêmes, permettant à ces professionnels de mieux assumer leurs positionnements d'aide à la définition du sujet dans ces différents enjeux.

1.5. Question et objectifs de recherche

A ce stade de notre réflexion, nous choisissons de formuler ainsi notre question de recherche : **Quels sont les processus formateurs à l'œuvre au sein de la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel tels qu'ils sont vécus par les experts du Sensible ?**

Dès l'abord précisons que nous choisissons d'interviewer des experts du Sensible pour notre étude, en tant que personnes ayant développé les habiletés nécessaires pour côtoyer l'expérience du Sensible et en tirer de la connaissance tant immédiate que dans un retour réflexif ; qualités indispensables pour accéder non seulement au contenu des vécus de l'expérience mais aussi pour distinguer les modalités processuelles qui président à leur formation ; qualités donc nécessaires à l'objectif de notre recherche.

Nous allons regarder au plus près ce que recouvre notre question, pour ce faire aidons-nous de quelques sous-questions qui seront ensuite éclairées par la déconstruction de notre question de recherche et faciliteront la mise en place de nos objectifs.

- Qu'est-ce que l'Essentiel ?
- Qu'entend-on par quête ?
- Qu'entend-on par manque ?
- De quelle nature est la relation ?
- Quelle est la dynamique de cette trilogie ?

- De quelle formation s'agit-il ?

Examinons maintenant les différents termes de notre question de recherche.

Commençons par le terme **Essentiel**, qui est pour nous important en ce qu'il a une charge particulière dans notre sujet de recherche : un peu comme « *l'inconnue* » au sens mathématique.

L'Essentiel de l'homme a déjà été interrogé par de nombreux courants, dont par exemple celui de la psychologie humaniste (Maslow, Rogers, Erickson) qui le place dans la présence d'une force de croissance allant vers le meilleur de l'homme. La psychopédagogie perceptive l'envisage comme la potentialité propre à la nature humaine, se traduisant à la fois par un mouvement interne fait pour s'incarner dans la matière du corps et par une potentialité perceptive de l'homme lui permettant de rentrer en rapport avec cette dynamique du vivant (Bois, 2007, 2011). Dans cette vision de la psychopédagogie perceptive¹, l'Essentiel de l'homme se situe dans cette rencontre de l'universel et du singulier.

Nous ne pouvons toutefois préjuger de ce qui sera l'Essentiel pour des experts du Sensible interviewés, c'est-à-dire ce qu'il y a « *d'indispensable pour eux* ».

D'autant plus que le terme « *Essentiel* » est le plus souvent utilisé de façon implicite. S'est-on vraiment posé la question de ce qui est « *notre* » Essentiel, et de la place du rapport que l'on a avec lui dans notre processus de formation ?

Nous n'envisageons pas d'interroger cette notion d'un Essentiel avant la rencontre avec le Sensible. Toutefois, si les interviewés font apparaître des éléments allant dans ce sens nous en rendrons compte dans nos résultats.

Le terme **processus** nous renvoie à une notion de dynamique. Nous ne l'envisagerons pas du point de vue psychanalytique, processus primaire comme fonctionnement mental caractéristique de l'inconscient, obéissant au principe de plaisir, ni processus secondaire comme fonctionnement mental caractéristique du système préconscient - conscient, obéissant au principe de réalité (Freud, 1900).

Nous l'envisagerons en tant que **processus formateur** (Bois, 2007 ; Berger, 2004), c'est-à-dire conscient et singulier, nécessitant un *sujet* au cœur de son expérience (Bois, 2007 ; Josso, 2008), et sujet qui sera soit en relation à son Essentiel propre au sein du Sensible, soit en rupture de cette relation.

¹ La psychopédagogie perceptive est une discipline universitaire, une science du développement des potentialités humaines ; la somato-psychopédagogie en est l'art appliqué à l'accompagnement soignant, éducatif, ou performatif.

Précisons que nous employons le terme **formateur** non pas limité aux changements cognitifs, tel que l'envisagent les sciences de l'éducation, mais au sens de formateur et transformateur tel qu'il est proposé dans la *formation existentielle* (Bois, 2007 ; Josso, 2008), c'est-à-dire demandant une transformation des valeurs qui fondent la personne ainsi que de ses représentations. Nous ne séparons cependant pas formateur et transformateur car pour changer ce qui est constitutif de nous-mêmes, aller vers l'auto-crédation, il faut savoir apprendre de l'expérience pour prendre sa place de sujet en « *métamorphose* » (Josso, 2008).

Nous situons cet apprentissage et ce changement de forme à partir de l'expérience du corps sensible tel que le présente Bois (Bois, 2007).

Nous employons le terme de processus au pluriel car nous envisageons d'explorer trois niveaux processuels :

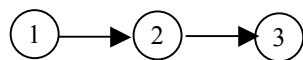
- le premier niveau à envisager est celui de la dynamique qui anime la trilogie en tant que dynamique processuelle,
- le deuxième niveau est le processus formateur spécifique à chaque phase de la trilogie,
- le troisième niveau est le caractère formateur de la dynamique processuelle.

La mise en évidence de la dynamique formatrice de cette trilogie comme faisant partie du processus global de formation de soi au contact du Sensible serait très intéressante.

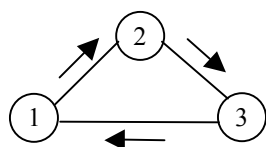
Le terme **trilogie** signifie ici l'agencement des trois phases.

Nous pouvons nous interroger sur les formes possibles d'une trilogie, de même que sur l'intérêt d'un mode ternaire par rapport à un mode binaire ou même isolé.

- Cette trilogie peut répondre à un processus linéaire, la troisième phase étant une phase de stabilisation.



- Ou être agencée en structure triangulaire



Les phases s'inter-alimentent aussi, mais la phase ③ n'est pas terminale, elle vient enrichir la phase ① qui sera ainsi renouvelée et ainsi de suite. C'est cette forme de trilogie que nous choisissons d'envisager.

Notre recherche sera orientée dans le sens de la compréhension de cette dynamique processuelle ternaire, dans le cadre spécifique des trois phases de manque de l'Essentiel, quête de l'Essentiel, relation à l'Essentiel, dans la formation de soi au contact du Sensible.

Les trois termes suivants : **manque – quête – relation** sont envisagés dans leur rapport à l'Essentiel, et aussi dans leur interaction processuelle. Nous allons tout d'abord les considérer séparément.

Un **manque** peut être inconscient, conscient ou par contraste.

Le manque peut avoir plusieurs visages ; nous ne parlerons pas du manque inconscient tel que l'envisagent certains courants de la psychanalyse, ni du manque plus ou moins conscient générant un désir comme peuvent le concevoir certains courants de la psychologie (Bensaïd, 2006) ; mais des manques qui marquent la séparation de l'homme d'avec ce qui le fonde en existentialité tels qu'ils ont été mis en évidence par Minkowski (2005), Bois (2007) et Leloup (2005) et qui semblent davantage en lien avec les difficultés de la formativité.

Nous envisageons aussi ce manque tel qu'il apparaît en somato-psychopédagogie, à savoir un manque qui se donne à voir à une personne qui, en situation extra-quotidienne fait l'expérience d'une nouvelle manière d'être à elle-même révélant par contraste la manière de 'non-être' qui présidait à ce manque. Il s'agit alors d'un manque par contraste.

De même que nous l'envisageons comme une phase à part entière de la formation de soi au contact du Sensible, mais sous certaines conditions. L'impermanence de la relation au Sensible ayant été posée comme un fait (Lefloch, 2008), nous proposons cette impermanence comme possibilité formatrice pour le sujet qui devra apprendre à apprendre d'une façon particulière au contact de ces phases et en tirer du sens pour sa propre formation.

Nous sommes assez proches de Maslow quand il dit que : « *nous fonctionnons de manière optimale lorsque nous faisons des efforts pour obtenir ce qui nous manque* » (Maslow, 2008, p. 26). Comme lui, nous pouvons envisager le manque comme un moteur à l'action pour combler ce manque même, surtout si ce qui manque est un Essentiel pour la personne.

Cependant, nous pensons diverger sur plusieurs points, tout d'abord la nature du manque, les besoins fondamentaux dont parle Maslow (2008) étant fort différents de ce que peut être un manque d'Essentiel pour des personnes en relation avec le Sensible, nous laisserons cependant une ouverture en ce sens dans les entretiens. De plus, ce que nous envisageons dépasse le cadre d'efforts « *spontanés* » pour combler ces besoins. Il s'agit d'isoler ce qu'une

situation d'impermanence, de perte de relation à l'Essentiel, peut faire émerger comme ressources nouvelles d'apprentissage pour la personne.

Pourquoi ne pas considérer avec Lamboy cette phase comme « *un manquement, une 'vague en creux' qui 'titille' le potentiel évolutif et stimule l'élan nécessaire au changement* ». (Lamboy, 2003, p. 121).

Cependant, nous ne pouvons présager de la nature du manquement, de sa forme ni de ses effets au sein de la personne et de son action en lien avec sa formation au contact du sensible ; pas plus que de la nature du potentiel, envisagé comme potentiel perceptif en somato-psychopédagogie (Bois, 2007) ; ou de celle de l'élan, vécu en somato-psychopédagogie comme la résultante de la relation active de la personne à son mouvement interne au sein de son corps (Bois, 2007).

Ce que nous envisageons est de mettre à jour la possibilité du caractère formateur de cette phase de « *manque de* » ou de « *manque à* » un Essentiel en lien avec le Sensible.

Une condition première sera de déterminer en quoi et comment une personne peut demeurer « *sujet* » (Josso, 2008) malgré la rupture de rapport au Sensible ; ce que devient le sujet percevant, pensant, agissant (Bois, 2007) dans ce cadre d'expérience précis ; ce qu'il peut apprendre de lui-même, des spécificités de cette phase et des spécificités du processus à l'œuvre dans cette phase.

Il sera important comme nous l'avons noté précédemment de déterminer l'impact spécifique de la formation liée au Sensible dans tous ces paramètres. Et enfin relever ce qui chez chaque sujet l'amène à découvrir la place, la nature, la dynamique de sa quête.

Le deuxième terme de la trilogie, **quête**, nous a évoqué d'emblée des propos de Danis Bois qui stipulaient que la rencontre avec le Sensible, même très intense, ne suffisait pas pour qu'une personne se mette en route dans une démarche de formation et de transformation, il fallait qu'elle ait une quête qui sous-tende son projet. En effet au contact du mouvement interne, « *ce renouvellement [du moi] est mis à l'épreuve de la vie quotidienne.* » (Bois, 2006, p. 165), là, intervient la nécessité d'une quête singulière, du désir de laisser le Sensible influencer tous les secteurs de sa vie. Nous approfondirons cela dans notre recherche théorique et pratique.

La notion de quête est évoquée dans de nombreux domaines de la recherche, que ce soit la quête physiologique inconsciente du plaisir, ou la quête psychologique du bien-être, pour contrebalancer la souffrance, ou encore la quête devenant plus existentielle comme la quête du bonheur ou la quête de sens.

Josso, spécialiste des histoires de vie, a beaucoup approfondi ce qu'est ou plutôt ce que sont les quêtes et leurs enjeux. Pour elle, une quête est « *une aspiration fondamentale qui anime la personne..., une recherche 'spontanée' fondatrice de notre être-au-monde* » (Josso, 2008, p. 8). Ces quatre quêtes fondamentales qui sont celles du bonheur, de soi et des nous, de sens et de connaissance, ont un enjeu, « *elles orientent l'invention de soi à travers un processus de trans-formation conscientielle* » (Ibid).

La quête serait donc quelque chose qui anime la personne, qui oriente son itinéraire, avec comme repère la satisfaction d'un sentiment d'intégrité, d'authenticité ; elle fait de la personne un sujet agissant, posant des choix, des décisions, des actions, en cohérence avec cette aspiration qui l'anime. Elle permet à la personne de trouver sa juste place et de se former des sentiments et des valeurs.

Il s'agit ici de quêtes conscientes « *On ne peut parler de quête qu'en la présence d'un cheminement délibéré, c'est à dire consciemment investi.* » (Josso, 2008, p. 8)

Nous allons dans ce sens de compréhension de la quête ainsi que de la posture existentielle qu'elle implique. Bien sûr à ce stade de notre recherche nous ne pouvons présager de ce qu'est la quête pour les experts interviewés. Nous orienterons notre recherche dans le sens de la spécificité de cette phase de quête de l'Essentiel, de ce que la personne doit mettre en œuvre pour que cette phase l'amène à se re-former. Nous tenterons de comprendre à partir de quoi et comment elle se mobilise vers un choix, une décision, et quelle connaissance d'elle-même et du processus elle doit avoir pour que cette phase devienne formatrice.

La **relation** est le troisième pôle de notre trilogie. Nous la considérerons ici dans le cadre spécifique du Sensible, de la relation de la personne à son Essentiel en lien avec le Sensible, c'est-à-dire se trouvant au cœur d'une autre trilogie, elle-même fondatrice du Sensible : Sujet - mouvement interne - support matériel (Bois, 2011a) ; cette dernière étant la base et le processus même qui donne accès au lieu d'expérience et de transformation de la personne telle que l'envisage la somato-psychopédagogie.

Il est important de souligner aussi que la somato-psychopédagogie est « *une science des rapports* » (Bois, Austray, 2007), que ces rapports sont d'une triple nature : perceptive, réflexive et comportementale (Bois, 2007), et qu'ils sont « *éducables* » dans le cadre des expériences propre au Sensible.

Dans ce cadre d'une relation à un Essentiel, nous pouvons dès l'abord en souligner la dimension subjective, celle d'une expérience en première personne qui traduit l'implication du sujet dans son expérience, et « *l'éprouvé* » qu'il en a (Berger, Bois, 2007) ; mais aussi son

caractère d'évolutivité lié, et à la progression du sujet et à l'évolutivité propre à la dynamique du mouvement interne.

Dans notre projet, il s'agit d'aborder la permanence et l'impermanence de cette relation, non pour voir pourquoi elle peut fluctuer, mais ce qui se passe quand elle fluctue, comment le sujet peut rester sujet, ce qu'il fait de son « *pouvoir-être* » (Heidegger), de son « *vouloir-être immanent* » (Bois) ; comment cette relation peut se retrouver enrichie des phases d'impermanence, pour peu qu'elles soient formatrices, au sein de la trilogie telle que nous l'avons défini.

C'est en ce sens et dans cette dynamique que nous envisageons le terme relation, conservant une ouverture à toute nouvelle catégorie émergeant de l'analyse des données.

Voyons maintenant l'aspect global de la **trilogie manque/quête/relation** à l'Essentiel et son rapport à la formation de soi au contact du sensible.

Cette dernière étant le contexte de notre recherche, nous renvoyons nos lecteurs aux ouvrages de somato psychopédagogie correspondant (Berger, 2009 ; Bois, 2007 ; Bourhis, 2011).

Nous orienterons notre recherche théorique et notre enquête dans le sens d'explorer l'importance de l'inter relation de ces phases : en quoi apprendre de l'une peut générer et enrichir la suivante ? Nous envisagerons cette circularité dans sa capacité formatrice d'un sujet en apprentissage d'*auto-formation*, en situation de « *devoir-prendre-soin* » (Honoré, 2003). Nous envisagerons la place spécifique de ce processus au sein de la formation de soi au contact du sensible et les connaissances nouvelles qui en résulteront.

Objectifs de la recherche

Problématiser notre recherche et déconstruire notre questionnement comme nous venons de le faire s'avère être une aide considérable à la définition de nos objectifs. Pour que notre recherche puisse donner à voir les possibilités formatrices propres à cette trilogie, il nous paraît pertinent dans un premier temps d'en explorer chaque élément dans sa ou ses natures, dans sa ou ses formes et dans sa ou ses dynamiques propres, à partir de ce qu'en ont appréhendé nos participants. Dans ce sens, nos cinq premiers objectifs seront :

- Mettre à jour ce qu'est l'Essentiel pour les participants
- Dégager les caractéristiques de la relation à l'Essentiel tel que les participants en témoignent
- Décrire les visages du manque

- Décrire les formes de la quête
- Décrire la dynamique qui anime cette trilogie

C'est cette première dynamique exploratoire qui nous donnera le matériau nécessaire pour notre objectif central, le cœur de notre recherche : les processus qui, grâce à la dynamique de cette trilogie, ont participé à la mise en forme des sujets par eux-mêmes ; ainsi notre sixième objectif sera :

- Isoler les processus formateurs parcourant la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel.

Chapitre 2

2. Cadre théorique

Introduction et mise en place

La problématisation nous permet de résumer ainsi l'enjeu global de notre recherche : approfondir sous un angle nouveau – lié à la place et au rôle de la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel – la connaissance et la compréhension des processus qui président à la formation en existentialité des sujets au contact du Sensible. Face à cet enjeu, la mise en place de « *leviers théoriques* » (Paillé, 2003) permettant d'aborder nos données, nécessite le développement de trois axes principaux :

- ce qui préside à et ce qu'est la formation de soi au contact du Sensible,
- ce que l'on sait au jour d'aujourd'hui à propos de la formativité de l'homme,
- ce que sont les référents théoriques pouvant éclairer au mieux chaque élément de notre trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel.

En ce qui concerne notre première partie, la formation de soi en existentialité au contact du Sensible, nous avons fait le choix d'entrer d'emblée dans le vif du sujet des enjeux de formation et nous nous appuyons principalement sur les travaux de Bois (2006, 2007, 2009, 2010, 2011). Nous ne présenterons donc pas les principes de base du paradigme du Sensible, nous en ferons une rapide synthèse introductive, et en annexe, le lecteur pourra trouver le développement de cette synthèse ainsi que les références bibliographiques correspondantes (Annexe 1). Dans cette synthèse introductive le lecteur rencontrera un certains nombres de concepts clés, présentés ici dans une simplicité maximum. Nous invitons le lecteur non familier du paradigme du Sensible à s'appuyer sur le développement de ces concepts clés² présentés en annexes.

² Pour plus de visibilité les concepts clés sont mis en italique dans la synthèse qui suit.

2.1. La formation de soi au contact du Sensible : la construction du sujet

2.1.1. Synthèse introductive du contexte de la somato-psychopédagogie quant à la formativité³

Nous allons développer cette synthèse en trois points.

Pour la somato-psychopédagogie, l'homme est un être de potentialités, un être en devenir.

Ces potentialités peuvent se décliner ainsi :

- une potentialité propre à la *nature humaine* : il existe une *force de croissance*, un principe du vivant fait pour l'homme. Cette *dynamique du vivant* prend la forme d'un *mouvement interne* fait pour s'incarner dans la *matière du corps*.

- une *potentialité perceptive* propre à l'homme, qui dans certaines conditions, lui permet de rentrer en rapport avec cette dynamique formatrice et transformatrice du mouvement interne et qui traduit le fait que la nature humaine ne relève pas seulement de cette force de croissance mais est aussi l'affaire de l'homme.

- une potentialité en tant que « *lieu sauvage* » (Bois, 2008) au sein du corps, matérialité du devenir du sujet, jamais exploité et qui peut être « *activé* » par ce rapport.

- une potentialité en tant que principes de changement propres à l'homme : *éducabilité, modifiabilité, formativité*, qui permettent la mise en œuvre des potentialités pré-citées.

La somato-psychopédagogie répond aux exigences spécifiques de la formation de l'homme.

Accéder à cette force autonome qu'est le mouvement interne au sein de son propre corps, ainsi qu'au caractère formateur et transformateur que revêt l'expérience issue de ce rapport, demande des conditions particulières. C'est dans ce sens que la somato-psychopédagogie propose des *conditions extra-quotidiennes* qui répondent aux exigences formatrices de cette expérience à médiation corporelle telles que :

– Educabilité du *rapport à l'expérience*.

– Accès à un type d'informations internes qui sollicite conjointement la *modifiabilité perceptive et cognitive*.

– Accès à une formativité dans la possibilité et l'exigibilité de se renouveler dans ses formes d'être à soi, aux autres, au monde.

³ Nous employons sans les différencier les termes de formation en existentialité et formativité. Le terme formativité sera remis dans son contexte ultérieurement.

Le Sensible a une place spécifique dans la formation de l'homme en devenir.

Le Sensible est la résultante de ce rapport du sujet avec son mouvement interne, de sa présence et de son implication dans l'expérience à médiation corporelle et les effets qui en résultent (Bois, 2006, 2007).

Le corps sensible se révèle être à la fois un corps de l'expérience, un corps créateur de connaissance, et un corps qui permet l'expression de ce lien vivant entre le sujet et son mouvement interne.

Le sujet sensible quant à lui, est celui qui va se révéler dans ses capacités à prendre de nouvelles formes à partir de ses expériences du Sensible en lui et à les exprimer dans un « être-en-monde » (Honoré, 1990), pour reprendre l'expression d'Honoré en ce qui concerne plus généralement les enjeux de formativité. Mais c'est aussi le sujet qui se révèle face et grâce aux difficultés rencontrées.

Ce sont ces trois enjeux de formation propres au sujet en lien avec le Sensible que nous allons déployer maintenant :

- le sujet qui se forme en prenant une « *nouvelle forme* »
- le sujet qui se forme en « *mettant en œuvre ce qu'il devient* »
- le sujet qui se forme au contact de la difficulté. (Bois, 2007 ; Berger, 2006a).

A noter que ces niveaux de formativité propres au Sensible ne deviennent accessibles que par l'apprentissage d'une attitude qui seule permet d'accéder à l'expérience du Sensible : la *neutralité active*, et par l'apprentissage d'une modalité spécifique de relation à cette expérience : la *réciprocité actuante* (développement dans annexe 1).

2.1.2. Se former en tant que « *prendre une nouvelle forme* »

« *Prendre une nouvelle forme* », prend le sens en somato-psychopédagogie d'un renouvellement de ses manières d'être, à soi, aux autres et au monde. C'est dans l'expérience corporalisée du Sensible que ces « *rappports* » qui fondent la personne en son être, peuvent se transformer. Danis Bois a modélisé ce processus de transformation dans sa thèse de doctorat sur « *Le corps Sensible et la transformation des représentations chez l'adulte* » en 2007, sous la forme de « *La spirale processuelle du Sensible* ». Il nous montre que c'est au travers du déploiement du rapport au Sensible que ce renouvellement se fait jour. Déploiement qui se

situé sur plusieurs plans : il s'agit à la fois du déploiement des contenus de vécus rencontrés par les personnes dans l'expérience du Sensible : le mouvement interne, la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi, et le sentiment d'exister, mais aussi du déploiement de leur potentialité existentielle. « *Ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle, est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens, qui jusque là nous avait échappé.* » (Bois, 2007, p. 296).

Voici un tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007, p. 307).

S'exposer	Ressentir	Devenir	Être
Expérience extra-quotidienne	Sensation, tonalité	Manière d'être à soi	Manière d'être au monde
Toucher de relation	Chaleur	Je me sens en sécurité et en confiance.	Je suis plus confiant et plus sûr de moi.
	Profondeur	Je me sens touché et concerné au sein de mon intériorité.	Je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres.
Toucher psychotonique	Globalité	Je me sens solide, unifié, à moi-même et à plus grand que moi-même.	Je suis moins dispersé dans ma vie, plus ancré dans les actions, plus proche des autres.
Relation d'aide gestuelle	Présence à soi	Je me sens présent à moi-même et découvre ma singularité. J'ai le goût de moi.	Je suis moins à distance des autres. Je ne suis plus à l'extérieur de moi et des choses. Je suis présent à tout ce qui m'entoure.
Introspection Sensorielle	Sentiment d'exister	Je me sens situé dans ce que je ressens. Je valide ma façon d'être. Je me sens ancré dans ma subjectivité incarnée.	Je trouve ma place auprès des autres. J'ose être. J'existe en tant que moi. Je me valide. Je suis autonome et adaptable.

Ce tableau illustre ce passage de la sensation à la signification mais aussi de la sensation à la manière d'être. Il est à noter que si l'accès à la sensation qui se donne ouvre au sens immédiat, la mise à l'épreuve réflexive de ce vécu perceptif est indispensable pour pénétrer ses manières d'être émergentes. Nous sommes ici dans la notion 'd'éprouvé' qui recouvre ces deux aspects perceptif et réflexif.

Importance de l'éprouvé dans ce « prendre une nouvelle forme »

Un des participants de la recherche de Bois définit ainsi l'éprouvé : « *L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons lors d'un événement par exemple, mais en même temps, nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous en tirons du sens, c'est-à-dire que l'événement va être formateur pour nous et engendrer une transformation de notre champ représentationnel, en élargissant de nouveaux points de vue.* » (G1, cité par Bois, 2007, p. 277).

Cette définition montre bien les différents aspects de l'éprouvé.

Ainsi 'éprouver' ce n'est pas seulement ressentir un contenu de vécu c'est aussi 'un acte' de mettre à l'épreuve, vérifier la valeur ou la qualité de quelque chose. Dans cet acte d'éprouver le sujet a une part active, alors que le ressenti peut être passif, comme le dit Bois : il s'agit « *de prendre conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, de façon plus approfondie, en extraire des caractéristiques, des composantes, par exemple pour en cerner les contours ou en comprendre la signification.* » (Bois, 2006, p. 135).

Le deuxième aspect que souligne la définition du participant concerne les effets que produit le contenu de vécu dans la personne : cela met en œuvre une réciprocité entre la personne et son vécu expérientiel. Ce vécu la touche-t-il, l'implique-t-il et se laisse-t-elle toucher par lui ?

Eve Berger souligne l'importance de ces effets dans l'accès à la donation de sens : « *Ce sont surtout ceux-ci [les effets] qui fournissent l'accès aux significations émergeant du vécu : il est très difficile et très rare qu'une sensation offre un sens à une personne qui y est totalement indifférente.* » (Berger, 2009, p. 53).

Le troisième aspect concernant cet acte d'éprouver définit un certain rapport à l'expérience : le sujet est à la fois l'acteur et le spectateur de son expérience. Mais il ne s'agit pas de vivre son expérience puis de la re-visiter à posteriori, Bois précise ainsi la contemporanéité de ces deux positionnements : « *Il s'agit de fondre ces deux étapes en une seule, d'être présent en même temps⁴ à son expérience et à soi dans son expérience. Ainsi ce qui est important, ce n'est pas seulement d'être en relation avec l'expérience (ce qui pourrait être le ressenti) mais aussi s'apercevoir au sein de l'expérience (ce qui est l'éprouvé).* » (Bois, 2006, p. 135).

Le quatrième aspect souligné par le participant est que cet acte d'éprouver est indispensable pour que l'expérience vécue soit formatrice et transformatrice (apprendre de l'expérience et de soi dans l'expérience et aussi enrichir son champ représentationnel).

⁴ Nous soulignons ce terme pour marquer la contemporanéité des deux positionnements.

Quelques « nouvelles formes » issues des catégories de la spirale processuelle

Voyons quelques exemples dans la thèse de Bois qui illustrent ce « *prendre une nouvelle forme* » pour le sujet en formation.

Dans la catégorie de la chaleur, une participante est amenée à se découvrir dans un sentiment qui la constitue et qui a des effets dans son être : « *Ce travail m'a donné l'occasion de reconnaître ma douceur, je la salue, elle me donne : la confiance, un appui (elle me permet de me situer, ainsi je ne me sens plus seule, larguée dans une sorte de vide).* » (P1, cité par Bois, 2007, p. 299).

Dans la catégorie de la profondeur : en découvrant la profondeur, le renouvellement peut prendre la forme de retrouvailles avec « *le fond de soi* » : « *Je suis touché au fond de moi-même [...] une sensation d'être entré dans ma propre maison, de rentrer chez moi.* » (T1, cité par Bois, 2007, p. 300), et aussi celle d'une vraie réalité de soi : « *Mon corps me renvoyait l'image de ma réalité profonde, la vraie.* » (I1, cité par Bois, 2007, p. 301).

Dans la catégorie de la globalité : une participante, par le vécu de son espace corporel, se découvre dans son authenticité : « *J'ancrais ma réalité dans la perception de cet espace authentique.* » (L1, cité par Bois, 2007, p. 303).

Retrouver ses contours est parfois une nouvelle définition de soi : « *Je ne savais pas que j'avais des contours qui contenaient cette intériorité.* » (L1, opus cité, p. 304).

Dans la catégorie de la présence à soi, se vivre présent à soi-même peut faire prendre : « *la mesure de soi-même à travers l'existence qui se vit dans mon corps.* » (Bois, 2007, p. 306).

Dans la catégorie du sentiment d'exister, la personne accède à une forme où étant située en elle-même elle peut se valider dans son processus de devenir et sa réciprocité avec le Sensible : « *Je valide le fait que je suis en 'quête de moi', cela devient une évidence vécue.* » (A1, opus cité, p. 306). « *Je rentre dans ma propre validation de ce mode du Sensible, il fait partie de moi et de mon rapport au monde.* » (A1, opus cité, p. 306).

Ceci nous donne un aperçu de ce 'prendre une nouvelle forme' : c'est déjà une découverte, de l'inédit de soi, (une personne ne savait pas qu'elle avait des contours qui contenaient son intériorité) ; c'est aussi un nouveau rapport à soi, ce n'est pas seulement un vécu du corps comme la chaleur par exemple, c'est une réalité de soi (la douceur, le fond de soi, son authenticité, sa réalité profonde) ; cette expérience de soi, de ce rapport à soi, est sa propre preuve, elle a force d'évidence et permet de ce fait la reconnaissance, la validation de cet inédit de soi.

2.1.3. Se former au sens de « *mettre en œuvre ce que l'on devient* »

Prendre une nouvelle forme au sein du Sensible, au contact du mouvement interne, repose sur deux actions, comme le dit Bois : « *Pénétrer le processus de changement et l'accompagner dans l'agir.* » (Bois, 2007, p. 295).

Humpich met en lumière ce processus en le rattachant à cet 'accordage' progressif entre le sujet et son mouvement interne vu comme une mise en contact avec la dynamique du vivant : « *une force, une puissance* », traduisant ainsi le caractère propulseur, transformateur et autonome du mouvement interne, ainsi que l'acte de relation spécifique (neutralité active) réalisé par le sujet.

Le processus est ainsi initié par une « *dynamique de la découverte* » où la personne fait l'expérience du mouvement interne comme d'une nouveauté perceptible mais non imaginable : « *Une véritable première fois, et ceci vaut tout autant pour l'expérience des qualités du mouvement interne que pour le ressenti de ses effets dans soi* » (Humpich, 2009, p. 112). Puis il y a une « *dynamique de la reconnaissance* » où le sujet va exercer ses capacités de discernement au sein d'un éprouvé corporel. Il y a reconnaissance des paramètres du mouvement en soi. Peut s'ensuivre une « *dynamique de la rencontre* » où s'exerce la réciprocité entre le sujet et le mouvement interne dans toutes ses dimensions : le sujet se découvre dans la profondeur de son être, son identité : « *Cela signe un lien original entre le mouvement interne et l'identité du sujet.* » (Humpich, 2009, p. 116). Cela peut générer une « *dynamique du renouvellement* » qui met à jour la potentialité du mouvement interne à unifier la personne, à l'amener vers ce qu'elle a de plus beau et de meilleur en elle. Et enfin la « *dynamique de l'accomplissement* », cet « *accompagné dans l'agir* » (Bois, 2007, p. 295) correspond du point de vue de Humpich à « *une poussée de l'être* » vers la sphère inter-subjective : « *Les potentialités qui sont activées par le mouvement interne demandent à s'exprimer au dehors de la sphère intra-subjective. Elles aspirent à prendre forme dans la vie sociale.* » (Humpich, 2009, p. 120).

D'après les témoignages des personnes qui se forment au contact du Sensible, le mouvement interne donne des indications dans une dimension spatiale et une dimension de signification : « *[Le mouvement interne] me donne le chemin de ma vie, de la vie.* » (B, cité par Humpich, 2009, p. 121), mais aussi dans une dimension temporelle qui donne le moment juste et l'impulsion d'une action. Mais, comme le souligne Humpich, c'est une chose de vivre les indications données par le mouvement interne en situation extra-quotidienne, c'en est une autre de se laisser guider par ces impulsions et de les traduire par une action concrète dans sa

vie quotidienne. Cela ne nécessite-t-il pas de s'appuyer aussi dans une confiance totale dans cette vie qui nous fonde ?

Nous sommes ici dans l'articulation entre le singulier et l'universel et ceci touche à la dimension du sens : la personne est au cœur de l'expérience du sens.

Ainsi cet « *accompagner dans l'agir* » de Bois s'enrichit d'un « *oser être ce que l'on devient* » (*Ibid*, p. 127), qui traduit la part active de la personne, de cette neutralité active qui demande vraiment de s'appuyer dans la confiance pour 'oser' l'expression de ce devenir dans toutes ses formes.

2.1.4. Se former au contact de la difficulté

La personne qui se forme au contact du Sensible valide peu à peu cette réciprocité avec le Sensible en elle-même comme référence dans le déploiement de son être. Mais la transformation est réelle et profonde, lui être fidèle dans tous les secteurs de sa vie n'est pas de tout repos, et la personne est amenée à rencontrer des « *résistances* » à ce parcours où s'entrelacent formation et transformation. Résistances d'autant plus douloureuses que la personne a rencontré des nouveautés d'elle-même qui la comblent, mais aussi la confrontent et font ressortir 'par contraste' tout ce qui d'elle-même n'est pas en adéquation avec ce renouveau.

Faisons un petit zoom sur cette **connaissance par contraste**.

La connaissance par contraste est un concept majeur de la somato-psychopédagogie, c'est une nature de connaissance, le fruit d'un processus tout à fait particulier clairement développé par Bois dans son travail doctoral : « *Tout nouvel état corporel lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur.* » (Bois, 2007, p. 344). Il s'agit là pour le sujet d'une nouvelle compréhension : c'est son état nouveau qui lui permet de prendre conscience de son état antérieur, et ce contraste donne toute sa valeur à l'état nouveau. À noter que cette émergence du passé dans le présent d'une expérience corporisée n'est pas intentionnelle et montre bien cette unité fonctionnelle corps-esprit. De plus cette connaissance par contraste se révèle être un repère précieux de la progression du sujet dans son processus de formation et de transformation.

Cette dynamique de connaissance par contraste est à la fois à la source du processus de formation et en même temps peut être génératrice de difficultés.

Nous allons essayer de mettre à jour **quelques catégories de résistances** rencontrées par les personnes en formation.

À noter que ces résistances peuvent se faire jour à différents moments du processus de formation du sujet au contact du Sensible, mais aussi avoir un lien avec le processus de transformation⁵. Il est important de comprendre que ces résistances sont autant de défis ou d'obstacles temporaires qui mobilisent motivation, force et stratégie d'apprentissage chez les apprenants. C'est aussi dans la découverte de ces résistances et la négociation qui en découle que de nouvelles habiletés voient le jour.

Résistance par rapport à la nouveauté :

- par peur de la nouveauté : les représentations sont un véritable « *appui cognitif interne* » autour duquel est construite la relation aux autres et au monde. Il peut y avoir une peur de perdre sa stabilité en perdant ses repères anciens.

- par non-valorisation ou par valorisation insuffisante de la nouveauté

- par rejet d'un « *fait de connaissance* » : le fait de connaissance est un nouveau sens issu de l'expérience extra-quotidienne qui demande à être intégré au niveau cognitif. Ce rejet peut être le fait d'un attachement aux acquis : « *L'information nouvelle vient heurter des représentations établies, entraînant une sorte de conflit entre ce que vous vivez et ce que vous pensez, entre ce que vous indique votre corps et ce que vous disent vos acquis.* » (Berger, 2006a, p. 166).

Résistance par manque de confiance : nous avons vu précédemment que la confiance était un appui indispensable au changement.

Résistance de réidentification à ses mécanismes de fonctionnement : cette résistance se rencontre dans la « *prise de conscience* », entre une manière d'être nouvelle et le contraste avec la manière d'être ancienne : « *Le risque, finalement, quand on revient à sa propre vie est de se réinvestir dans sa problématique de façon à nouveau trop identifiée, en se réduisant soi-même aux mécanismes dont on prend conscience.* » (Ibid, p. 173).

⁵ Nous renvoyons le lecteur au livre de Ève Berger « *La somato-psychopédagogie* » qui explique ce processus de transformation en sept étapes.

Résistance à changer de stratégie : cette résistance est souvent liée à un mécanisme psychologique non identifié, par exemple le refus de la notion d'erreur. Il peut y avoir de ce fait impossibilité à changer d'objectif, comme le montre ce témoignage d'une étudiante : « *C'est parce que 'il faut que', que j'ai tant de mal à changer d'objectif, à changer de route quand c'est nécessaire. Moi qui peut être si spontanée, je deviens résistante au changement à cause de ce 'il faut que'.* » (Ibid, p. 179).

Ce 'il faut que' éloigne l'action de l'émergence des impulsions du mouvement interne.

Résistance par perte de la motivation première et identification aux résultats de l'action : « *Dès le moment de la prise de décision intervient le risque de prendre les choses en charge avec sa propre volonté, en oubliant que l'impulsion de départ du processus est née du mouvement interne et des informations que le rapport avec lui a engendré, en lien avec notre existence.* » (Ibid, p. 192). Il peut donc y avoir confusion entre une dynamique de passage à l'action volontaire et une dynamique de passage à l'action reposant sur des informations internes.

Résistance par peur des effets d'une action concrète : cette peur résulte souvent de la non exploration de la « *phase de décision* » indispensable pour appuyer ses choix. Berger en parle ainsi : « *Ces personnes n'osent pas aller jusqu'au bout de leur réflexion ; elles interrompent le processus juste avant la prise de décision comme si prendre la décision allait forcément les obliger à passer à l'action dans la foulée. Et puisque cette action leur fait encore peur, la simple orientation de vie qui émerge comme possible n'est même pas explorée.* » (Ibid, p. 183)

Résistance par non respect du temps :

- du temps de 'gestation' nécessaire pour aller au bout de la phase de décision qui ouvre aux possibles de l'expression du changement dans l'action.

- du temps nécessaire à l'installation de la nouvelle action et de ses effets sur l'entourage : l'entourage bien que le changement soit bénéfique peut être dérouté par la nouveauté et peut avoir besoin de temps pour s'adapter.

Résistance à l'effort d'un nouveau regard : être et se maintenir dans un processus de changement, comme le dit Ève Berger, demande un effort constant pour maintenir en adéquation : « *ces objectifs [définis avec le somato-psychopédagogue par exemple], ce mode*

de travail sur soi et vos propres demandes, vos plaintes, votre motivation, vos centres d'intérêts. » (Ibid, p. 143). Cet effort de mise en adéquation de la personne, son projet et la réalité de son processus de transformation, est indispensable face à un nouveau palier dans la démarche de changement ou face à une difficulté imprévue qui met en résistance.

Résistance à se donner les moyens de faire un bilan à posteriori : ne pas avoir une vision à posteriori des actions, choix, orientations prises à partir des informations corporelles internes jusqu'au passage à l'action empêche l'expérience d'être formatrice (par rapport aux actions futures).

Si ces résistances sont douloureuses à vivre c'est néanmoins face à elles que le sujet se révèle :

- comment se situe-t-il face à cette résistance ?
- à partir de quoi se mobilise-t-il pour essayer de la gérer ?
- quelles ressources déploie-t-il pour cette gestion ?
- qu'apprend-t-il de ces confrontations ?

Ainsi face à une résistance, la personne peut se retrouver en plein processus formateur, en pleine découverte d'elle-même.

Bois a répertorié des stratégies perceptivo-cognitives et comportementales comme autant de voies de passage le plus souvent utilisées pour éviter, gérer ou résoudre ces difficultés (Bois, 2007, p. 317-318).

- Le retour à soi, qui permet de vivre la difficulté à partir du lieu du Sensible.
- L'accès à un lieu de confiance, qui permet de vivre la difficulté sans se croire totalement perdu.
- L'accès à la compréhension des vécus du Sensible : accéder au sens de ce que l'on vit se révèle indispensable pour avancer.
- La possibilité de convoquer la relation au Sensible dans la vie quotidienne : c'est une importante voie de passage que de passer de deux mondes séparés (quotidien/extra-quotidien) à un seul.
- L'accès à une motivation immanente qui porte un projet de vie : comment progresser sans rencontrer cette motivation qui vient de ce vécu Sensible et qui porte en elle un sens (comme signification et orientation).
- La validation des transformations : ne pas reconnaître et valider le processus en cours et ses effets peut couper de cette évolutivité.

- La pratique quotidienne des instruments pratiques (mouvement-introspection sensorielle) : c'est un choix de prendre soin de soi, en maintenant l'accordage somato-psychique et en se maintenant dans le lieu du Sensible.

2.1.5. Synthèse

L'objectif de cette première partie de notre champ théorique étant de montrer comment le sujet se forme au contact du Sensible, voici les différents niveaux d'action relevés et qui participent de cette construction du sujet par lui-même:

Le premier niveau est de développer ses capacités à rentrer en rapport avec l'expérience

La personne va commencer à 'prendre forme' en tant que sujet dans l'enrichissement de son champ perceptif, tant quantitatif que qualitatif, et par l'enrichissement de sa capacité à rentrer en rapport avec son expérience. Elle va acquérir une nouvelle posture interne, lui permettant d'être sujet et objet de ses expériences : la neutralité active ; et une nouvelle modalité de rapport à son expérience, génératrice d'évolutivité : la réciprocité actuante (actuelle et actualisante).

Le deuxième niveau est de se construire dans sa réciprocité avec la dynamique du mouvement interne

Le sujet va continuer à se construire au travers de cette expérience de la réciprocité actuante avec le mouvement interne. Il va devoir en découvrir la dynamique, cette puissance autonome qui le pousse au changement. Il va devoir apprendre à se synchroniser dans sa propre évolutivité avec cette puissance de changement, découvrir ce qu'est sa part active.

Cette expérience de ce rapport singulier est à la fois une expérience qui le transforme, qui lui donne sa vraie valeur, son vrai sens, mais aussi qui le guide dans sa vie.

Le troisième niveau est de se construire en se renouvelant dans ses formes d'être

L'évolutivité de son rapport avec la dynamique du mouvement interne l'amène à une phase de renouvellement de lui-même, où le sujet va se construire en apprenant, au cœur de son expérience extra-quotidienne (souvent en accompagnement manuel) à se déployer, et dans sa perception de ses vécus expérientiels, et dans leur potentialité existentielle : c'est-à-dire qu'il

va se vivre lui-même dans des rapports renouvelés à lui, aux autres, au monde, s'éprouver dans un ressenti signifiant et de nouvelles manières d'être.

Le quatrième niveau est de se construire en mettant en œuvre ce que l'on devient

Se former ne se limite pas à prendre une nouvelle forme dans ce contexte extra-quotidien, la réciprocité avec le mouvement interne pousse à 'mettre en œuvre ce que l'on devient', à s'ouvrir à l'expression de cette forme dans l'agir, dans la quotidienneté.

Le cinquième niveau est de se construire face aux difficultés liées au changement

Mettre en œuvre ce que l'on devient, c'est aussi se découvrir face aux difficultés générées par son propre changement :

- découvrir sa difficulté.
- se découvrir dans ses réactions face à cette difficulté.
- se découvrir dans ses capacités à trouver des voies de passage.
- se découvrir dans ses capacités à ne pas renouveler les mêmes erreurs.

C'est-à-dire en fait, faire de ce vécu une expérience qui a du sens en soi et pour soi.

2.2. Ce que recouvre cette notion d'un humain en tant qu'« être qui se forme »

Nous allons tout d'abord interroger ce que recouvre cette possibilité formatrice de l'homme, ce **pouvoir se former**. Puis nous interrogerons la notion d'apprentissage nécessaire pour devenir et cheminer en tant qu'être qui se forme, dans un **savoir se former**, et enfin nous interrogerons cette part active nécessaire à l'homme pour rentrer en formation, dans un **vouloir se former**.

2.2.1. Pouvoir se former

2.2.1.1. L'homme est fait pour se former

Il nous semble important de souligner que pour plusieurs courants théoriques, « *se former* » est un principe qui fait partie de l'homme, qui le fonde, il est fait pour ça, à condition de se l'approprier.

Nous allons envisager ce potentiel de formation sous l'angle :

- de l'auto-formation (Galvani, 2009)
- de la formativité (Honoré, 1990, 2003)

Auto-formation

Dans cette définition de la formation proposée par Galvani : « *La formation est envisagée comme une fonction vitale de mise en forme, d'unification et d'orientation de la personne.* » (Galvani, 2009, p. 3), il envisage la formation comme une « *fonction* » de l'homme, le préfixe « *auto* » mettant en relief l'action du sujet sur sa formation. Cette fonction recouvre différentes dimensions dont nous ne retiendrons ici que la dimension existentielle qui a été mise en évidence par l'approche bio-cognitive. Dans celle-ci le sujet prend toute sa place : « *L'auto-formation désigne ici le processus par lequel un sujet rétroagit sur l'émergence de sa propre forme. L'approche bio-cognitive introduit le sens produit par le sujet.* » (Galvani, 2009, p. 8). Le sujet est envisagé comme « *un lieu de relation* », il n'est pas « *isolable* » des autres et du monde.

C'est dans et par ce processus d'inter relation que la personne se construit et peut trouver son orientation, son sens. L'auto-formation apparaît comme un processus d'appropriation de sa capacité à se former, existant potentiellement chez tout le monde et tendant à l'autonomie du sujet ; autonomie vue dans le sens de prise de conscience et de rétroaction sur les déterminismes.

Formativité

Dans cet aspect de l'auto-formation dans sa dimension existentielle, le point de vue développé par le phénoménologue Heidegger et repris par Honoré n'est pas très éloigné. Ainsi pour Honoré, la « *formation* » constitue un caractère fondamental de l'existence en ce

que « *l'homme existe en formation, de façon indécidable par lui-même.* » (Honoré, 1990, p. 202).

Cette « *formativité* », comme Honoré nomme cette fonction propre à l'homme en existence, le fait se rejoindre dans sa « *capacité* » à être : son pouvoir-être, et dans la « *nécessité* » qu'il y a pour lui à s'« *emparer* » de cette capacité, pour se donner forme : son avoir-à-former. Au travers de cette notion d'un avoir-à-former, Honoré nous donne à voir un des premiers actes de l'homme se positionnant en tant que sujet face à sa propre possibilité formatrice : « *Mis-au-monde, tenu et entre-tenu en le monde, l'être-homme est dans les possibilisations d'une telle tenue et se comprend à partir d'elles. Non seulement il ne fuit pas devant le monde et les contraintes, mais il les admet. Une telle admission constitue l'espace de son avoir-à-être-formatif, lui donnant accès au monde et à lui-même.* » (Honoré, 1990, p. 78). Ainsi s'emparer de sa capacité à se donner forme nécessite d'*admettre* cette possibilisation liée à sa mise au monde et à ses contraintes.

Formation et humanité

Pour Honoré, la découverte de cet avoir-à-être-formatif ouvre l'homme à son « *être-homme-en-monde* » (Honoré, 1990, p. 78), mais de son point de vue, cet accès à son humanité est lié à une « *obligation existentielle* » : « *Pour rester humain, persévérer dans notre humanité, nous sommes dans l'obligation de nous maintenir en tant que vivant-existant, et pas seulement rester vivant. Tel est le sens pour soi du 'devoir-prendre-soin'.* » (Honoré, 2003, p. 60).

Rappelons que pour Honoré, exister « *c'est former son chemin dans le monde à partir du sens donné aux possibilités dont l'homme dispose* » (*Ibid*, p. 19).

Ainsi à cet « *avoir-à-être-formatif* », qui caractérise l'homme, s'ajoute ce « *devoir-prendre-soin* », qui définit le sujet dans sa responsabilité par rapport à lui-même, aux autres, et au monde, à se maintenir « *existant en formation* » tout au long de sa vie.

2.2.1.2. L'homme se forme par et dans l'expérience

La formation expérientielle

Sans rentrer dans le développement des modalités de l'apprentissage expérientiel que révèle le potentiel formateur de l'expérience chez l'adulte, mais en restant dans l'axe de notre question : *qu'est-ce que recouvre cette notion 'd'un être qui se forme' ?*, nous allons évoquer

quelques points qui soulignent le caractère formateur d'une expérience pour un sujet en formation de lui-même.

Notons tout d'abord qu'il ne peut y avoir d'apprentissage sans prise en compte des représentations du sujet. Celles-ci, que ce soit de façon passive (théorie cognitiviste) ou active (théorie de l'enaction) constituent son rapport au monde mais traduisent aussi comment le sujet se perçoit lui-même et comment il se perçoit dans le monde (Bois, 2007, p. 98). Voici un très bref résumé de leur action, de leur fonction, mais aussi du problème qu'elles peuvent devenir dans la formation de la personne⁶ : « *Les représentations comme produits et comme mode de connaissance, assurent une stabilité cognitive mais sont aussi un obstacle à la production des connaissances et donc, parfois, source d'erreur.* » (Bois, 2007, p. 90). À partir de ce constat, une expérience ne sera formatrice pour une personne que sous certaines conditions :

- qu'elle puisse accéder à une nouveauté, ce qui nécessite une rupture des habitus représentationnels : « *[il faut] l'introduction d'une discontinuité, par le surgissement, l'avènement en direct d'une nouveauté.* » (Pineau, 1991, p. 30).

- qu'elle puisse apprendre de son expérience, ce qui n'est pas spontané comme le souligne Varela : « *La capacité d'un sujet à explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté qu'il faut cultiver, c'est un véritable métier qui demande un entraînement et un apprentissage. Il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément experts de leurs propres expériences.* » (Varela cité par Leao, 2002, p. 185).

- qu'elle puisse enrichir et transformer son champ représentationnel, car comme le dit Lewin : « *Les affects, les émotions, les valeurs, les croyances d'une personne ont un impact majeur sur la disponibilité aux acquisitions nouvelles.* » (Lewin cité par Bois, 2007, p. 64). Dans le cadre de la formation de soi au contact du Sensible, Bois, dans sa thèse doctorale pré-citée a mis à jour différentes natures de représentations qui sont autant d'obstacles à l'accès à une forme de soi renouvelée ; certaines sont liées aux idées, d'autres aux valeurs, d'autres à l'image de soi, d'autres enfin au rapport perceptif (Bois, 2007, p. 168).

En somato-psychopédagogie ce sont les conditions d'expériences extra-quotidiennes qui répondent à ces exigences formatrices : en permettant à la personne de sortir de ses habitudes de fonctionnement, en interpellant « *cette zone tampon* » que sont les représentations, elles lui donnent accès à une nouveauté formatrice en ce qu'elle est totalement inédite et en ce qu'elle s'offre comme un *ressenti signifiant* comme nous l'avons vu précédemment dans notre

⁶ Pour plus de développement concernant les représentations, voir la thèse doctorale de Bois en 2007 « *Corps Sensible et transformation des représentations* ».

développement sur « *Se former en tant que prendre une nouvelle forme* » ; elles ouvrent à une connaissance par contraste dans laquelle le vécu de la nouvelle forme donne à voir la forme ancienne. Mais comme nous allons le voir un peu plus loin, la rencontre avec l'information interne ne se fait pas sans conflit.

L'expérience existentielle

Comme nous l'avons vu tout au long de cette deuxième partie, la formation revêt plusieurs dimensions. Du point de vue de Marie-Christine Josso, la formation existentielle (via les expériences dites fondatrices) transforme les fondements de la personne et le sens de sa vie. « *Il me semble utile de faire une distinction entre les expériences existentielles qui bouleversent les cohérences d'une vie, voire les critères mêmes de ces cohérences, et l'apprentissage par l'expérience, qui transforme des complexes comportementaux, affectifs ou psychologiques, sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie.* » (Josso, 1991, p. 192).

La rencontre avec le mouvement interne est une expérience qui peut être vécue de façon très diverse, pour certains l'expérience va rester au niveau du bien-être généré par l'équilibration psycho-tonique, pour d'autres elle va avoir valeur d'expérience fondatrice : « *Cette expérience du mouvement interne est la toute première expérience qui a changé mon rapport à moi et mon point de vue sur la vie.* » (D1, cité par Bois, 2007, p. 296-297) : une telle expérience peut être initiatrice d'un processus de transformation. Nous retrouvons ici cet aspect des 'dynamiques' liées au rapport avec le mouvement interne (exposées par Humpich). Ce premier témoignage correspondrait à la « *dynamique de la rencontre* », dans ce cas là fondatrice, cet autre témoignage : « *Cela me fait devenir, me bonifie, cela me transforme et donc cela me fait toucher le fond de moi car il dynamise mes potentialités.* » (J, cité par Humpich, 2009, p. 119), correspond à la « *dynamique de renouvellement* » où la personne se découvre dans une nouvelle forme ; et celui-ci : « *[le mouvement interne] me donne dans l'action l'impulsion du moment juste. Je lui fais confiance. C'est comme un GUIDE DE VIE⁷.* » (H, cité par Humpich, 2009, p. 121), correspond à la « *dynamique de l'accomplissement* » où la nouvelle mise en forme de soi est emmenée dans l'action.

Nous voyons bien ici l'impact existentiel que peut avoir le rapport au mouvement interne.

⁷ Expression soulignée par la participante.

2.2.1.3. Pouvoir se former et somato-psychopédagogie

Comme nous venons de le voir, la somato-psychopédagogie offre à la personne des possibilités de se former au sein d'une expérience à médiation corporelle dans des conditions extra-quotidiennes qui répondent aux exigences de la formation :

- donnant des moyens d'accès à l'expérience formatrice,
- donnant accès à une nouveauté formatrice,
- permettant la transformation des représentations,
- permettant une mise en rapport avec la dynamique du mouvement interne, ce qui ouvre à la dimension existentielle de la formation.

Voyons sa place dans ce « *pouvoir se former* » tel que nous l'avons envisagé :

La somato-psychopédagogie et « l'homme est fait pour se former »

Ce « *fait pour se former* », la somato-psychopédagogie nous le donne à voir dans le sens de cette réalité du mouvement interne se déterminant dans la matière du corps, véritable force autonome par rapport à la volonté de l'homme, faite pour sa croissance et son déploiement en tant qu'être, à lui-même, aux autres, au monde.

Ce « *fait pour se former* », elle le donne aussi à voir dans le sens d'une potentialité perceptive propre à l'homme, ayant un caractère éducatif, et lui permettant de rentrer en rapport, sous certaines conditions avec la dynamique de ce mouvement interne en son corps et d'avoir ainsi la possibilité d'apprendre à apprendre de ce rapport et de se former pour et par ce rapport.

La somato-psychopédagogie et l'auto-formation

Rappelons quelques exemples mettant en lien les caractéristiques de la formation de la personne en tant que « *fonction vitale* » telles qu'elles ont été définies précédemment par Galvani, avec la réalité formative du rapport au mouvement interne.

En ce qui concerne cette fonction vitale d'*unification* de la personne : « *Ce que j'aime dans le mouvement interne c'est [...] la globalité, l'unité. Me sentir en phase entre le corps et l'esprit. Tout en moi est en lien sans effort.* » (M, citée par Humpich, 2009, p. 119).

En ce qui concerne cette fonction vitale de *mise en forme* de soi-même : « *Cela me fait 'devenir', me bonifie, cela me transforme...et me fait toucher le 'fond de moi', car il dynamise mes potentialités.* » (J, cité par Humpich, p. 119).

En ce qui concerne cette fonction vitale en tant qu'*orientation* de la personne : « [*Le mouvement interne*] me donne le chemin de ma vie, de la vie. Il me donne sens. » (B, cité par Humpich, *Ibid*, p. 121).

Quant à l'aspect *auto* de l'auto-formation que Galvani définit par la rétro-action du sujet sur l'émergence de sa propre forme, productrice de sens, nous avons pu voir qu'en somato-psychopédagogie les conditions extra-quotidiennes d'expériences mettent le sujet au cœur de sa propre formation, lui donnant les moyens d'accéder à un sens qui se donne dans l'immédiateté sur un mode pré-réflexif. L'aspect de l'auto-formation, en tant qu'action du sujet sur sa propre formation est donc différent, nous avons vu qu'il repose sur l'apprentissage de la neutralité active et de la réciprocité actuante. À noter que le sens qui se donne dans l'immédiateté continue souvent à se dérouler dans le temps à partir de cette information première interne, demandant une adaptation spécifique de l'action du sujet. À noter aussi que ce sens qui se donne est autant sens de soi, signification, valeur et orientation.

La somato-psychopédagogie et la formativité

En lien avec, comme le disait Honoré, le fait que l'homme existe en formation de façon indécidable par lui-même, le mouvement interne, potentialité propre à la nature humaine, et la potentialité perceptive du sujet en sont des preuves tangibles et exploitables, leur mise en œuvre rendues possible dans l'expérience du Sensible permet à la personne de se découvrir concrètement dans son « *avoir-à-être-formatif* ». En ce qui concerne le concept de « *devoir-prendre-soin* » d'Honoré, nous allons le laisser progressivement prendre consistance en ce qu'il représente pour un sujet en formation de lui-même au contact du Sensible, au sein de notre sujet de recherche, et y reviendrons ultérieurement.

2.2.2. Savoir se former

La citation de Francisco Varela sur la nécessité d'un apprentissage à la formation expérientielle, prend tout son sens quand on voit la formation : « *comme un projet de développement d'une autre dimension de l'humain qui reste à découvrir, voir à dépasser.* » (Bois, 2007, p. 69). Lopez-Gorriz va aussi dans ce sens : « *De là découle à nos yeux, l'urgence de développer des méthodologies de formation et de recherche existentielles, pour accompagner ces changements et permettre à ces personnes une réhabilitation de leur équilibre.* » (Lopez-Gorriz, 2004, p. 114).

2.2.2.1. Différents axes d'accompagnement

Différents axes d'accompagnement ont été décrit par Dagot dans sa recherche de master sur « *La question du sens dans l'enseignement supérieur* » en 2009 :

- Par l'expérience de la conscience (ascèse romaine, philosophies orientales, cités par Foucault, 2001).
- Par l'expérience sensible-poétique (Barbier, 2001).
- Par l'expérience de l'intuition, l'unité, la profondeur (Csikzentmihalyi, 1990 ; Senge, 2009).
- Par l'intégration du corps (Varela, 1996 ; Gendlin, 2006 ; Bois, 2007).

Nous ajouterons :

- Par les histoires de vie (Josso, 1991).

2.2.2.2. Spécificité de la somato-psychopédagogie : le constructivisme immanent

Envisageons les spécificités de ce *savoir-se-former* sur le plan existentiel au contact du corps sensible.

Rappelons tout d'abord que du fait des conditions extra-quotidiennes de cette expérience, nous voyons, comme le dit Danis Bois « *se manifester une activité cognitive spontanée au contact du corps sensible.* » (Bois, 2007, p. 347). Cet aspect particulier de l'activité cognitive est lié au processus de la modifiabilité perceptivo-cognitive propre à cette expérience que le sujet fait de lui-même au sein de son corps : une expérience perceptive qui donne accès en temps réel à une nouveauté porteuse de sens : « *Cette expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants dans une éventuelle transformation de leurs contours.* » (Bois, 2009a, p. 120). Nous sommes bien dans une donation de sens : une mobilisation cognitive, contemporaine du vécu perceptif sans réflexion à posteriori.

Rappelons aussi l'importance de la notion de rapport perceptif entre le sujet et son vécu expérientiel : « *Nous pouvons établir que dès lors qu'il y a relation consciente à l'une de ses informations, il y a mobilisation cognitive importante.* » (Bois, 2007, p. 397).

Revenons sur le dévoilement de cette signification, qui peut être comme le souligne Bois *éventuellement* acceptée dans la structure d'accueil cognitive de la personne. L'expérience a montré que cette intégration ne va pas de soi. De la même manière que le contact avec une information extérieure porteuse de nouveauté est le plus souvent génératrice de conflits cognitifs, comme le souligne les experts du constructivisme, le contact avec l'information interne signifiante propre à l'expérience du Sensible peut générer des difficultés dans le processus d'apprentissage et de renouvellement de la personne. Mais ce sont des difficultés qui s'avèrent spécifiques au fait que la connaissance provient d'une information interne (Bois, 2007, p. 248).

Ces difficultés dans le processus d'apprentissage et de renouvellement sont liées :

- à la pauvreté perceptive qui gêne la réception de l'information interne,
- au caractère hermétique de la structure cognitive d'accueil (volonté de préserver une structure en place ou peur de la nouveauté),
- au manque d'intérêt pour la connaissance nouvelle ou pour la croissance personnelle.

« Ainsi une information interne nouvelle peut, tout comme une information extérieure, être acceptée ou refusée, traitée ou non, intégrée ou déformée. » (Ibid, p. 349).

A noter que « la lucidité perceptive » acquise en somato-psychopédagogie peut parfois amplifier la difficulté d'apprentissage (par exemple par réidentification aux mécanismes anciens comme nous l'avons vu dans le paragraphe sur les résistances).

Ce processus d'apprentissage propre à l'expérience du Sensible a été nommé *constructivisme immanent*, marquant ainsi la place centrale de la notion d'information interne dans ce processus d'apprentissage en soulignant la dimension nouvelle spécifique : l'immanence.

2.2.3. Vouloir se former

2.2.3.1. L'engagement : le propre de la formation

Comme nous l'avons vu précédemment, si 'rentrer' en formation existentielle est en quelque sorte une action 'naturelle', cela nécessite cependant un vrai choix et un engagement.

Honoré en souligne le sens responsable : « C'est par l'engagement que l'homme accède à la situation de son existence dans l'avoir-à-former authentique. Il s'agit de l'engagement dans le chemin de l'œuvre. L'acte prend le sens de l'œuvre lorsque l'homme en s'engageant

consent à l'exigibilité la plus propre qu'est l'avoir-à-former. L'engagement est le propre de la formation. » (Honoré, 1990, p. 214).

2.2.3.2. L'engagement dans le processus lié au Sensible

Que devient ce *vouloir se former* au contact du Sensible ? Là encore, tout tourne autour de la spécificité de l'*immanence*.

C'est ainsi que les conditions d'expériences extra-quotidiennes proposées par la somatopsychopédagogie offrent à la personne la possibilité de se rencontrer à l'émergence de sa propre formation, elles lui donnent accès à des vécus internes inédits qui vont générer un étonnement mobilisateur de ressources motivationnelles : « *Les conditions extra-quotidiennes servent à produire des perceptions inédites. C'est cet inédit qui crée l'étonnement, qui fait que l'expérience interne va pouvoir devenir une motivation en soi, qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque là.* » (Bois, 2007, p. 75).

Ainsi la personne par l'expérience du Sensible se situe à l'émergence d'une motivation, d'une interpellation d'elle-même pouvant lui permettre de s'engager dans un processus de changement sur des bases concrètes, vécues : c'est ce que Bois a appelé « *motivation immanente* ».

Bouchet, dans son mémoire sur la motivation précise ainsi ce concept : « *Au nom de ce que la personne a vécu au sein de l'expérience extra-quotidienne, au nom de ce qu'elle a éprouvé et ressenti, au nom du changement de ses représentations (corporelles, motrices, conceptuelles), la personne engage un processus de changement.* » (Bouchet, 2006, p. 85). Au vue de notre expérience, nous nous permettons de nuancer le propos de Valérie Bouchet : nous dirions que la personne a la possibilité, le ressort, pour s'engager dans un processus de changement. Mais, c'est s'engager à s'envisager en changement dans tous les secteurs de sa vie et sur toute sa durée, alors sans doute cette motivation immanente n'est-elle pas la seule 'mise en route du sujet' nécessaire à cet engagement. Voici ce qu'en dit Bois (en notant au passage que sa réflexion est en total accord avec notre sujet de recherche et en introduit la partie suivante) : « *Un dernier point à souligner concernant la formation existentielle est la nécessité qu'elle affirme, en prenant en compte la potentialité de croissance humaine dans les processus d'apprentissage, d'interroger du même coup la place de la quête du sens en tant que support*

de la motivation et de la cohérence d'un processus individuel de formativité. » (Bois, 2007, p. 71).

2.2.4. Synthèse

Envisager sur quoi repose cette notion « *d'un être qui se forme* », dans sa possibilité incontournable à se former, dans la nécessité d'apprendre à se former, dans la nécessité de s'engager dans sa propre formation, est pour nous comme un socle à notre sujet de recherche, sans lequel il nous est impossible de comprendre le sujet en formation de lui-même. C'est mettre à jour la base de l'expérience existentielle formatrice et la place du sujet dans sa propre mise en forme, mettre à jour en quoi il est du propre de l'homme d'être en formation dans le champ existentiel. À partir de là, il nous devient possible d'envisager des rouages plus spécifiques de cette formation de soi, comme peuvent l'être le manque/la quête/la relation à un Essentiel pour des experts en formation au contact du Sensible.

Voici un résumé de ce *socle*.

L'homme est fait pour se former

Tout d'abord, il est fait pour ça : se former dans le sens d'une mise en forme, d'une unification, d'une orientation, est une nécessité pour l'homme : c'est une « *fonction vitale* » (Pineau) qui est liée à la capacité de la personne à s'auto-former, c'est-à-dire à s'approprier sa propre formation, et à produire du sens à partir de ses expériences.

La « *formativité* », vue par Honoré, tout en ayant les mêmes bases – appropriation de l'expérience et formation en inter-relation avec les formes du monde et des autres – introduit deux notions :

– L'homme a pour nécessité d'« *exister* » en tant qu'être humain, et il « *existe en formation* » de façon indécidable par lui-même.

– Il y a aussi nécessité à se maintenir en humanité : à « *former son chemin dans le monde* » à partir du sens donné par le sujet aux potentialités dont il dispose.

Ce « *fait pour se former* » sous l'angle de la somato-psychopédagogie se concrétise d'une part dans un mouvement interne fait pour l'homme, pour sa croissance en tant qu'être, à lui-même, aux autres, et au monde, autonome par rapport à sa volonté, et d'autre part dans une potentialité perceptive propre à l'homme, éduicable, et lui permettant de rentrer en rapport avec la dynamique du mouvement interne. Ce rapport étant le point de départ de sa propre mise en forme en-lui-même et en-le-monde.

C'est par l'expérience que l'homme se forme

Cette expérience à partir de laquelle il doit apprendre à prendre forme, n'est pas formatrice d'emblée dans des conditions usuelles. C'est pour répondre à ces exigences formatrices que la somato-psychopédagogie propose des conditions d'expériences extra-quotidiennes. Elles permettent à la personne d'apprendre à rentrer en relation avec son expérience, en dehors de l'expérience dite « première » et en amont de l'obstacle des représentations.

Cette expérience extra-quotidienne ouvre à une modifiabilité spécifique : conjointement perceptive et cognitive, la personne a accès à une sensation signifiante. Cette mobilisation cognitive contemporaine du vécu perceptif sans réflexion à posteriori, en tant qu'information formatrice interne, oriente toute la modalité d'apprentissage propre au Sensible, qui a été nommée « *constructivisme immanent* ». La nouveauté par rapport au constructivisme Piagétien étant cette immanence : c'est l'information interne qui est au centre du processus d'apprentissage. Les conflits cognitifs sont générés par le contact avec cette information interne et l'accompagnement du somato-psychopédaogogue est fonction de ces difficultés spécifiques.

Devenir « un être qui se forme » nécessite des expériences existentielles

Les expériences qui amènent à rentrer dans une formation existentielle sont particulières, elles doivent toucher les fondements de la personne et de ses rapports à sa vie : de telles expériences sont dites fondatrices. Le caractère fondateur, de même que par la suite le caractère existentiel, est lié à l'expérience elle-même, mais aussi à l'éprouvé que la personne en a. Cela souligne encore une fois l'importance du rapport.

En somato-psychopédagogie, c'est l'expérience de ce rapport au mouvement interne, qui selon l'éprouvé que la personne en a et la valeur qu'elle lui donne, peut relever de ces expériences existentielles, voir même être vécue comme fondatrice.

Cheminer en tant qu'« être qui se forme » demande un engagement

Il y a une différence entre vivre une expérience, même fondatrice, et rentrer dans un processus de formation en existentialité dans la durée. Ceci demande au sujet de poser un choix et de rentrer dans une action d'engagement par rapport aux exigences de sa propre formation.

En somato-psychopédagogie, les conditions extra-quotidiennes d'expérience permettent l'accès à des informations inédites, « *étonnantes* » pour la personne qui les vit, créant un intérêt pour ce que la personne vit d'elle même et pour cette expérience : une motivation

immanente. Cette motivation immanente n'est cependant pas suffisante pour s'engager dans un processus tel que sa propre formation en existentialité. Il y a nécessité, entre autres, d'interroger la quête de sens comme support à cette motivation et support du maintien de la cohérence du processus individuel de formativité.

2.3. Quête - Manque - Essentiel

Après avoir mis en relief l'homme en formation dans sa dimension existentielle et les spécificités de cette formation au contact du Sensible, nous arrivons tout naturellement à la troisième partie de notre champ théorique, en envisageant la place que peuvent avoir la ou les quêtes, le ou les manques dans cette œuvre de formation. Nous laisserons ensuite une place à la notion d'Essentiel.

2.3.1. La quête

Pour Marie-Christine Josso, qui par le média des « *histoires de vie* » œuvre elle aussi à l'accompagnement des personnes dans la formation d'eux-mêmes en existentialité, la quête ou plutôt les quêtes sont indissociables d'un « *accomplissement de l'être humain* ». (Josso, 2009). Nous allons prendre son point de vue sur les quêtes comme fil conducteur de notre développement sur ce thème.

2.3.1.1. Quatre quêtes qui dynamisent et orientent le sujet en formation

Pour elle, ces quêtes sont des axes qui fondent la dynamique de formation : « *Les quêtes qui animent les personnes de l'adolescence à la mort, qui orientent leur itinéraire et leur choix de vie, et en font des sujets agissants avec leur maximum de conscience possible à un moment donné de leur existence.* » (Josso, 2008, p. 3).

Elle a pu, dans son expérience, mettre en lumière quatre quêtes dont l'exploration semble indispensable à l'homme en formation existentielle : la quête de soi et des nous, la quête du bonheur, la quête de sens et la quête de connaissance.

Si, de son point de vue, ces quêtes semblent communes à tous, elles apparaissent à différents moments pour chacun selon sa propre histoire, en effet « *elles peuvent s'imposer, partiellement ou toutes en même temps, à la faveur d'un évènement majeur qui bouleverse l'existence, comme elles peuvent émerger des cheminements de l'intériorité.* » (Ibid, p. 4).

Si le rapport entre le sujet et sa quête est plus ou moins conscient au départ, c'est son engagement conscient, l'investissement de chacune de ces quêtes par son attention consciente, qui va « *orienter* » le sujet dans sa propre mise en forme, son autopoïese (invention de soi).

S'il y a de nombreux points communs avec les formes que peuvent prendre les quêtes en somato-psycho-pédagogie, il y a aussi des différences comme nous allons le voir.

La quête du bonheur

La vie humaine se caractérise par une alternance de bien-être et de souffrance et c'est face à cette dialectique que peut émerger, du point de vue de Josso, « *une position existentielle* » amenant la personne à se situer dans sa vie de façon à amoindrir les impacts de cette dialectique (éviter la souffrance, rechercher le bien-être). Le bonheur est un vécu singulier et mouvant qui dépend de l'évolutivité du sujet et de son environnement. Il est très lié au sentiment d'intégrité, et sa préservation demande des ajustements permanents, intérieurs comme extérieurs : « *La quête du bonheur se présente comme l'exploration systématique d'un équilibre vital, sans cesse à redéfinir, entre la recherche ou le choix de formes socio-culturelles, qui manifestent concrètement une définition éminemment personnelle du bonheur, et la recherche ou le choix d'une attitude intérieure à partir de laquelle des options seront prises et par la suite, évaluées.* » (Ibid, p. 5).

Dans son ouvrage « *Un effort pour être heureux* », Bois envisage cette quête du bonheur. Son point de vue se rapproche de celui de Josso : une « *position existentielle* » semble indispensable pour préserver ou obtenir un sentiment d'intégrité nécessaire à ce bonheur ; cette position existentielle fait appel en premier lieu à la notion d'« *effort* ».

Revisitant les points de vue de différents courants philosophiques, Bois conclut que tous proposent cette notion d'effort et en révèlent différentes natures.

Ainsi Maine de Biran souffrant d'être « *inexistant* » face aux évènements de sa vie – « *Je suis le jouet de tous les accidents extérieurs à qui je laisse la puissance de me modifier sans que j'agisse pour me modifier moi-même.* » (Maine de Biran, cité par Bois, 2002, p. 83) – a mis en place une véritable philosophie de l'effort, une discipline, pour trouver son identité, cette quête de lui-même se révélant indispensable pour « *bien vivre* ».

Les stoïciens, eux, sont dans un effort de connaissance, d'adhésion au vrai, leur permettant ainsi d'accepter l'évènement tel qu'il est :

« Le vaisseau a sombré en mer.

Qu'est-il arrivé ?

Le vaisseau a sombré. »

(Dialogue des Tusculanes, cité par Bois, 2002, p. 84).

Les épicuriens ne limitent pas leur philosophie au goût des plaisirs, ils font un effort de discernement, pour garder leur liberté de choix par rapport à ces plaisirs ; en fait, ils transforment la relation qu'ils ont avec ceux-ci.

Bois souligne l'importance de cet effort pour accéder à la réalité des choses : *« accéder au monde tel qu'il est en amont ou au-delà de nos systèmes habituels de représentation, est accessible si on en fait le choix, à condition de développer un nouveau regard, un nouveau mode de perception. Ceci est un effort en soi, qui commence par le refus de la tendance systématique à rendre les évènements responsables de tous nos maux. »* (Bois, 2002, p. 87).

Notons que l'effort dont parle Bois repose avant tout sur un acte de nature perceptivo-cognitive. Faire le choix d'un nouveau regard, par rapport à une manière systématique d'envisager les choses à partir des possibilités permises par l'expérience du Sensible, ne repose pas seulement sur une prise de conscience réflexive : il y a un effort vers et à partir de l'information interne qui fait appel, de la part du sujet, à un acte perceptif.

Notons aussi que le *bonheur* peut être un vécu particulier au contact du Sensible, et plus particulièrement du mouvement interne : *« [Le mouvement interne] me fait beaucoup de bien, il me rassure, me donne confiance, me nourrit. »* (B, cité par Lefloch et Humpich, 2009, p. 89). Nous voyons ici un sentiment de bien-être qui se vit au contact du mouvement interne, d'autres témoignages soulignent une dimension particulière d'amour issue de ce rapport : *« J'aime avant tout le sentiment profond d'exister habitée par une puissance aimante et douce. »* (C, citée par Lefloch et Humpich, 2009, p. 89). Cette personne vit à la fois un amour porté par le mouvement interne (qui est une des caractéristiques du vécu du Sensible en soi comme nous le développerons dans notre partie sur le manque) et le fait qu'elle aime ce qui est généré dans cette réciprocité entre elle et le mouvement interne : son sentiment d'exister. C'est-à-dire que se vivre dans ce que l'on est réellement dans l'expérience du Sensible génère du bien-être, reconnu et validé.

Ces deux témoignages nous donnent à voir des formes particulières de *bonheur* vécus dans l'intériorité au contact du Sensible. Bonheur d'être touché par cet amour propre au Sensible, bonheur de se découvrir soi-même, existant, dans cette expérience particulière.

Il nous semble que la quête du bonheur peut dès lors apparaître sous deux formes :

- une aspiration à cette forme de bonheur quand il manque, une mise en action de soi pour aller vers, pour créer les conditions favorables à l'émergence renouvelée de ce rapport au Sensible...
- une aspiration à rester au contact de ce qui génère un tel vécu ; la quête change de statut, prenant alors le sens d'une modalité d'action spécifique pour garder ce rapport au Sensible, cette relation, pour apprendre à le sauvegarder quelles que soient les conditions extérieures. Nous sommes dans le prendre soin du bonheur qui est là.

Ainsi pour les personnes ayant fait le choix de se former au contact du Sensible, ce qui se donne à vivre dans l'expérience extra-quotidienne peut devenir un paramètre important, voir fondamental du *bonheur* et ainsi, donner jour à une quête particulière, mais aussi devenir un constituant de cet équilibre vital dont parlait Josso, et de ce fait un critère dans le choix des formes socio-culturelles adéquates pour sa préservation.

La quête de soi et des nous

La quête de soi, l'exploration de son rapport à soi-même, semble pour Josso indissociable de la relation à autrui. Elle vise à trouver sa place dans les différents groupements humains. Trouver un équilibre dans cette quête, ce serait : « *se sentir bien avec soi-même et avec les autres, en ayant la sensation que nous sommes vivants et que nous pouvons déployer notre potentiel d'humanité.* » (Josso, 2008, p. 8). Nous pourrions dire qu'en investissant cette quête d'un être à soi, le sujet devient disponible à « *un au-delà* » de lui-même. C'est dans cette quête de soi que le sujet se doit de développer une « *attention consciente* » indispensable à sa formation à partir de l'exploration de ces quatre quêtes.

En somato-psycho-pédagogie, l'expérience du Sensible permet d'investir cette quête de soi et des nous. Rappelons-nous « *la spirale processuelle du rapport au Sensible* » de Bois, évoquée dans notre première partie – « *La formation de soi au contact du Sensible* » – et les catégories de vécus issues du rapport perceptif, de la présence que la personne instaure avec le mouvement interne en son corps. En voici deux témoignages : « *[Je me perçois] exister en tant que personne unique, non fusionnée, non identifiée à autre chose que moi-même.* » (R I, citée par Bois, 2007, p. 291). « *Aujourd'hui, je suis, parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au Sensible qui me le permet.* » (B I, cité par Bois, 2007, p. 292). Ainsi l'expérience du Sensible peut donner corps à cette quête de soi, permettre à la personne de se rencontrer dans son unicité, dans son être à soi.

Mais l'expérience du Sensible donne à voir que la quête des nous prend une forme particulière en ce qui concerne le fait de trouver sa place dans des groupements humains. En voici une illustration : « *[Le mouvement interne], c'est une puissance de vie. Il sert à me faire grandir et découvrir le beau dans l'être humain.* » (E, citée par Humpich, 2009, p. 119). Ainsi le rapport au mouvement interne, s'il fait découvrir le soi singulier, fait aussi découvrir le soi dans ses caractéristiques d'être humain, c'est-à-dire propres à tous les hommes. Ici la quête des nous ouvre à un sentiment d'appartenance à la communauté des êtres humains et aussi à un sentiment d'appartenance à une totalité : « *[Le mouvement interne] me donne la sensation d'exister dans mon grand, la sensation de faire partie d'un tout.* » (D, cité par Humpich, *Ibid*, p. 116).

Ce nous comme appartenance, c'est aussi l'appartenance à la communauté des personnes qui ont le Sensible comme source d'indicateurs internes et de valeurs.

Nous voyons donc, qu'au contact du Sensible « *ce déploiement de notre potentiel d'humanité* » par cette quête de soi et des nous, dont parlait Josso, ne concerne pas seulement le niveau socio-culturel de l'humain, mais permet à la personne de se rencontrer dans un soi et un nous fondateur d'humanité.

La quête de connaissance

Pour Josso, investir cette quête c'est explorer les différents savoirs, c'est une « *quête exploratrice multiforme, nourrie par des lectures, des échanges interpersonnels, des offres éducatives ad hoc, des manifestations culturelles, elle oriente la recherche inlassable des savoir-aimer, des savoir-penser, des savoir-faire ou des savoir être socio-culturels qui font sens dans l'existentialité.* » (Josso, 2008, p. 8). C'est aussi parfois, essayer de trouver des repères reconnus comme fiables à l'évaluation « *objective* » de ses manières d'être ou de faire. Cette quête est une opportunité de confronter sa pensée, ses opinions à d'autres points de vue. En période de difficulté elle peut permettre au sujet d'envisager de nouveaux points de vue sur sa situation par exemple. Comme pour les autres quêtes, elle nécessite un réajustement permanent de ses propres idées.

Sous quelle forme rencontre-t-on l'investissement de cette quête de connaissance dans le contact avec le Sensible ? Nous avons pu voir dans les parties un et deux de notre champ théorique que l'expérience corporéifiée du Sensible, dans les conditions extra-quotidiennes, donne accès à un processus de connaissance spécifique, mettant à jour l'importance de l'information interne dans son caractère immanent et l'importance dans cette immédiateté de

la connaissance par contraste dans laquelle, comme le dit Bois, « *tout nouvel état corporel lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur.* » (Bois, 2007, p. 344).

L'investissement par la personne de ce processus de connaissance lui donne les moyens de réagencer ses repères, sa vision d'elle-même, du corps, des autres, du monde. Ainsi par exemple, pour cette personne qui se vivait instable, toujours perturbée par les événements extérieurs : « *Vivre mes contours de l'intérieur m'a permis de me délimiter face à moi, au monde et aux gens. Je n'étais plus envahie. Je pouvais me situer dans un espace qui est mon corps.* » (W I, citée par Bois, 2007, p. 303). Nous la voyons à partir d'un vécu du corps, d'une information interne, avoir une nouvelle compréhension de son rapport à elle et au monde, mais aussi s'approprier une nouvelle façon de comprendre.

En lien avec ce que disait Josso, nous pouvons dire que dans le Sensible, l'investissement de cette quête de connaissance confronte à ses propres pensées et points de vue, il permet d'objectiver à partir d'informations internes ses manières d'être ou de faire, il donne accès à de nouveaux repères corporésés. En résumé, il donne au sujet les moyens de réorganiser sa cosmogonie comme le disait Marie-Christine Josso, c'est-à-dire sa représentation de soi et du monde mais par des informations qui viennent de l'intériorité.

Quête de sens

Cette quête de sens, pour Josso, peut s'exprimer sur plusieurs niveaux, de l'intégration d'une mise en sens au quotidien, à une mise en sens de sa vie, et même du 'devenir humain'. Ces mises en sens permettent des régulations de l'action.

« - *Elle oriente l'analyse et l'interprétation d'un phénomène, d'une situation, de l'attitude d'une personne, d'un acte que nous avons posé spontanément.*

- *Elle oriente une recherche de signification et d'orientation de l'action qui en découlera, centrée sur un aspect de nous-même ou de notre être en relation avec le monde.*

- *Elle prend un caractère philosophique, spirituel ou religieux autour du sens que nous voulons donner à notre vie, dans notre communauté d'appartenance restreinte ou élargie, dans un ensemble de choix personnels et sociaux.*

Elle peut se prolonger au-delà par une préoccupation d'insérer le sens singulier de nos choix de vie dans une vision du devenir humain, que je nomme quête de spiritualité. » (Ibid, p. 10).

Pour Josso, cette quête de sens est « *le noyau central* » de la formation, elle permet de trouver des relations signifiantes entre les quêtes, et de les réunir en un sens commun, unifié.

Rappelons le propos de Bois concernant la formation existentielle qui soulignait l'absolue nécessité « *d'interroger la place de la quête de sens en tant que support de la motivation et de la cohérence d'un processus individuel de formativité.* » (Bois, 2007, p. 71). Nous pouvons déjà tirer une première information de cette citation : pour Bois, comme pour Josso, la quête de sens est un support dynamique, organisationnel de soi et de sa vie vers un sens mais aussi comme nous allons le voir à partir d'un sens. En ce qui concerne la motivation immanente, ce support est indispensable en ce qu'il « *supporte l'effort* » nécessaire pour accéder au sens des « *inédits* » vécus dans l'expérience extra-quotidienne du Sensible en soi. Rappelons que le sens qui se donne à vivre au sein de l'expérience du Sensible est à la fois, signification, sens pour soi, valeur et orientation. Ainsi investir sa quête de sens permet à la personne d'accéder à la valeur de ce qui lui est donné à vivre : « *Quand l'expérience du corps sensible est profondément et consciemment vécu, au-delà de ce qu'elle donne à ressentir, se livre également son sens profond, la valeur qu'elle peut prendre pour la personne qui la vit, ou plus exactement la valeur qu'elle offre à la personne qui la vit.* » (Bois, Berger, 2007a, p. 29). C'est cette valeur offerte, mais aussi reconnue, estimée en tant que telle, qui permet à la personne de se situer en tant que sujet capable de poser des choix à partir de critères internes validés. L'investissement de cette quête de sens l'amène aussi à saisir les orientations offertes dans ce sens qui se donne : orientations découvertes dans les situations extra-quotidiennes et que le sujet devra apprendre à prolonger dans sa quotidienneté. Cette quête de sens « *prend corps* » dans l'expérience extra-quotidienne du Sensible, et c'est à partir de là qu'elle peut se déployer comme support de la mise en cohérence des actions dans la quotidienneté.

Nous voyons bien ici que cet entrelacement entre quête de sens et motivation immanente est nécessaire à l'engagement de la personne dans son processus individuel de formativité puis au maintien de la cohérence de ce processus sur la durée.

Bois souligne ainsi quelques actions d'investissement de cette quête de sens : « *contacter le sensible, retrouver l'orientation de sa vie, comprendre la signification et la cohérence globale de son existence.* » (Bois, 2007, p. 71).

Notons que, comme nous l'avons déjà développé pour la quête du bonheur et qui de fait concerne toutes les quêtes qui se font jour dans la formation de soi au contact du Sensible, ce support dynamique qu'est la quête de sens peut prendre deux formes :

- une quête qui fait *tendre à la recherche* d'un sens sur un niveau existentiel.
- mais aussi, une fois rencontré le lieu en soi d'où émerge ce sens immanent, là où se découvre en direct le sens de soi, de sa vie, de la vie, et à partir d'une valeur reçue et donnée,

peut émerger pour le sujet une nouvelle forme de quête, liée étroitement à la motivation immanente. Ainsi, le sujet, au nom de la valeur de ce qu'il a vécu, va investir cette nouvelle forme de quête de sens dans une mise en cohérence de ses actions avec et à partir de la sensation interne signifiante et ceci dans la durée. Encore une fois, nous entrons la dans la dynamique du prendre soin de la « *relation* » établie avec le Sensible.

De son côté, Dagot souligne un autre aspect de ce rapport entre quête de sens et formativité : « *Exister, c'est avoir à tout moment la liberté de construire le sens de ce que je vis. On dépasse la notion d'éducabilité du rapport au sens, en faisant de la formation un sens de l'existence.* » (Dagot, 2007, p. 34). Ainsi « *se former en existentialité* » devient en soi un sens, le sens de l'homme en devenir.

Humpich, enfin, précise cette quête de cohérence du processus individuel de formativité dans un « *déploiement d'une démarche d'accomplissement de l'être humain* ». Il l'envisage comme la mise en forme d'un projet de vie : « *La somato-psychopédagogie offre ainsi les conditions d'émergence d'un projet de vie qui s'avère fondateur pour l'être humain. Mais ce projet de vie doit être choisi et même plus : effectué. L'accomplissement prend ici le double sens d'effectuation d'une tâche – oser être ce que je deviens au milieu des autres – et de réalisation de soi – pour le sujet qui s'engage dans cette effectuation.* » (Humpich, 2009, p. 133).

Un tel projet de vie concerne tout de soi, tout le temps de sa vie, tous les secteurs de sa vie. Cet accomplissement de l'être humain dans la réalisation d'un projet de vie ne nous semble pas si loin de « *la quête de sagesse* » envisagée par Josso. S'y rajoute bien sûr le Sensible comme base de la formativité. : « *Se former en sagesse signifie donc qu'à chaque moment de son existence nous avons le choix de saisir ou non cette occasion pour nous de s'exercer à un jugement, à une action, à un comportement, à une attitude interne, à partir de la prise en compte des perspectives ouvertes par la recherche d'articulation des quatre quêtes et en prenant appui sur nos pratiques de développement de notre attention consciente (...). Dès lors, la sagesse ne se présente plus comme une utopie, mais plutôt comme l'exigence de toute existentialité* » (Josso, 2008, p. 15).

2.3.1.2. Synthèse

Si la formation est une fonction de l'homme, les quêtes qui animent les personnes sont indispensables en ce qu'elles sont un axe, un support dynamique qui oriente le sujet dans la direction de son *autopoïèse*, c'est-à-dire la formation de lui-même par lui-même au sein de sa vie. Si l'on adopte le point de vue de Josso, elles peuvent se différencier en quatre quêtes qui restent cependant en totale interaction : quête du bonheur, quête de soi et des nous, quête de connaissance, quête de sens.

Pour qu'elles puissent remplir leurs fonctions il est indispensable que la personne les prenne en compte, devienne un sujet agissant en rentrant en rapport avec ce support dynamique, en développant une attention consciente selon Josso, une présence perceptive selon Bois.

La quête du bonheur peut se résumer comme la recherche et le besoin d'un équilibre vital, d'un sentiment d'intégrité, tendant à réduire la dialectique bien-être/souffrance. Investir cette quête, c'est tout d'abord se positionner face à la vie, adopter une *position existentielle*, qui va permettre de poser des choix allant dans le sens de cet équilibre. Bois traduit cela dans une notion *d'effort* d'un nouveau regard. A noter qu'en somato-psychopédagogie, la quête n'est plus de l'ordre d'une perspective d'une condition qu'il faudrait rejoindre, mais d'un vécu immanent au nom duquel on va se propulser, en trouvant tout d'abord des ressources pour garder ce rapport quelques soient les conditions extérieures.

Concernant la quête de soi, pour Josso, celle-ci est indissociable de la quête des nous en ce qu'elle permet de trouver sa place dans les groupements humains, en ce qu'elle permet d'être disponible à un au-delà de soi et en ce qu'elle permet de déployer un potentiel d'humanité. Ce soi ne se développe qu'au contact des nous. L'expérience du Sensible donne corps à cette quête de soi, le sujet ayant la possibilité de se découvrir à la fois dans sa singularité et en ce qui le fonde en humanité, c'est-à-dire en ce qu'il a de commun avec tous les autres « *êtres humains* », à savoir les manifestations du vivant en lui.

Concernant la quête de connaissance, pour Josso, celle-ci est un support à l'exploration des différents savoirs (-aimer, -penser, -faire, -être) en ce qu'ils font sens pour le sujet dans son existence. Cette quête nécessite un réajustement permanent de ses propres idées en les

confrontant à d'autres points de vue. Cette quête prend une forme particulière au contact du Sensible en ce qu'elle donne à découvrir un processus de connaissance très spécifique, où c'est à partir d'informations immanentes qui se donnent dans l'expérience corpérisée du Sensible en soi que la personne va pouvoir réorganiser ses repères, sa vision d'elle-même, du corps, des autres et du monde. Ceci n'exclut pas le recours souvent précieux au dialogue avec autrui, autour précisément de ces informations nouvelles.

En matière de quête de sens, Josso y voit le noyau central de la formation de soi, permettant de trouver des relations signifiantes entre les quêtes. En somato-psychopédagogie la quête de sens supporte l'effort nécessaire pour accéder à ce qui se donne dans l'expérience corporéisé du Sensible : sens en tant que signification, sens pour soi, valeur et orientation. Cette quête de sens en lien avec le Sensible peut aller jusqu'au déploiement d'un projet de vie dans le sens d'un accomplissement de soi en tant qu'être humain, c'est-à-dire dans le sens conjoint de réalisation de soi et d'oser être ce que l'on devient au milieu des autres.

Point caractéristique, outre la quête en tant que dynamique qui tend vers son objet, l'expérience au contact du Sensible en soi révèle une forme de quête particulière : le sujet se mobilise au nom de ce qu'il a vécu au contact du Sensible, sa quête devient une dynamique pour rester en contact avec ce qui permet de tels vécus. Au passage, investir ses quêtes demande pour le sujet de mettre à jour des ressources inédites dans les régulations de ses actions.

2.3.2. Le manque

2.3.2.1. « *Manque d'Être* » inconscient et impact sur la construction de la personne et son renouvellement

Très loin du champ de la psychanalyse où le manque trouve ses racines dans l'inconscient, et sur un niveau différent des besoins fondamentaux mis à jour par Maslow (2008), nous avons rencontré chez plusieurs autres auteurs la notion d'un manque rarement conscientisé, qui fait appel à la dimension de l'être en l'homme, mais aussi à son lien à plus grand que soi. Le manque dont il est question est ici le résultat de la séparation de l'homme d'avec cette totalité d'être. Suivant ces auteurs, ce manque inconscient est envisagé de différentes façons.

En psychiatrie, Minkowski l'envisage comme un *trouble cosmique*, une séparation de l'homme d'avec le cosmos. L'homme aurait une aspiration à « *fusionner avec le cosmos* », et souffrirait d'un déficit de son rapport à « *l'élan créateur* » (Minkowski, 2002, 2005).

En philosophie et théologie, Leloup l'envisage comme un *manque de l'Être*, manque qui pour l'homme est « *comme oubli ou ignorance de l'Être qu'il est, exil de la présence qui l'informe, le fonde, le rend présent.* » (Leloup, 2005, p. 8).

Bois, en psycho-pédagogie perceptive, l'envisage quant à lui comme une absence de lien avec la partie la plus grande de soi, sa part Sensible: « *J'ai maintes fois constaté que l'homme est coupé, sans le savoir, de sa dimension holistique, et qu'il souffre de cette situation.* » (Bois, 2006, p. 188).

Pour Bois, cette absence de lien à sa part sensible, ce manque, bien qu'inconscient, va déterminer l'homme dans ses orientations de vie : « *Même si cette partie-là [qui manque] n'est pas animée, pas en mouvement, elle reste dans un coin de soi, cachée ; cette partie là n'en est pas moins active, elle va orienter nos modes comportementaux. Ce n'est pas parce qu'on est absent à cette chose, que cette chose est absente de nous et qu'il n'y a pas un processus dynamique qui est mis à l'œuvre autour de cela.* » (Bois, 2009d).

Ainsi ce manque inconscient mais pressenti peut être à la base de nombreuses problématiques de l'homme – les « *pathologies du non-être* » (Bois, 2006) –, et en tant que désir inassouvi, et en tant que mise en place de stratégies de compensations comme autant de blocages à son devenir. Prenant comme exemple le manque d'un amour très spécifique – l'amour vécu au contact du Sensible à l'intérieur de soi –, voici ce qu'en dit Bois : « *Si la personne ne ressent pas l'amour dans son cœur, dans son corps, elle va naturellement chercher ailleurs des supports pour combler le manque dont elle n'a pas conscience, mais qui est là, et qui va modifier tous ses rapports [à elle-même, aux autres, au monde.]* » (Bois, 2009d).

L'amour dont il s'agit ici n'est pas l'amour de soi ou l'amour de l'autre, il s'agit « *d'un amour qui a sa source dans le rapport au mouvement interne et qui diffère du simple et précieux amour de soi* » (Humpich, Lefloch, 2009, p. 90). Ainsi dans ce rapport à l'être ou à cette dimension de totalité, il y a cette dimension d'un amour qui n'a pas d'objet extérieur, d'un « *amour immanent* ». C'est de l'absence de rapport à cet amour-là dont parle Bois, de ce manque d'un amour qui, de même que la confiance par exemple, fonde l'homme en son existence. Dans cet exemple, c'est ce manque d'un sentiment existentiel immanent qui, dans son besoin d'être comblé, va générer des comportements de renforcements extérieurs et des manières d'être à soi, aux autres, au monde qui se construisent sur ces compensations.

L'expérience a montré que ces mécanismes de comportement ancrés dans des manques ne vont pas forcément disparaître lorsque la personne, au contact de l'expérience extra-quotidienne du Sensible, va pouvoir vivre le comblement progressif de ses manques de soi, de sens, dans un rapport renouvelé à soi. En effet, ce n'est pas pour autant que ce renouvellement se stabilise, la personne restant inscrite dans des habitudes d'existence, des habitudes d'elle-même dont certaines ne sont plus fondées. Comme nous l'avons vu dans notre première partie « *Construction du sujet au contact du Sensible* », des résistances au changement se font jour pendant une période de négociation, ainsi qu'en témoigne cette personne : « *Pendant ce temps de latence, vous êtes confronté à un défilé des anciennes et des nouvelles représentations, pour chacune d'elles, le choix d'accepter ou de rester sur des représentations bien installées, donc sécurisantes, réconfortantes car comprises, déjà éprouvées, donc bien acquises* » (E1, cité par Bois, 2007, p. 315). Notons aussi que cet espace comblé l'est dans l'expérience extra-quotidienne et que ce changement va devoir se manifester aussi en situation de quotidienneté. Ainsi, la personne qui s'est construite *autour* de ses manques a l'opportunité de changer ; il est à souligner que dans cette possibilité d'évolution de cette construction compensatoire, l'accompagnement du thérapeute est fondamental. Leloup vient en écho à cette participation de l'accompagnateur dans la mesure où pour lui, un thérapeute peut entendre « *ce qui ne va pas* » chez un patient, un appel au sens de ce manque d'Être : « *Il arrive aussi au thérapeute d'écouter sinon d'entendre un sens qui appelle au cœur de la détresse, un objet perdu qui fait trace, un Être oublié dont la nostalgie creuse dans l'homme un abîme.* » (Leloup, 2004, p. 15-16). En somato-psychopédagogie, le pédagogue va percevoir ces pathologies du non-être, ces déficits « *du rapport que la personne entretient avec les éléments de la vie en général, et pas seulement avec sa vie particulière* » (Bois, 2006, p. 178), et permettre à la personne de trouver des voix de passage en s'appuyant sur le principe du vivant. Ces pathologies de non-être sont les rapports déficitaires au corps, au silence, à l'immédiateté, à l'éprouvé, à l'élan créateur et au sens. Nous reviendrons ultérieurement sur la réalité de ces manques.

2.3.2.2. Manque reconnu : indispensable à la formation existentielle

Un manque « accepté »

Si le « *manque d'être* » inconscient modifie la construction de la personne et son rapport au monde, il semble avoir aussi une place prépondérante dans cette formation existentielle de

l'homme par lui-même. Leloup considère ce manque d'être comme un propre de l'homme : « *Un Étant à qui l'Être manque* » (Leloup, 2005, p. 11), et comme une possibilité fondamentale pour l'homme de s'ouvrir à un au-delà de ce qui le limite : « *Ce qui importe, c'est ce que l'on ne sait pas de l'homme ; ouvert à l'Autreté ou à Cela qui lui manque, guérit de ses trop pleins narcissiques et autres incurables épaisseurs.* » (Ibid, p. 11).

Cet auteur a un point de vue intéressant sur ce manque indispensable, le comparant à la case vide de certains jeux sans laquelle le jeu est bloqué, ou au zéro en mathématique sans lequel on ne peut pas compter. Mais pour jouer ce rôle d'un vide porteur d'évolutivité, la personne doit être amenée à perdre tout un niveau de conditionnement que Leloup appelle des illusions : « *La personne est amenée à passer par des pertes d'illusions qui devront devenir des manques acceptés sinon choisis.* » (Ibid, p. 12).

Ainsi pour passer du manque inconscient au manque accepté, la personne doit, selon Leloup, perdre trois niveaux d'illusions :

- Perte de l'illusion de la santé et d'une pérennité relative à la vie humaine. La perte de cette illusion concerne le corps et le sentiment d'identité qui lui est lié. Accepter son corps comme mortel, au sein de la souffrance physique par exemple, peut ouvrir à une autre dimension du corps, « *comme façon unique qu'a l'Univers d'être là, curieusement borné, mais curieusement ouvert dans sa souffrance, à ce qui respire à travers lui.* » (Ibid, p. 21).

- Perte de l'illusion du sens et de l'ordre, de la cohérence de l'existence et du monde. Pour Leloup, si c'est bien à l'homme de donner sens à sa vie, ce sens se retrouve souvent figé dans un seul sens justement, dans une rigidité normative : « *C'est l'impossibilité de déplacer ses normes qui peut rendre fou, ou tout du moins 'coincer' un devenir.* » (Ibid, p. 28). Dans la souffrance psychique, consentir : « *à ce que l'on ne comprend pas, après avoir tout fait pour comprendre* » (Ibid, p. 107), peut ouvrir à une pluralité de possibles que Leloup appelle : « *une sagesse d'après la folie* » (Ibid, p. 107).

- Perte de l'illusion que l'on aime et que l'on est aimé. L'homme va se rechercher dans l'autre dans l'espoir d'accéder à l'entièreté qui lui manque. C'est l'illusion de ce « *miroir* » qu'il va falloir perdre. Ne plus se chercher en miroir, permet de connaître autre que soi.

Ce sont les épreuves incontournables de la vie qui vont permettre de rencontrer puis de perdre ces illusions : « *L'absurdité, la souffrance, la solitude et la mort, sont les inévitables qu'il nous faut un jour ou l'autre rencontrer.* » (Ibid, p. 127). Ces épreuves si elles sont assumées, si la perte devient « *un manque accepté* », deviennent passage au lieu d'être impasse.

Ainsi le manque devient « *un lieu* » où se découvrent d'autres possibles, « *comme si le manque était le lieu privilégié où se donne à goûter une autre plénitude que celle qu'à travers l'épreuve nous avons eu à considérer comme perdue.* » (Ibid, p. 99).

Un manque par contraste

Y a-t-il une reconnaissance des manques en somato-psychopédagogie ? Quel en est le processus ? Quelle en est l'utilité pour le sujet en formation de lui-même au contact du Sensible ? Nous avons vu dans notre paragraphe précédent sur les manques inconscients que la somato-psychopédagogie envisage ces manques comme des rapports déficitaires à « *des éléments important de la vie en général* » (Bois, 2006), tels que les rapports au corps, au silence, à l'immédiateté, à l'éprouvé, à l'élan créateur et au sens. Ces rapports déficitaires pouvant générer des pathologies du non-être qui éloignent la personne de ses capacités formatrices. Envisageons tout d'abord comment se passe la mise à jour et la reconnaissance de ces manques à un niveau processuel, avant d'envisager chaque catégorie de manque précitée.

Ainsi, si nous nous remémorons notre première partie et la « *spirale processuelle du Sensible* », une participante de la recherche de Bois disait : « *Mais qu'est-ce qui me manque, c'est moi-même qui me manque. Quel bonheur et quel choc de le découvrir.* » (T, citée par Bois, p. 306). C'est parce qu'elle venait de vivre en elle-même son sentiment d'existence qu'elle a pris conscience « *par contraste* » que ce qui l'empêchait jusque là, de vivre cela, était un manque d'elle-même à elle-même.

Ainsi dans le Sensible, c'est parce que la personne est en train de vivre un nouvel état d'être ou une nouvelle manière d'être à elle-même et au monde que se donne à voir par contraste le manque et la manière de non-être qui présidait à ce manque.

Envisageons maintenant ce manque reconnu par contraste dans chaque catégorie génératrice du non-être. Notre but ne sera pas de « *faire le tour* » de chaque catégorie, mais par un exemple, de souligner l'importance d'un manque reconnu par contraste pour un sujet en formation de lui-même.

Manque en tant que déficit du rapport au corps

Ainsi cette personne au contact de l'expérience extra-quotidienne du Sensible se découvre dans un nouveau rapport à son corps : « *Mon corps est devenu un lieu de découverte, offrant des sujets à ma réflexion, une source d'amour et de paix.* » (H1, citée par Bois, 2007, p. 279).

Dans un même temps, un contraste lui apparaît, une ancienne manière de vivre son corps : « *J'ai vécu longtemps dans un corps instrumentalisé, à mon service, et complètement dissocié de ce que je considérais être moi.* » (Ibid, p. 279).

Nous pouvons voir ici l'importance de la mise à jour pour la personne de ce manque reconnu par contraste, en ce qu'il la situe dans ses deux modalités relationnelles à son corps (l'ancienne et la nouvelle), et leurs effets sur son rapport à elle-même. C'est la mise à jour de ce rapport déficitaire qui permet à la personne de donner une valeur au rapport nouveau et donc d'établir des critères nouveaux sur lesquels elle pourra s'appuyer pour mobiliser des ressources, trouver des voix de passage qui lui permettront d'aller dans le sens du comblement de ce rapport déficitaire et ainsi de rejoindre l'évolutivité de son processus formateur. Ceci est vrai pour chaque catégorie de manque.

Le manque de rapport au corps prive la personne d'expériences existentielles porteuses de nouveauté formatrice, de son lieu de rencontre entre elle et elle au contact du mouvement interne. Le comblement de ce manque transforme le statut du corps, son image et lui restitue sa place dans les processus d'apprentissage de vie.

Manque en tant que déficit de rapport au silence

Cette personne qui, au sein du silence en elle-même, vit pour la première fois un accordage entre son corps et son psychisme – « *j'étais bouche bée ! le corps avait son mot à dire et il était impliqué dans mon processus psychique* » –, fait une découverte par contraste : « *j'étais une phobique du silence.* » (J, citée par Bois, 2007, p. 274). Ainsi, elle prend conscience en direct que son déficit de rapport au silence et par là même à son corps, la coupait d'une dimension de son « être humain » : « *Ma conception de l'être humain venait d'être complètement bouleversée* » (Ibid, p. 274).

Ainsi quand ce manque se comble, le statut du silence change et comme le dit Bois, la personne va vers « *un silence qui n'est pas une absence de bruit mais la résonance de toute chose dans la profondeur de la vie intérieure du corps* » (Bois, 2006, p. 183). Le silence cesse d'être un miroir effrayant pour apparaître comme le lieu d'un « *dialogue intense entre soi et soi* » (Ibid, p. 183).

Manque comme déficit du rapport à l'immédiateté

Cette personne qui découvre que « *plus je prenais le temps de percevoir, plus j'étais* », découvre par contraste sa représentation antérieure du temps : « *Le temps est un ennemi qui avance sans tenir compte de moi.* » (J, citée par Bois, 2007, p. 201-202). Dans ce contraste, J

prend conscience qu'elle n'avait aucun rapport avec ce temps intérieur, véritable « *sensation temporelle juste à l'intérieur de moi.* », mais subissait un temps extérieur à elle : « *Le temps est extérieur à moi [...] Je subis le temps* » (Ibid, p. 202).

Ce manque révélé par contraste dans son rapport à une temporalité interne se traduisait par une urgence à vivre, à remplir le temps, par la quête d'un quoi⁸ vivre ? La découverte du rapport à l'immédiateté corporéisée l'a amené à goûter « *l'intensité à percevoir la richesse de l'éprouvé de chaque instant.* » (Ibid, p. 202). Nous voyons bien ici l'importance de la mise à jour de ce manque par contraste, où la personne découvre son rapport déficitaire à la temporalité et de ce fait découvre sa voix de passage dans un comment⁸ vivre ce qui est en enrichissant, potentialisant ce rapport à l'immédiateté. Rappelons qu'en somato-psychopédagogie l'« *immédiateté est le chemin privilégié pour interroger l'être profond.* » (Bois, 2006, p. 189), ce qui souligne toute l'importance d'un tel rapport déficitaire dans la construction de soi.

Manque comme déficit du rapport à l'éprouvé

« *C'est la première fois que je me ressens d'une manière si réelle, si physique et si douce, et que je suis touchée de cette façon dans mon être, touchée de moi, de la vie dans ma propre profondeur* », nous dit B, et par contraste, il lui apparaît que « *Ce corps avait été complètement absent de ma vie...[ma souffrance] c'était le prix de l'éloignement d'avec mon propre corps, le prix de l'éloignement de moi* » (B, citée par Bois, 2007, p. 283).

Nous voyons que ce rapport déficitaire à l'éprouvé est lié à l'éloignement d'elle-même, de son corps. Comme le disait Bois, ce rapport déficitaire à l'éprouvé est comme « *une insensibilité, un sentiment étrange d'être à distance des choses* » (Bois, 2006, p. 187). Comblé ce manque restitue à la personne une résonance intime avec elle-même qui participe à la reconnaissance de son identité propre. A partir de là, elle sera « *touchée* » par elle-même, les autres, sa vie, la vie, et pourra ainsi être concernée. Et en effet, comment se construire quand on n'est pas concerné par les choses ?

Manque comme déficit du rapport à l'élan créateur

Cet aspect du manque, nous l'avons évoqué avec le « *'manque d'être' inconscient* » mais qui laisse pressentir une potentialité, une appartenance de l'homme à une totalité d'être. En somato-psychopédagogie, c'est la rencontre du mouvement interne en soi qui permet ces

⁸ Termes soulignés par le chercheur pour mettre en relief le changement de questionnement

témoignages : « *Cela m'anime de vie* », « *C'est une puissance de vie. Il sert à me faire grandir et découvrir le beau dans l'être humain.* » (E, citée par Humpich, 2009, p. 119), « *Il me donne la sensation de faire partie d'un tout.* » (D, *Ibid*, p. 116).

Ces vécus donnent à voir par contraste ce manque d'être, conjointement à soi et à plus grand que soi, dans un sentiment d'angoisse existentielle et de solitude. Comblé ce manque, c'est offrir à la personne l'accès à sa *vraie* dimension d'être humain en devenir (c'est-à-dire en ce qui fonde tous les être humains).

Manque comme déficit du rapport au sens

Nous avons déjà beaucoup parlé du sens, dans tous ses sens : signification, sens pour soi, valeur, orientation. Voici deux témoignages d'expériences du mouvement interne qui donnent à vivre du sens : « *Je me sens vivant dans mon intérieur, en lien avec le sens même de la vie.* » (L, citée par Humpich, 2009, p. 123). « *[Le mouvement interne] me donne le chemin de ma vie, de la vie. Il me donne sens.* » (B, *Ibid*, p.121).

Par contraste se révèle ce manque de rapport au sens, comme le dit Bois : « *Une perte de sens qui a progressivement laissé la personne sans repère, dans un état de véritable errance intérieure.* » (Bois, 2006, p. 190). Comblé ce manque, en somato-psychopédagogie, c'est remettre la personne en lien avec la vie, avec le mouvement interne comme principe du vivant. En écho à ce regard particulier sur la question du sens, nous trouvons chez Audy une proposition qui synthétise remarquablement une réalité qui, en somato-psychopédagogie, s'impose depuis l'expérience perceptivo-cognitive : « *La vérité est que la réponse à la question du sens de la vie n'est pas le sens mais la vie.* » (Audy, cité par Lamboy, 2003, p. 51).

Ainsi en ce qui concerne ces manques par contraste, c'est parce que la personne se vit dans un nouveau rapport à son corps, au silence, à l'immédiateté, à l'éprouvé, à l'élan créateur, au sens, qu'elle peut repérer la distance qui lui reste à parcourir pour combler ce rapport déficitaire et les moyens qu'elle doit mettre en œuvre pour y parvenir. Elle peut, à partir de ce discernement, apprendre à construire les fondements de ce rapport à l'être en soi, dont chacune des cinq catégories est une part incontournable.

Ce manque par contraste nous apparaît déjà dans cette forme comme un moteur d'apprentissage. La formation de soi au contact du Sensible peut le révéler d'une autre manière ; c'est ce que nous allons envisager dans notre troisième partie

Manquement comme « secousse existentielle vers un possible à naître »

C'est dans la notion d'*impermanence* que se révèle une deuxième forme de manque par contraste. En effet, comme nous venons de le voir, la personne se vit dans un rapport renouvelé à une ou plusieurs des catégories précitées ; ce n'est cependant pas pour autant que ce rapport est stabilisé. En effet, face aux difficultés liées au changement, la personne se retrouve dans une variation de ce rapport, dans une impermanence. Cette impermanence du rapport à l'une des catégories précitées va créer un manque de ce qui a été vécu et qui n'est plus.

C'est une autre forme de contraste, et là, le processus d'apprentissage est différent : intervient la *souvenance* de ce qui manque. Le mot *souvenance* recouvre une réalité particulière, ce n'est pas un souvenir, c'est comme une trace laissée dans la matière, un goût de cette plénitude de soi qui n'est plus là et qui pourtant laisse son empreinte. Géraldine Lefloch en parle dans son mémoire de master intitulé *Rapport au sensible et relation de couple* (2008) ; pour elle, c'est cet ensemble « *manque-souvenance* » qui va mobiliser la personne dans « *un effort volontaire pour recruter les attitudes de vie favorables et un effort volontaire pour se désengager des attitudes de vie défavorables.* » (Lefloch, 2008, p. 192).

Ainsi cette impermanence du rapport révèle un « *manque-souvenance* » par contraste qui est une propulsion pour la personne, une incitation à réguler son action, une source d'apprentissage dans sa formation d'elle-même au contact du Sensible.

Bernadette Lamboy, spécialiste du *focusing*, ne parle pas d'impermanence mais de « *manquement* » dans le processus de formation existentielle. Pour elle, ne pas être « *parfait* » dans son processus de formation existentielle, avoir des dysfonctionnements, des manques, des conflits internes, avoir « *manqué sa cible* », n'est pas une « *faute* ». Suivant comment la personne le considère, ce manquement peut devenir un atout, un appel à plus : « *En se signalant à la personne comme une vague en creux, il 'titille' le potentiel évolutif et stimule l'élan nécessaire au changement.* » (Lamboy, 2003, p. 121). Ce manquement fait prendre conscience à la personne de ce qui ne va pas, de ce qui n'est pas actualisé dans son processus, et va lui donner l'opportunité de trouver des solutions. Il met la personne « *en quête d'un meilleur accordage à la réalité. Il est une secousse existentielle vers un possible à naître.* » (*Ibid*, p. 122). Nous voyons ici le manquement comme une incitation pour la personne à se mettre en quête : « *à la recherche de ce qu'elle n'a pas encore envisagé mais à quoi elle aspire.* » (*Ibid*, p. 122).

Ces deux points de vue – somato-psychopédagogie et *focusing* –, s'ils n'ont pas les mêmes bases d'apprentissage, convergent dans le sens de ces manques ou manquements comme réalité formatrice incontournable dans une dynamique processuelle de formativité.

2.3.2.3. Synthèse

'Un manque d'être' inconscient

Il existerait un manque inconscient lié à l'absence d'une dimension de l'être en l'homme et de son lien à plus grand que soi. Cette dimension qui manque étant un « *indispensable* » de son « *être humain* », l'homme, s'il ne la rencontre pas, va se construire à partir de stratégies de compensation, cherchant ailleurs ce qui est absent de et en lui.

Trois accompagnants de « *l'être-humain* » ont mis en relief ces « *manques d'être* » inconscients, Minkowski en psychiatrie, Leloup en philosophie et théologie, Bois en somato-psychopédagogie, comme pouvant être cause de pathologies. Bois les a nommé « *pathologies du non-être* » ; elles résultent d'un rapport déficitaire au corps, au silence, à l'immédiateté, à l'éprouvé, à l'élan créateur et au sens. Déficit qui empêche l'accès au processus de construction de l'être en soi.

Tous trois soulignent l'importance de l'accompagnement des personnes dans ce type de pathologies, d'une part pour rencontrer consciemment ce qui manque et d'autre part, à partir de cette rencontre, pour aider la personne dans son renouvellement, du fait d'habitudes compensatoires fortement ancrées.

Un manque reconnu

Si ce « *manque d'être* » inconscient peut être source de pathologies, sa reconnaissance en fait un atout indispensable à la formation de l'homme en existentialité. Leloup le considère comme étant le « *propre de l'homme* », ce qui lui permet de s'ouvrir à « *Cela* » qui lui manque et de dépasser ses propres limites. Il envisage ainsi le processus formateur : les épreuves incontournables de la vie (souffrance, absurdité, solitude, mort) amènent la personne à rencontrer puis à perdre trois niveaux d'illusions liées au corps, au sens, à l'amour. Le fait d'assumer ces épreuves fait changer le statut du manque qui devient « *un manque accepté* », transformant l'impasse en lieu de passage.

En somato-psychopédagogie, c'est dans « *le manque par contraste* » que se révèle le processus formateur. Au sein de l'expérience extra-quotidienne du Sensible, la personne va

pouvoir se vivre dans un rapport renouvelé à l'une ou plusieurs des catégories de rapport déficitaire indispensables à la construction de l'être en soi. Dans le même temps, lui apparaît par contraste ce qui lui manque. C'est ce manque par contraste qui va permettre au sujet de se construire : estimer ce qui lui manque et mettre en œuvre des moyens pour renforcer le nouveau rapport et quitter les stratégies anciennes.

Un manque comme secousse existentielle

Ce manque par contraste se rencontre sous une autre forme au sein du processus de formation de soi au contact du Sensible. Les difficultés liées au changement de soi, de même que les difficultés de la vie, font que ces rapports aux catégories précitées fluctuent : il y a « *impermanence* » du rapport. Dans cette impermanence se fait jour par contraste « *la souvenance* » de ce qui a été vécu et qui n'est plus. Et là, c'est ce « *manque-souvenance* » qui devient pour la personne un starter d'effort de régulation de l'action pour quitter les attitudes de vie qui éloignent et en recruter qui rapprochent.

Dans ce sens, Lamboy, spécialiste du *focusing*, parle de « *manquement* » dans le processus individuel de formativité. Suivant comment la personne le considère, ce manquement peut devenir un « *appel à plus* », stimulant l'élan nécessaire au changement, il met la personne en quête d'un meilleur accordage à la réalité.

Dans ces différents points de vue, le manque apparaît comme « *une secousse existentielle vers un possible à naître* », demandant une mise en action du sujet pour recruter de nouvelles ressources, il se révèle ainsi comme une réalité formatrice incontournable dans le processus individuel de formativité.

2.3.3. L'Essentiel

Voici deux définitions du mot Essentiel sur lesquelles nous appuierons notre développement :

« *Essentiel : qui appartient à l'essence d'une chose*

Qui est de l'essence d'un être

Nécessaire, indispensable » (dictionnaire le Littré)

« *Essentiel : qui est la partie la plus importante d'une chose*

qui en est l'élément nécessaire, indispensable » (dictionnaire de l'académie française)

Il nous semble important dès l'abord d'envisager la position de la somato-psychopédagogie quant à l'essence de l'homme, afin de situer notre propos de façon claire.

2.3.3.1. Position de la somato-psychopédagogie quant à l'essence

Bien que les approches concernant l'essence soient multiples en philosophie, un point commun est qu'une *essence* est quelque chose d'immuable, d'inaltérable, qui va conserver en permanence ses caractéristiques, quelque chose qui est déjà là et qui sera toujours là, et ainsi l'essence de l'homme répondrait à ces caractéristiques.

En somato-psychopédagogie l'expérience fait dire que ce qui est au fondement de l'Être humain est une *substance*. Danis Bois parle d'un « *mouvement substantiel* », d'une « *immobilité en mouvement* », comme d'un possible mouvement premier de toute vie, se rapprochant ainsi de la réflexion d'Aristote sur l'impulsion première d'un mouvement qui meut et anime toute chose : « *Il [Aristote] imagine un système de mobiles, dans lequel chaque mobile est mu par un autre jusqu'à un mobile premier qui met en mouvement les suivants, sans être mu lui-même par un autre mobile. Pour Aristote, ce mobile premier, bien qu'immobile, porte en lui-même le mouvement à l'origine des autres mouvements.* » (Bois, 2001, p. 107). De ce point de vue, ce mouvement peut être vu comme essentiel en tant que mouvement originaire.

Bois précise l'aspect « *immobile* » dans le sens d'une mobilité si lente qu'elle ne se voit pas (mais peut se percevoir).

Mais pourquoi « *substantiel* » ? Tout d'abord parce que, dans l'expérience du Sensible, il se perçoit comme un mouvement incarné dans la matière du corps, une substance en mouvement, mais aussi parce que ce mouvement indéterminé qui anime le Tout « *lorsqu'il se détermine dans la matière de l'homme, donne naissance à l'Être, un Être à part entière, qui existe par lui-même et en lui-même, pour reprendre les termes d'Heidegger.* » (Bois, 2001, p. 110). Soulignons à nouveau que cette détermination ne sera active que dans la présence d'un sujet à ce substantiel.

Il est un autre fait d'expérience qui fait différencier essence et substance, c'est l'importance du type de relation que la personne instaure avec ce mouvement substantiel et les effets de cette relation. En somato-psychopédagogie en effet, l'accès à ce mouvement interne substantiel n'est possible que par la qualité de présence que la personne instaure avec lui au sein de son propre corps : ce qui se donne à percevoir et à vivre dépend de l' « *acte de*

perception » du sujet qui perçoit. Comme le précise Bois : « *Le sujet peut être la cause de ce qu'il observe, il peut être la cause de l'auto-affectivité. Le mouvement évolue en même temps que le rapport évolue ; je considère que le mouvement a un avenir, il n'est pas défini et je considère même qu'il n'y a aucune particule vivante qui ne soit pas altérable par le sujet qui l'observe, parce que la vie, par définition est substance.* » (Bois, 2008d).

Ainsi ce mouvement, en tant qu'il est altérable dans cet « *acte de perception* », ne peut être essence. Sur le mode du Sensible, la relation au mouvement substantiel est un « *acte de création* » (Bois, 2008d), d'« *inter affectation* », elle ouvre à des possibles qui ne sont pas déjà là.

Un autre point de vue particulier sur le rapport de l'homme à son Essentiel

Durckheim et Leloup ne parlent pas de relation à une substance mais d'un vécu de son « *Être essentiel* », d'une part de soi « *inconditionnée* » qui ne peut se vivre que dans ce qu'ils nomment « *le Numineux* » : « *Le Numineux nous introduit dans la présence d'un Absolu ou d'un Inconditionné que nous sommes.* » (Leloup, 2004, p. 50). Pour eux, il s'agit de moments singuliers, où trouvant un chemin à travers la conscience ordinaire, se donne à vivre : « *un Tout Autre [qui] est cependant bien réel, car une force qui lui est propre en émane. Elle baigne d'une clarté et d'une valeur singulière notre conscience de vivre [...], nous pressentons là, à travers les murs de notre conscience ordinaire, une vie inconnue et pourtant familière. Cette vie fait partie de l'Être essentiel, notre patrie.* » (Durckheim, 1954, p. 19).

Pour accompagner les personnes vers une facilitation d'accès à cet « *Inconditionné* », ils proposent un travail d'« *anamnèse du Numineux* », permettant d'accéder à un lieu en soi ouvert à la Vie : « *Si la tâche de l'homme est de s'ouvrir au Vivant en déchiffrant les signes de sa gratuité, l'anamnèse du Numineux est de première importance, elle permet à l'homme de se situer dans ce lieu de lui-même qui lui échappe et qui échappe donc à tous les conditionnements, là où est sa demeure de liberté, à partir de laquelle il pourra habiter 'poétiquement' les formes dans lesquelles la vie lui est imposée ou mieux proposée.* » (Leloup, 2004, p. 53).

Ce cheminement qu'est l'anamnèse du Numineux pour accéder à ce lieu où se donne à vivre cet Être essentiel nous semble intéressant en ce que cette remémoration ne concerne pas *ce qui ne va pas* en soi ou dans sa vie, mais donne la chance à la personne de se remémorer les moments où elle a été confrontée à cette dimension d'Être. Dans cette approche, l'accès à ce lieu non conditionné, se fait par une ouverture de la conscience et elle met en valeur

l'importance de cette « *tâche* » de l'homme de se rencontrer dans ses possibilités d'être, de se former dans son être.

Nous ne souhaitons pas développer plus avant les approches qui touchent à l'essence de l'homme qui comme nous l'avons dit sont multiples, nous choisissons de nous consacrer à ce qui caractérise cette approche dans la somato-psychopédagogie.

Petite mise au point : revenant à notre question de recherche sur *les processus formateurs à l'œuvre chez des experts du Sensible dans la trilogie, manque/quête/relation à l'Essentiel*, il aurait été plus exact d'employer le terme *substantiel*, mais cela ne nous a pas paru judicieux. Nous avons fait le choix de garder le mot *Essentiel* pour trois raisons : tout d'abord le mot *substantiel* aurait pu influencer les participants de la recherche, mettant d'emblée l'accent sur cette spécificité du mouvement interne matériel, alors que l'objectif était de mettre à jour ce qui leur était *indispensable* à eux personnellement. Puis ce mot *Essentiel*, bien que découlant de l'essence, dans sa définition commune, correspond bien dans notre recherche à ce sens d'un indispensable, de quelque chose de nécessaire au fondement d'un Être humain. Ainsi ce mot *Essentiel*, interrogé d'un point de vue singulier, peut garder cet aspect de « *l'inconnue* » au sens mathématique, totalement variable et pourtant indispensable. Le dernier point est que conserver ce mot *Essentiel* est facilitant pour le lecteur.

Ces éléments étant posés, voici deux axes de questionnement qui ouvrent à notre développement sur l'Essentiel :

- Qu'est-ce qui peut être considéré comme l'Essentiel de l'être humain ?
- Qu'est-ce qui peut être considéré comme l'Essentiel pour et par l'être humain ?

Nous n'avons ni la prétention ni la naïveté d'apporter des réponses à ces questions mais de les envisager dans le cadre de notre sujet de recherche, en nous appuyant sur les premières parties de notre cadre théorique.

2.3.3.2. Essentiel et manque

En faisant un retour vers notre partie précédente, ce qui concerne « *Le 'manque d'Être' inconscient* » ouvre à une première approche possible d'un Essentiel propre à l'être humain. En effet « *ce qui manque* » est tellement important pour la personne qu'elle a, malgré elle, une aspiration à rechercher ce qui lui manque, « *à fusionner avec le cosmos* » comme le dit

Minkowski, et que ses comportements vont être liés à cette aspiration fondamentale, au point, si celle-ci ne trouve pas son objet, d'aller jusqu'à des pathologies dites « *du non-être* » selon Bois.

Dans ce sens, reprenons la citation de Bois : « *Même si cette partie là [qui manque] n'est pas animée, pas en mouvement, elle reste dans un coin de soi, cachée ; cette partie là n'en est pas moins active, elle va orienter nos modes comportementaux. Ce n'est pas parce qu'on est absent à cette chose, que cette chose est absente de nous et qu'il n'y a pas un processus dynamique autour de ça.* » (Bois, 2009d).

A partir de cette citation, essayons d'envisager l'évolution de « *cette partie là* » de soi, qui manque, qui n'est pas animée. Comment la personne a-t-elle accès au fait que « *ce qui manque* » est essentiel pour elle, lui est nécessaire et indispensable ? Comment se fait ce passage d'un manque d'Essentiel à soi et en soi à un Essentiel vécu, reconnu, éprouvé ?

Tout d'abord, soulignons que *ce qui manque* à la personne se traduit sous la forme d'une part d'elle qui n'est pas animée, « *une immobilité* » qui peut être de nature perceptive, cognitive, comportementale ou encore affective. En somato-psychopédagogie, ceci renvoie à la notion d'*imperçu*, terme qui recouvre les réalités d'*immobilité* et d'*insensorialité*. Bois les précise ainsi : « *L'immobilité, l'insensibilité, [...] ne sont pas seulement de nature physique, elles renvoient à une attitude de distanciation, d'évitement, qui s'était installée progressivement dans le corps.* » (Bois, 2007, p. 279). A partir de cette citation, nous pouvons envisager que le changement de statut de cet imperçu (de ce qui manque) doit passer par deux stades :

- retrouver une mobilité, ce qui sera permis en priorité par l'accompagnement manuel et l'introspection ;

- permettre à la personne de rentrer en rapport perceptif avec cette partie ignorée d'elle-même.

A partir de là, l'éveil de cette part de soi peut prendre plusieurs formes. Elle peut commencer à se manifester par des douleurs, des tensions : « *Je prends conscience de la tension de mes muscles, de ma mâchoire quelque peu serrée, dans l'appréhension de la nouveauté.* » (Q1, citée par Bois, 2007, p. 302) ; « *J'avais autant mal dans mon corps que dans ma tête.* » (B1, cité par Bois, 2007, p. 177). Il peut y avoir « *discussion* » sous les mains du thérapeute, la personne se trouvant partie prenante dans une confrontation en elle-même : « *La difficulté, la confrontation, le manque ou l'absence d'ouverture créent en soi une douleur immense apparaissant sous forme de nœuds dans le ventre, dans la gorge, pouvant conduire même aux pleurs de mon Moi profond qui est troublé, déstabilisé, le tout finissant par embrouiller l'esprit, le ressenti.* » (E, citée par Bois, 2007, p. 185). Ou bien il peut y avoir résolution, le manque faisant place à un plein de soi : « *Je me surprénais à vivre des moments de grâce et*

de plénitude, de présence totale à moi-même que je n'avais jamais vécus auparavant. » (G1, cité par Bois, 2007, p. 291-294).

C'est à partir de ce moment-là, quand cette profondeur immobile de soi rencontre le mouvement interne dans la médiation corporelle que s'engage le processus de la connaissance par contraste entre ce qui ne manque plus et ce qui manquait ou manquera à nouveau. C'est le retour du rapport à la substance en mouvement et le fait que le sujet en est conscient qui font que ce dernier découvre la notion d'un Essentiel au sens d'un plein de soi, d'une plénitude de soi concrètement éprouvée. A partir de là s'ouvre pour lui une dynamique où s'entrelacent rapport au manque et rapport à l'Essentiel : *« Je passe par des moments de creux où je me sens stagner, qui sont d'autant plus désagréables que j'ai touché des instants d'harmonie. C'est d'autant plus dur que j'entreprends un nouveau chemin où j'ai tout à apprendre, en vivant en parallèle des activités à fortes reconnaissances sociales et à fort plaisir – mais pas toujours un bonheur profond.* » (C1, cité par Bois, 2007, p. 181).

Nous l'avons évoqué précédemment, c'est cette alternance qui se révèle primordiale dans la formation du sujet par lui-même. L'impermanence permet au sujet de réguler son action, mais aussi de valoriser l'apprentissage au contact de l'Essentiel, comme par exemple affiner les capacités de discernement, et de ce qui favorise le rapport au mouvement interne et de ses effets en soi. Ces processus ouvrent à la question de la permanence du sujet.

2.3.3.3. Essentiel et potentiel

Si cet Essentiel qui manque et à qui nous manquons (dans le sens : auquel nous sommes absents) se révèle dans cette absence, nous avons d'autres points de vue pour l'appréhender.

Ainsi la psychologie humaniste a orienté sa recherche vers et à partir de cet Essentiel de l'homme : *« Ils affirmaient [Allport, Goldstein, Fromm, Rogers, Maslow, Erickson] la priorité de l'expérience sur les concepts et l'abstraction, et ils posaient la question de savoir ce qui fait l'essentiel de l'homme au point que, s'il n'avait pas cela, il ne serait pas un homme, ce qu'ils appelaient la potentialité.* » (Bois, 2006, p. 31). Cette potentialité, ils la voient comme une force de croissance qui va vers le beau, le meilleur, la santé.

Cette potentialité, nous l'avons envisagé dans notre première partie intitulée *« La formation de soi au contact du Sensible »*, de même que nous avons montré que Bois a défini cette force de croissance en tant que mouvement substantiel. Rappelons l'importance de ce mouvement substantiel en tant qu'Essentiel de l'homme qui, *« lorsqu'il se détermine dans la matière de*

l'homme, donne naissance à l'Être, un Être à part entière, qui existe par lui-même et en lui-même, pour reprendre les termes d'Heidegger » (Bois, 2001, p. 110).

Si la rencontre du mouvement interne en soi donne à l'homme la possibilité de se découvrir dans sa capacité à être *existant* en et par soi-même, dans sa plénitude d'être à soi, au monde, elle l'ouvre aussi à la découverte des caractéristiques de cet être essentiel, à la fois permanent et ouvert à tous les possibles : *« En étant présent à cette totalité en mouvement, on en découvre le potentiel évolutif. L'Être qui apparaît dans cette relation, dans cette présence de soi à l'absolu, à l'intemporel, est un être qui appartient à l'immuable, au permanent. Et pourtant, l'Être du Sensible est aussi un dévoilement d'un potentiel sans contenu, qui, dans son devenir, s'ouvre à tous les possibles. » (Bois, 2001, p. 115).*

Mais que veut dire concrètement se vivre dans la plénitude de soi en devenant un être de permanence et de devenir ? Chaque rencontre d'un des principes propres au mouvement interne fait que la personne se découvre dans une facette inédite de ce qu'elle est. En d'autres termes, pour reprendre la proposition de Bois, il s'agit pour l'être humain au contact du Sensible de *« ressembler à ce qu'il ressent et de devenir ce qu'il découvre »*. Le tableau ci-dessous rassemble quelques-unes de ces potentialités perceptives actualisées qui sont autant d'états ou manières d'être inédites qui s'offrent alors (Lefloch-Humpich, 2009, p. 90).

Tableau 3: 'Potentialités d'être', au contact du mouvement interne

Rapport à l'animation	<i>« Cela m'anime de vie »</i>
Bien-être	<i>« [Le mouvement interne] me fait beaucoup de bien, il me rassure, il me nourrit »</i>
Profondeur et résonance	<i>« cela me touche profondément »</i>
Rapport à l'existence	<i>« J'aime avant tout le sentiment profond d'exister ».</i>
Rapport à l'identité et la globalité	<i>« Il est une sorte de correspondance à tout ce que je suis »</i>
Dévoilement de l'être	<i>« Cela me touche dans tout mon être »</i>
Potentialité	<i>« Cela m'invite à découvrir mes possibles »</i>
Appartenance à une totalité	<i>« Il me donne la sensation d'exister dans mon grand, la sensation de faire partie d'un tout »</i>
Réciprocité	<i>« C'est un mouvement qualitatif, comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations, une grande intensité »</i>
Émergence d'une confiance	<i>« Cela me rassure, me donne confiance »</i>
Découverte d'un amour immanent	<i>« J'aime avant tout le sentiment profond d'exister, habité par une puissance aimante et douce ».</i>

C'est donc au travers de la rencontre des principes du mouvement interne que la personne se découvre dans ce qu'elle est, dans sa plénitude d'être qui peut alors commencer à prendre valeur d'Essentiel pour elle, en tant que valeur reçue, offerte dans ce renouvellement.

Rentrer en rapport avec ces principes du mouvement interne en ce qu'ils sont universels ouvre à la notion de permanence. Mais le mouvement interne est aussi principe de renouvellement, force dynamique de croissance, son contact fait donc du sujet un être de devenir à condition qu'il accepte, reconnaisse et valide cette force autonome par rapport à son propre vouloir et qu'il choisisse de toujours créer les conditions de ce rapport et de son maintien. Ainsi s'entrelacent permanence et devenir. Rappelons aussi que le mouvement interne, qui permet au sujet de devenir « *du dedans* », demande à apparaître « *au dehors* » : « *L'audace de vivre – l'oser être – repose ici sur le courage de quitter ce que l'on a été, pour apparaître dans ce que l'on devient* » (Humpich, 2009, p. 128). Ainsi à la valeur *offerte* dans le vécu de la plénitude de soi, s'ajoute la valeur *donnée* à l'Essentiel, qui apparaît dans cette validation de la dynamique du mouvement interne et la régulation des actions qu'elle implique.

Rapport à l'Essentiel et rapport au sens

Cette valeur d'Essentiel qui apparaît dans cet entrelacement de la permanence et du devenir dans le rapport au mouvement interne, et qui va de ce devenir intérieur à cet oser-être dans le monde, ne peut se dissocier d'une ouverture à un nouveau rapport au sens. Ainsi dans ce témoignage : « *Je me sens vivante dans mon intérieur, en lien avec le sens même de la vie* » (L, citée par Humpich, 2009, p. 123), L découvre que se vivre vivante au contact du mouvement interne est un sens en soi, le sens de la vie ; le sens n'est ici ni à donner ni à chercher, il est. Un deuxième aspect du sens apparaît dans cette direction qui se donne d'un déploiement de son être renouvelé vers l'extérieur : « *Un élan intérieur pour s'ouvrir à l'extérieur, une envie de vivre pleinement.* » (I, *Ibid*, p. 125), et vers les autres : « *[le mouvement interne] m'aide à me construire pour m'aider à construire de la vie dans l'autre* » (B, *Ibid*, p. 127).

Ce rapport à l'Essentiel qui est rapport à la vie en tant que sens, qui est direction dans le sens de déploiement vers les autres et le monde, traduit comme le dit Buber un sens qui « *peut être effectué, c'est là ce qu'il demande de nous. Ce n'est pas en moi que j'en dois porter la garantie, c'est à moi de le mettre en évidence* » (Buber, 1969, p. 159).

Ainsi ce rapport à l'Essentiel qui est aussi rapport au sens en tant que sens de l'existence, devient « *une tâche fondamentale* » qui demande à être effectuée. Cette effectuation d'un sens

en devenir demande un véritable engagement qui peut s'envisager, comme le disait Humpich, comme « *un projet de vie* », en même temps réalisation de soi et oser être ce que l'on devient au milieu des autres (Humpich, 2009). Il peut y avoir là matière au projet d'une vie.

C'est bien dans ce rapport renouvelé au sens que se traduit l'Essentiel en tant que valeur reçue, valeur donnée et valeur effectuée.

2.3.3.4. L'essentiel à l'articulation de l'universel et du singulier

Considérant cette substance en mouvement qu'est le mouvement interne comme un Essentiel de l'homme, son universalité peut être envisagée de façon concrète dans ce qui peut être accessible à tout homme sous certaines conditions d'expériences : « *Le Sensible est avant tout une 'expérience commune' organisée autour d'invariants universels que tout chercheur, tout individu, peut percevoir s'il y est formé ; 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.* » (Berger, Bois, 2008, p. 8). Ainsi les conditions extra-quotidiennes de l'expérience du Sensible donnent accès à des universaux que sont les caractéristiques du mouvement interne : « *Le mouvement interne se donne avec des caractéristiques propres, certaines invariantes, d'autres variables selon les moments et conditions de l'expérience : une forme, une orientation, une amplitude, un rythme, une texture, une résonance en termes d'états émotionnels ou de pensées spontanées.* » (Berger, 2006b, p. 47).

Comme le souligne ici Eve Berger, il y a des variables dans cette donation du mouvement interne, variables qui dépendent des conditions de l'expérience, du rapport perceptif de la personne à son expérience et de l'éprouvé qu'elle en a ; là apparaît la singularité.

Voici une autre traduction de cet entrelacement de l'universel et du singulier : « *Ce que j'aime dans le mouvement interne c'est qu'il sait me toucher, qu'il ait une sorte de correspondance à tout ce que je suis.* » (A, citée par Humpich, 2009, p. 115). Dans ce rapport aux universaux du mouvement interne, cette personne se rencontre singulièrement, dans ce qu'elle est, dans ce qu'elle éprouve.

2.3.3.5. Synthèse

Point de vue de la somato psychopédagogie quant à l'essence

Si en philosophie l'essence est réputée être une chose inaltérable, immuable, qui est déjà là et sera toujours là, Bois considère au vu de l'expérience qui en est faite dans les pratiques du Sensible, que ce qui est au fondement de l'être humain est une *substance*. Plusieurs travaux de recherche effectués au Cerap confirment l'accès à un *mouvement substantiel* qui s'incarne dans la matière du corps. Il est présent au corps et demande la présence d'un sujet en lui-même. De plus, c'est le sujet dans l'acte de perception qui est la cause de ce qu'il observe. Enfin, si dans cette relation immanente le sujet est altéré, le mouvement l'est aussi. En conclusion, du point de vue des pratiques et théories du Sensible, l'Essentiel de l'homme est en fait un substantiel.

Point de vue particulier de Durckheim et Leloup sur le rapport de l'homme à son Essentiel

Durckheim et Leloup, s'ils ne parlent pas de substance, envisagent le rapport de l'homme à ce qui lui est Essentiel par l'intermédiaire du « *Numineux* », à la fois lieu et moment qui introduit à la présence de « *l'Absolu* » et de « *l'Inconditionné* ». C'est dans un travail d'anamnèse de ces moments numineux qu'ils accompagnent les personnes dans une découverte de leur rapport à ce lieu inconditionné où ils peuvent accomplir cette « *tâche* » de l'homme de se rencontrer dans ses possibilités d'être. A noter l'originalité de cette démarche où l'ouverture de conscience ne se fait pas dans la remémoration de ce qui ne va pas mais dans celle de ces moments privilégiés de confrontation à cette dimension d'être.

En partant de deux axes de questionnement – qu'est-ce qui peut être considéré comme l'Essentiel de l'être humain ? et qu'est-ce qui peut être considéré comme Essentiel pour et par l'être humain ? –, la somato-psychopédagogie permet d'envisager l'Essentiel qui se donne à voir dans la notion du *manque* et l'Essentiel qui se donne à voir dans la notion de *potentialité*.

Essentiel et manque

Du point de vue de la somato-psychopédagogie, l'évolution de cette partie de soi qui manque vers le vécu d'un Essentiel pour soi se traduit par la présence d'une immobilité au sein de la matière du corps - part de soi insensible et imperçue –, qui va « *s'animer* » au contact du

mouvement interne. La personne va pouvoir ainsi retrouver un rapport perceptif avec cette partie d'elle-même ré-animée.

A partir de là s'ouvre le processus de la connaissance par contraste entre ce qui ne manque plus et ce qui manquait ou manquera encore. Le sujet va alors découvrir et se découvrir dans une dynamique où s'entrelacent rapport au manque et rapport à l'Essentiel.

Essentiel et potentiel

L'Essentiel peut être vu du point de vue de la potentialité comme l'a fait la psychologie humaniste : ce qui fait l'Essentiel de l'homme étant une force de croissance qui va vers le beau, le meilleur. La somato-psychopédagogie expérimente cette potentialité en tant que mouvement substantiel déterminé dans la matière du corps : un mouvement interne dont la rencontre permet à l'homme de se vivre dans sa plénitude d'être à soi, aux autres, au monde. Cette rencontre l'ouvre aussi aux caractéristiques de cet être Essentiel à la fois permanent et en devenir. *Permanence* en ce que la personne rentre en rapport avec les principes du mouvement interne qui sont des universaux, *en devenir* dans la mesure où elle entre aussi en rapport avec le principe de renouvellement ; ce qui en fait un être en transformation, en actualisation de potentialités insoupçonnées.

Faire de cet éprouvé d'une plénitude de soi un Essentiel pour soi, c'est déjà le vivre et le reconnaître comme tel mais aussi réguler ses actions en fonction de cette valeur essentielle.

Essentiel et sens

L'Essentiel de l'homme ne devient essentiel pour l'homme que dans le rapport renouvelé de ce dernier au sens. Quand la personne se vit dans la plénitude d'elle-même au contact du mouvement interne, la valeur de l'Essentiel de l'homme lui est en quelque sorte *offerte*. Dans le même temps, elle accède au sens même de la vie, de l'existence. C'est la découverte et le vécu de ce sens, en tant que signification, sens pour soi, orientation et valeur, qui va permettre à la personne de *donner valeur d'Essentiel* à ce vécu, puis de remplir cette tâche fondamentale d'« *effectuer* » ce sens, dans le sens de la réalisation de soi et de son expression dans le monde. Faisant de cette effectuation à la fois *un projet de vie* et pourquoi pas *le projet d'une vie*.

Essentiel à l'articulation de l'universel et du singulier

Rentrer en rapport en son corps avec le mouvement interne en tant qu'il est l'Essentiel de l'homme, place le sujet à l'articulation de l'universel et du singulier. En effet, rentrer en

rapport avec le mouvement interne, c'est percevoir les caractéristiques universelles de ce mouvement dans une expérience qui peut être accessible à tous. Mais la rencontre reste singulière dans la création des conditions de l'expérience, dans la qualité du rapport et dans la variabilité de l'éprouvé que la personne en a.

Cet entrelacement entre singulier et universel apparaît aussi au cœur de cette rencontre mouvement interne/sujet ; en effet, si le mouvement interne est un principe universel, la transformation qui résulte de sa rencontre concerne chaque personne dans son identité propre. C'est à ce carrefour particulier que se déploie la fonction d'auto-formativité de l'expérience de soi au contact du Sensible.

Deuxième partie

POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

Chapitre 3

3. Posture épistémologique

La démarche de notre recherche, de même que le point de vue à partir duquel nous allons l'aborder sont en grande partie *imposés* par l'objet de cette recherche : *la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel dans la construction du sujet au contact du Sensible*, et par notre question de recherche : *quels sont les processus formateurs à l'œuvre au sein de cette trilogie, tels qu'ils sont vécus par des experts du Sensible ?*

Il nous faut définir et préciser la posture épistémologique et la méthodologie qui nous permettront de répondre au plus juste aux exigences de cette recherche.

3.1. Le paradigme compréhensif et interprétatif dans la recherche qualitative

Dans ce souci de cohérence avec l'objet de notre recherche, nous ne pouvons pas inscrire celle-ci dans une démarche positiviste qui se fonderait sur une dynamique de la preuve et une posture de franche distanciation au regard des processus étudiés. Ce qui est en cohérence avec notre questionnement, c'est ce courant à l'intérieur des sciences humaines, s'appuyant sur la tradition interprétative de Dilthey et qui préconise une approche visant à mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains (Weber, 1968, p. 52). En effet, la mise à jour de processus formateurs participant de la formation d'un sujet au contact du Sensible, par l'expérience qu'il en a, semble bien relever de cette modalité de recherche qualitative s'appuyant sur le paradigme compréhensif et interprétatif. Il s'agit de *comprendre* l'homme face aux potentialités de sa nature humaine. Nous sommes donc dans une vision compréhensive du monde. Quant à la vision interprétative telle que la traduit ici Danis Bois : « *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), elle nous amène à compléter la définition de notre posture épistémologique en

tant que posture de praticien-chercheur impliqué, appuyant sa force et sa compétence dans son expertise du Sensible et sa subjectivité, ce que nous allons développer dans les deux paragraphes suivants.

3.2. L'implication du praticien-chercheur

Notre recherche s'exerçant sur le terrain de notre pratique – en tant qu'expert du Sensible faisant une étude à partir de la restitution d'expériences éprouvées par d'autres experts du Sensible – nous nous inscrivons d'emblée dans cette double posture de praticien-chercheur : « *Cette double posture – combien paradoxale – de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire, d'acteur engagé à la fois dans une pratique socio-professionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique.* » (Bourgeois, in Albarello, 2004, p. 7).

Devenir praticien-chercheur, c'est se définir dans une nouvelle identité, c'est en investir les spécificités et en particulier « *négozier l'implication* » (Kohn, 1986; Perrault-Soliveres, 2001).

C'est tout d'abord savoir réaliser un déplacement de regard, de point de vue, de façon à ne plus « *faire* » sa pratique mais avoir le surplomb nécessaire pour « *en faire un objet de recherche* » (Albarello, 2004). Sachant que faire de la recherche sur sa pratique ce n'est pas seulement mieux la comprendre et extraire toute la connaissance qu'elle contient – ce qui est la distinction entre praticien réflexif et praticien-chercheur –, c'est aussi « *lui donner tout son sens, resituer cette connaissance dans un débat qui inclut la communauté humaine dans son entier : à quelle question que l'humanité se pose ma pratique répond-t-elle ? quelle nouvelle question pour l'humanité ma pratique soulève-t-elle ?* » (Berger, 2008). Et ce, sur le plan théorique et pas seulement pratique. C'est à ce niveau d'enjeu là que se situe notre étude en tant que praticien-chercheur au contact du Sensible.

Négozier l'implication, c'est aussi valider et investir les points forts de l'implication, dans le sens d'une expertise qui peut être un appui pour voir ce qu'un non-expert ne verrait pas.

Nous nous trouvons donc dans une posture de praticien-chercheur impliqué à double titre, et en tant qu'acteur de toutes les étapes de sa recherche, et en tant qu'expert du Sensible.

Le triple fait d'être un expert du Sensible, de faire sa recherche auprès d'autres experts du Sensible et d'avoir comme objet d'étude des processus liés directement au Sensible n'est pas sans effet sur la recherche et ses exigences, ceci nous amène au développement suivant.

3.3. Les particularités du chercheur du Sensible

Nous voudrions tout d'abord porter l'attention sur les participants de notre recherche que nous avons interviewés sur leur expérience d'une relation à ce qui leur est Essentiel au sein du Sensible. Accéder à ce qui a valeur d'Essentiel pour soi au sein de l'expérience corporéifiée du Sensible, de même qu'aux variations de rapports que l'on a avec cet Essentiel, n'a pu se faire que grâce aux conditions extra-quotidiennes d'expériences qui permettent de rester ancré dans l'expérience corporelle et de l'aborder d'une manière non naturaliste : « *L'expérience extra-quotidienne à médiation corporelle implique qu'elle se déroule dans des conditions non-usuelles et non naturelles, et qu'elles mobilisent des ressources nouvelles capables de saisir la subjectivité corporelle et de lui donner sens.* » (Bois, 2011b).

Ainsi nous accédons à trois particularités de cette recherche propre au Sensible :

- c'est une « *recherche qualitative instrumentalisée* » qui s'appuie sur la relation corporelle.
- les participants de notre recherche sont eux-mêmes *impliqués*.
- elle permet une « *époché* » phénoménologique donnant accès au phénomène tel qu'il est.

Le deuxième point que nous voudrions aborder est que le chercheur est un expert du Sensible, et que de ce fait, tout le déroulement de sa recherche se fera en lien avec le Sensible. Cette expertise du Sensible est pour le chercheur un « *référentiel expérientiel* » indispensable pour son projet de traiter la subjectivité corporelle éminemment intime et singulière (Bois, 2011b). La posture du chercheur se trouve imprégnée de cette expérience propre au Sensible. Elle s'exprime à tous les temps de la recherche, du recueil des données à l'analyse.

Cette posture est à souligner dans sa particularité concernant la distance épistémologique imposée par la recherche scientifique. Bois l'a nommée « *distance de proximité* » (Bois, *ibid*). Elle s'appuie sur deux modalités propres à l'expérience du Sensible, la *réciprocité actuante* et la *neutralité active* (cf. champ théorique et annexe 1). La proximité se traduit dans la réciprocité qui s'instaure entre le chercheur et ses données : « *Ce degré d'implication n'avait pas seulement pour vocation de capter les contenus de vécu signifiants, mais de convoquer des contenus de vécu 'insignifiants' qui deviennent signifiants sous la force agissante de la*

réciprocité. » (Bois, *ibid*). Ici le terme *réciprocité* ne concerne pas seulement une modalité relationnelle sur le mode du ressenti mais la relation cognitive qui permet une construction d'ensembles cohérents des phénomènes.

La mise à distance se fait dans cette « *doublitude* » du « *je* » où coexistent sans prédominance, dans une neutralité active, un « *je qui observe* » et un « *je qui analyse* » ce qui émerge de la réciprocité de relation avec les données. Pour Bois, c'est le lieu du Sensible qui permet cette distance de proximité, qui favorise la praxis de l'*epoché* telle qu'elle est envisagée en phénoménologie, permettant l'émergence et la saisie des phénomènes.

Nous voyons bien ici qu'une recherche à propos et à partir du Sensible ouvre à la définition d'une nouvelle forme de recherche qualitative ancrée dans cette relation au corps Sensible et que toute notre recherche trouve sa cohérence dans cette forme de « *théorisation ancrée* » (Strauss, & Corbin, 2004) revisitée depuis la nature particulière d'implication – la distance de proximité – que permet le rapport au Sensible dans lequel veille à se tenir le chercheur.

Chapitre 4

4. Méthodologie de la recherche

4.1. Méthodologie de recueil de données

4.1.1. Les participants à la recherche

Nous avons choisi trois personnes *expertes du Sensible* comme participants à notre recherche. Notre recherche de type qualitative a pour objectif une compréhension des processus en jeu et non pas une preuve ou une explication, ce qui justifie le petit nombre de participants. Par contre, trois nous a paru un nombre satisfaisant pour mettre à jour des points de vue différents par rapport à notre question de recherche.

Il est à noter que cette notion d'expertise au contact du Sensible n'est pas facilement définissable. Est-elle fonction des années de pratique ? de la richesse des sensations ? Ces deux critères ne nous semblent pas suffisants, nombre de personnes y répondent sans pour autant savoir et avoir la détermination à apprendre de leurs expériences, ni à se mettre en action dans leur vie à partir de ces connaissances expérientielles. C'est cet enjeu d'expertise là que nous espérons pour notre étude : une expertise engagée, perceptive et réflexive, qui puisse donner accès aux processus qui président à la formation de soi au contact du Sensible.

Choisir ces trois experts parmi les « *pro* » du Sensible a demandé une maturation de nos critères de choix. D'ailleurs, ce processus qui nous amène à choisir, étant très singulier, nous allons assumer notre implication et dire « *je* ». J'ai tout d'abord pressenti des praticiens-formateurs de la somato-psychopédagogie avec au moins quinze ans d'expériences et qui me semblaient engagés dans le processus formatif lié au Sensible, tant pour eux-mêmes que pour les autres. Enseigner la méthode pouvait être un critère, mais j'étais 'intéressée' tout aussi bien par des personnes dont le quotidien 'de tous les jours' semblait se modeler à partir de cette expérience du Sensible, ou par d'autres qui avaient été bousculés dans leur rapport au

Sensible par les difficultés et même parfois par les violences de la vie. Une dizaine de personnes étaient ainsi pressenties ; et il en fallait trois, que la réflexion seule ne suffisait pas à déterminer. Alors je me suis mise en introspection sensorielle et j'ai laissé interagir en moi-même, dans ce lieu du Sensible en soi, ce qui se donnait à percevoir de ces personnes en rapport avec le sujet de ma recherche tel que je le portais déjà en moi. Il y a eu un vrai processus de réciprocité à l'œuvre, qui m'a donné à percevoir des singularités qui pourraient être complémentaires pour l'élaboration de mon étude. A partir de cette expérience, j'ai pu élaborer des critères de choix, dont je vais donner ici un seul exemple : une non complexité dans les rapports (aux gens par exemple), une pertinence et une façon d'être très directe et claire, qui pourrait sans doute être très utile pour aller au fond des choses et faire des liens comme le demande mon sujet d'étude. C'est ainsi que j'ai choisi Flore, Béatrice et Pierre.

Une telle modalité d'inclusion, de choix final des participants, est-elle susceptible de conditionner l'enquête en privilégiant une convergence avec la sensibilité théorique et expérientielle de la praticienne-chercheuse que je suis ? Très certainement. Toutefois, dans le cadre d'une démarche exploratoire, les critères de simplicité de relation interpersonnelle et de communication que j'ai retenus devraient pouvoir faciliter cette première étude d'un thème de recherche complexe. Oui, mes choix vont influencer les résultats de ma recherche dans la mesure où la dimension très forte de subjectivité inhérente à l'articulation de chacun avec la trilogie quête/manque/relation à l'Essentiel s'accompagne selon moi d'un rôle prégnant de la singularité de chacun dans ce qu'il peut rencontrer, percevoir, exprimer à ce sujet. Il n'en demeurera pas moins que ce que donneront à voir les participants sélectionnés permettra de dégager des éléments de compréhension valables pour d'autres qu'eux. Nous nous appuyons ici sur la possibilité de l'analyse de cas singulier de dévoiler des compréhensifs ayant valeur d'universel (Vermersch, 2000a et 200b).

4.1.2. L'entretien de recherche

L'entretien de recherche en ce qu'il est « *un procédé d'investigation scientifique, utilisant un processus de communication verbale, pour recueillir des informations, en relation avec le but fixé* » (Grawitz, cité par Dépelteau, 2005, p. 314), m'a paru la modalité de recueil de données la plus adaptée à mon sujet de recherche. Il permet en effet une facilité d'accès à un niveau de réciprocité actuante avec chaque participant, approprié à l'exploration d'expériences du

Sensible. Cet entretien de recherche s'est de fait déroulé de deux façons différentes en fonction des participants.

En ce qui concerne Flore, il s'est déroulé de façon libre, sous forme d'une discussion autour du thème de la recherche. En effet, Flore ayant lu le sujet de recherche, s'est trouvée très concernée, elle a pris d'elle-même le temps d'y réfléchir. Bien que n'ayant pas encore élaboré le guide d'entretien, il m'a paru intéressant de laisser s'exprimer ses premières réflexions car Flore était à ce moment-là en totale résonance avec le thème de cette recherche. Cette discussion a pris la forme d'un entretien exploratoire, où tout en laissant Flore dérouler sa réflexion et les mises en lien qu'elle avait pu faire entre ses expériences et les éléments du thème traité dans la recherche, je faisais des relances, pour approfondir un point de vue, ou ramener au thème, ou pointer de façon directive une émergence encore implicite pour elle. Le contenu de cet entretien exploratoire s'est révélé tellement riche que j'ai décidé de l'utiliser 'en l'état' comme donnée d'analyse, sans passer par un deuxième entretien avec support d'un guide. C'est par contre le foisonnement des données qui a souligné pour moi l'importance d'élaborer un support à l'entretien des deux autres participants.

4.1.3. Le guide d'entretien

Notre sujet étant très vaste, il était pertinent d'aider le participant à en cibler chaque élément – l'Essentiel, la relation à cet Essentiel, son manque, sa quête – dans son expérience propre, de l'aider à approfondir cette expérience et à en déployer le sens en lien avec le sujet de l'étude, mais aussi à bien laisser le temps et l'espace à des émergences inattendues. J'ai ainsi choisi un type d'entretien semi-directif où « *l'entrevue est préparée, mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur.* » (Dépelteau, 2005, p. 328). J'ai prévu des relances, mais celles-ci pouvaient être remplacées par d'autres plus pertinentes dans la réalité du moment, de même que je me laissais la possibilité d'utiliser la « *directivité informative* » (Bois, 2007 ; Courraud, 2007 ; Bourhis, 2007), posture spécifique à la somatopsychopédagogie, qui dans le cadre de cette recherche pouvait permettre de guider chaque participant de manière active vers l'accueil d'informations nouvelles, qui sans cela n'auraient pas été prises en compte⁹.

⁹ Le lecteur peut consulter le guide d'entretien en annexe 2.

4.1.4. Déroulement de l'entretien

Chaque entretien s'est déroulé dans des conditions propres à la recherche du Sensible : des conditions extra-quotidiennes ont été mises en place, à savoir un temps d'introspection sensorielle préalable pour Béatrice et Pierre, et le contexte d'un stage de formation en psychopédagogie perceptive pour Flore où ces conditions étaient déjà installées. Les entretiens ont ainsi pu se dérouler sur le mode de la réciprocité actuante entre le chercheur et le participant de même qu'entre le participant et les questions du guide d'entretien. Ces mises à jour de connaissances à partir du « *lieu du Sensible* » sont, comme nous l'avons dit, une spécificité des recherches du Sensible qui demandent cette cohérence entre le niveau de la recherche et les moyens employés.

4.2. Méthodologie d'analyse

A ce stade de notre étude, notre problématique est posée, notre posture s'est précisée, les données sont recueillies ; là, nous rejoignons Pierre Paillé dans la nécessité d'un questionnement : « *Quels procédés employer pour les analyser c'est-à-dire pour en extraire des significations, des configurations, pour y trouver des réponses et y découvrir des phénomènes ?* » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 47).

Nous mesurons toute l'importance d'une cohérence entre la méthode d'analyse et le projet de notre recherche. Dans ce sens notre méthodologie se doit d'être qualitative pour être en cohérence avec l'objet de notre étude et le recueil de données qui sont eux-mêmes d'ordre qualitatif. Un autre sens de cette cohérence est lié à notre recherche en lien avec le Sensible et ses phénomènes que Humpich traduit ainsi : « *Au sein de nos propres activités de recherche, l'importance de l'analyse des données se confirment constamment. Ceci prend d'autant plus de relief que nos objets de recherche sont souvent des phénomènes qui ont une forte valeur intrinsèque à nos yeux : le Sensible, le mouvement interne, le processus de l'accordage, le processus de transformation au contact du Sensible, le rapport au corps et sa place dans les processus d'apprentissage, la connaissance immanente, la transformation des représentations... De tels objets de recherche motivent fortement les praticiens-chercheurs que nous sommes et nous déployons de gros efforts pour soigner notre démarche de recherche, afin que celle-ci soit à la hauteur de l'objet que nous souhaitons étudier.* »

(Humpich, 2006, p. 1). Pour « *faire parler nos données* » (Paillé, Mucchielli, 2008), pour produire du sens à partir d'un corpus que nous désirons comprendre et interpréter, nous nous sommes exercée et avons déployé un mouvement d'analyse qui est un peu atypique par rapport à ce que propose Paillé et Mucchielli (2008).

Nous allons le développer en deux séquences d'analyse.

4.2.1. Première séquence d'analyse

4.2.1.1. Lecture phénoménologique

La lecture du verbatim sur le mode phénoménologique (Paillé, Mucchielli, 2008) qui vise à s'imprégner au mieux de la parole de l'autre a été grandement facilitée par notre posture de neutralité active qui a ouvert progressivement à une réciprocité actuante avec cette même parole.

4.2.1.2. Relevé de thèmes en continu

Le sujet de notre recherche, s'il a des référents théoriques en pédagogie perceptive en ce qui concerne la formation de soi au contact du Sensible, en présente peu ou pas en ce qui concerne le manque/la quête/la relation à l'Essentiel dans le cadre de cette formation.

C'est cette nouveauté de point de vue qui a justifié ce choix d'un relevé de thème en continu, concernant tout le corpus. Cette thématisation a en effet une fonction de « *dénomination* » et comme le précise Paillé : « *Le thème renvoie à ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant, tout en fournissant des indications sur la teneur des propos.* » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 14) ; ainsi la formulation du thème doit donner accès au contenu, à « *l'unité de signification* » (*Ibid.*) auquel il fait référence. Scinder le verbatim en unités de significations dont nous avons extrait un thème pour chacune présentait ainsi l'avantage de nous sécuriser quant à notre manque d'expérience à repérer tout ce qui pouvait être ou allait devenir signifiant pour notre étude.

En ce qui concerne cette thématisation pour le verbatim de Flore, trois points sont à noter :

- Sa réflexion lors de l'entretien est allée jusqu'à, par moment, une forme de théorisation de la connaissance qu'elle a tirée, et de son vécu et de sa réflexion à posteriori. Cet aspect

théorisant se retrouve dans la thématisation et nous soulignons qu'il est bien de son fait et pas de celui du chercheur.

Ex : (8-11) : Caractéristique de sa relation au Sensible : identification au bonheur du Sensible.

- Nous avons traduit certaines unités de signification sous une forme conceptualisante, complétée par une phrase explicative, pour ne pas perdre l'essence du propos.

Ex : (62-69) : Conditions d'accès à une phase d'acceptation : compréhension que les phases de difficultés ont un sens.

- C'est aussi dans ce sens de privilégier la signification des propos par rapport à une forme thématique qui aurait été plus approximative que nous avons quelques énoncés phénoménologiques.

Ex : (37-40) : Acceptation que tout ne dépend pas du sujet.

Ceci se retrouve peu ou pas du tout dans la thématisation des verbatim de Béatrice et Pierre.

Nous allons ici séparer notre mouvement d'analyse pour Flore de celui pour les deux autres participants.

4.2.1.3. Regroupement des thèmes et mini récits de proximité

Application à Flore

Notre réflexion a été la suivante : notre étude ayant comme objectif principal la mise à jour des processus de formation à l'œuvre dans la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel, nous allons axer notre regroupement de thèmes sur une première mise à jour de ces processus.

Nous avons ainsi réalisé huit tableaux (modules).

Ex : Module 2 : L'acceptation comme son premier mouvement

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
L'acceptation vue comme processus	30-31 L'acceptation comme premier mouvement d'un processus 36-37 Accepter avant de comprendre 32-33 Mouvement d'acceptation : antérieur à celui de la compréhension	1° mouvement d'un processus Vécu expérientiel
Le contenu de l'acte d'acceptation	30-32 Acte d'acceptation des variations d'intensité de la relation au sensible 37-40 Acceptation que tout ne dépend pas du sujet	Acceptation d'une physiologie de la relation au sensible Et mise en évidence de son mode de relation au sensible Sujet : neutralité active

Force a été de reconnaître que ce premier mouvement d'analyse nous a amené à une dilatation des données et que si effectivement des processus formateurs étaient mis à jours, il n'y avait

pas d'éclairage sur les liens avec les différentes phases de notre trilogie. Ces difficultés rendaient impossible une mise en récit phénoménologique comme nous l'avions prévu. Notre façon de procéder n'ouvrait que très peu à une construction de sens. C'est dans cet objectif qu'un point de vue prenne forme que nous nous sommes contrainte à un mouvement interprétatif réduit, mais en faisant des liens. Ainsi à partir de chaque module nous avons élaboré un mini récit, qui devait donner à voir l'essentiel et en tant que contenu, et en tant que dynamique processuelle. Ces mini récits allaient dans le sens d'une réduction des données.

EX : Récit 2 : L'acceptation

Flore place l'acceptation comme son 'premier mouvement' (th 30-31) : il faut accepter avant de comprendre (th 36-37). Elle vit l'acceptation comme un acte et une sensation qui l'amènent à accepter les variations d'intensité de sa relation au Sensible et le fait que tout ne dépend pas du sujet, en l'occurrence d'elle-même (th 30-32, 37-40).

Elle a compris pour elle-même, l'importance de savoir que cette phase de difficulté a un sens, et souligne ce fait à un niveau plus large pour le collectif SPP, comme condition d'accès à la phase d'acceptation (th 62-64)

Elle fait le lien entre cette incompréhension et la mise en route d'un mécanisme de résistance par non acceptation (th 86-88, 88-90). Elle a repéré l'acte de vouloir, indépendamment de l'objet de ce vouloir (th 34-35), ainsi que les attentes (th 63) et la mise en comparaison des vécus (41-42), comme des freins à l'acceptation.

4.2.1.4. Récit phénoménologique

Notre choix d'un récit phénoménologique plutôt que de la poursuite du mouvement de l'analyse thématique par la construction d'arbres thématiques (Paillé, Mucchielli, 2008), s'est appuyé sur plusieurs éléments :

- restituer une chronologie au récit de Flore, celle-ci n'étant pas structurée ni dans le verbatim ni dans le mini récit. Nous avons ainsi trois phases qui rythment le récit :

- 1) un manque comme point de départ
- 2) sa mise en route comme sujet en voie de devenir Sensible : premières actions
- 3) le processus de discernement et ses effets

- nous rapprocher de Flore en tant que personne singulière dans son parcours de formativité et en rapprocher le lecteur, ce que n'aurait pas permis l'arbre thématique. En effet dans notre sujet de recherche, mettre à jour l'aspect universel des processus à l'œuvre est aussi important que de mettre à jour la place des vécus et des actions singulières des personnes.

- Rester au plus près de nos objectifs de recherche – les visages du manque, les formes de la quête, la relation à l'Essentiel, les processus à l'œuvre. De fait, nous avons dû éliminer tout ce qui n'allait pas dans ce sens là.

4.2.1.5. Application à Béatrice et Pierre

Notre mouvement d'analyse en ce qui concerne les verbatim de Béatrice et Pierre a été grandement facilité par l'usage du guide d'entretien qui avait d'emblé structuré les propos des participants, ainsi que par ce premier apprentissage du mouvement d'analyse du verbatim de Flore qui a beaucoup été un apprentissage au contact de l'erreur et de la complexité que peut parfois prendre notre pensée. Le besoin d'aller directement à l'essentiel qui en a résulté nous a grandement aidé pour la suite.

Ce qui a présidé au regroupement des thèmes a été les axes de notre entretien de recherche – l'Essentiel et la relation à cet Essentiel, le manque et la quête de cet Essentiel – qui sont devenus des rubriques, c'est-à-dire des outils de classifications qui indiquent le sujet des propos (Paillé, Mucchielli, 2008). Le regroupement en sous-thèmes et thèmes en a été grandement facilité (Voir Annexes N°4 et 5).

Nous avons gardé la mise en forme des mini récits de proximité qui comme nous l'avons vu précédemment met en relief, et l'essentiel du contenu de chaque rubrique et la dynamique processuelle qui s'en dégage. De plus, cette modalité nous convient en ce qu'elle éclaire et fluidifie notre pensée dans sa réciprocity aux données.

Pour Béatrice, le récit phénoménologique a gardé toute sa place, permettant une mise en relief des phases correspondant à sa chronologie dans sa formation et à une mise en lien avec les phases de la trilogie.

Par contre pour Pierre, si nous avons effectivement élaboré un récit phénoménologique, nous avons décidé de ne pas le garder dans nos données, car son niveau de réflexion et de mise en lien avec les objectifs de notre étude a permis des regroupements de thèmes et des mini-récits suffisamment parlants et organisés pour devenir directement utilisable pour la discussion.

4.2.1.6. Les discussions cas par cas

Les récits phénoménologiques nous ont permis d'arriver à ce stade où la compréhension peut se déployer pour chaque cas à partir des objectifs de notre recherche, à savoir la relation à l'Essentiel, les visages et les formes que peuvent prendre le manque et la quête de cet Essentiel, ainsi que les processus formateurs qui peuvent être liés à cette dynamique. Ces objectifs ont servi d'axe à la construction de ces discussions cas par cas.

4.2.2. Deuxième séquence d'analyse

4.2.2.1. Le mouvement herméneutique transversal

A ce stade, devant la richesse des données issues des analyses cas par cas, il s'est avéré nécessaire de les rapprocher, de les confronter dans un mouvement herméneutique transversal. Mouvement dont l'objectif est de rassembler le sens en lignes directrices émergentes et de commencer à le déployer autour de ces émergences. Dans le déploiement de ce mouvement compréhensif, nous avons gardé l'organisation répondant à nos objectifs de recherche : la relation à l'Essentiel, le manque et la quête de cet Essentiel.

4.2.2.2. Synthèse des résultats de recherche

Il a fallu tout ce cheminement de compréhension, de mise en sens, de cohérence méthodologique pour arriver concrètement et de façon claire à la possibilité de mise à jour de mouvements formateurs liés à la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel et à leurs spécificités dans la formativité du sujet au contact du Sensible. Cette synthèse a donc pour but de répondre à la question centrale de notre recherche. C'est là que se sédimente et prend forme finale une part importante de la production de connaissance.

Troisième partie

ANALYSE ET

INTERPRETATION DES DONNEES

Chapitre 5

5. Analyses cas par cas

Nous allons envisager dans un premier temps nos analyses cas par cas, puis dans un deuxième temps un mouvement herméneutique transversal.

5.1. Analyse autour du premier entretien : Flore

Présentation

Flore est une femme d'environ 35 ans, formatrice en somato-psychopédagogie depuis plus de quinze ans. La présentation de Flore comme celle des deux autres participants reste volontairement approximative, pour préserver leur anonymat ; approximation qui n'a pas d'impact sur l'analyse.

Rappelons que contrairement aux deux autres participants, l'entretien de Flore s'est déroulé sans le support d'un guide et dans le cadre d'un stage de formation en psychopédagogie perceptive. Il est intéressant de noter que dans son cas, il n'y a pas eu un questionnaire direct sur ce qu'est son Essentiel, et pourtant, bien qu'implicite, ce dernier est omniprésent dans son récit. Le lecteur pourra trouver en annexe 3 le déroulement de notre mouvement d'analyse jusqu'à ce stade du récit phénoménologique, à savoir la thématization en continu, le regroupement de thèmes en modules et les mini récits de proximité qui s'en rapportent.

5.1.1. Le récit phénoménologique

Ce récit permet d'accéder au point de vue de Flore quant à son vécu singulier d'une phase de difficulté dans son parcours de vie au contact du Sensible et les liens qu'elle a pu faire entre ce vécu et les axes directeurs de notre sujet le manque/la quête/la relation à l'Essentiel. Nous

avons organisé ce récit phénoménologique en trois phases qui donnent déjà à voir la progression de Flore dans sa formation d'elle-même à partir de sa difficulté.

5.1.1.1. Un manque comme point de départ

Quand Flore nous parle de cette période de sa vie, là où elle a commencé sa difficulté, elle nous décrit sa relation au Sensible comme prioritaire sur tout : « *Parce que moi, par exemple, j'étais du genre, je me levais, je ne pensais qu'à méditer, et la relation c'était la priorité des priorités.* » (22-23). Malgré cela, à un moment donné, cette relation n'est plus la même, et Flore n'accepte pas : « *Parce qu'hier c'était très beau, et aujourd'hui, je voudrais que ce soit comme ça aussi, et tu n'acceptes pas.* » (41-42). Elle compare son vécu présent à son vécu antérieur. Elle ne vit plus dans le bonheur lié au Sensible, et cela lui manque terriblement : « *Je m'identifiais tellement avec le bonheur du Sensible, que je souffrais d'autant plus quand il n'était pas là.* » (8-9).

Le manque, lié à cette absence du bonheur du Sensible, lui crée de la souffrance, souffrance d'autant plus exacerbée qu'elle se juge : « *La souffrance la plus importante, c'est le jugement que je mets sur ça en plus.* » (45-46).

Mais Flore ne s'enlise pas longtemps dans sa souffrance, elle veut comprendre, et c'est à travers certaines lectures qu'elle rencontre des éléments qui résonnent avec son vécu, ainsi la notion de l'« *impermanence de toute chose* », telle qu'elle est vue dans le bouddhisme, la renvoie à sa réaction face à la perte du bonheur du Sensible : « *Ce qui donne une attitude de détachement, c'est de comprendre que tout est impermanence.* » (13-14).

5.1.1.2. La mise en route de Flore comme sujet en voie de devenir Sensible

Suite à ce début de compréhension, Flore découvre qu'elle a quelque chose de particulier à faire avant de comprendre : « *Peut-être qu'avant de comprendre pourquoi il y a des phases comme ça, il faut d'abord accepter.* » (36-37). Elle nomme cela son premier mouvement : « *Tu vois, mon premier mouvement c'est accepter, accepter qu'hier c'était le bonheur total, et aujourd'hui, ce n'est pas ça, accepte.* » (30-31). Elle accepte les variations d'intensité du Sensible et le fait que tout ne dépend pas d'elle-même : « *Tout ne dépend pas de toi, tout ne dépend pas de ta volonté, et ne dépend pas de ta pureté d'aspiration.* » (38-40). Elle se rend compte que toute forme de vouloir, quel qu'en soit l'objet, est un frein à l'acceptation :

« *Même vouloir du divin, c'est trop de vouloir, parce que tu n'es pas en train d'accepter.* » (34-35) ; et qu'il en est de même pour les attentes : « *Si vous n'attendez rien et donc accepter tout.* ».

Elle a vécu le fait de ne pas accepter les choses telles qu'elles sont, comme générateur d'un vrai mécanisme de résistance à ce qui est : « *La non acceptation est un mécanisme très précis, non seulement ce n'est pas en train de se passer bien, mais en plus tu ne l'acceptes pas, donc, tu résistes à cette chose qui n'est pas en train de se passer bien.* » (86-88). Au fil du temps, elle s'est rendu compte que ce premier mouvement d'acceptation, était très lié au fait de comprendre ou ne pas comprendre, que ces phases de manque ont un sens en elles même : « *Mais pour faire ça [accepter], il faut comprendre que ces phases ont un sens.* » (64).

C'est par incompréhension de ce sens, qu'elle rajoute une charge mentale : « *Il y a un truc qui vient mettre une charge sur une chose qu'on n'a pas accepté, parce qu'on n'a pas compris quel était le sens.* » (55-56). Cette charge est liée comme elle nous le dit : « *[à] la notion de culpabilité et d'auto-jugement, ou alors d'erreur, la notion d'erreur est très forte [...] et il y avait aussi le jugement des autres.* » (74-83). Dans cet ajout de la charge mentale, elle nous décrit un aspect individuel, mais aussi lié au collectif de la somato-psychopédagogie, qui était très « *jugeant* ». Le dernier point qu'elle souligne concernant le sens propre de ces phases, est que, l'ouverture au point de vue du sens s'oppose à la calamité, c'est à dire une chose à laquelle on ne peut rien : « *Il faut comprendre que ces phases ont un sens, elles ne sont pas une calamité.* » (64-65).

5.1.1.3. Le discernement et ses effets

Si Flore nous a décrit sa relation au Sensible avant cette phase, comme prioritaire sur tout, au fil de ses vécus et de ses compréhensions, elle se découvre dans son comportement, dans ce qu'elle nomme un « *complexe de majesté* » : « *j'étais très peu humaine, même avec vous, j'étais la princesse qui ne se mélange pas à l'humain, qui reste dans son silence ; tu vois, l'humanité, non merci, je suis bien dans mon sensible.* » (211-214). Elle ne se préoccupe que d'elle et de sa relation au Sensible, sans aucune place pour les autres, ni aucune ouverture à d'autres points de vue. Mais cette manière d'être était inconsciente : « *Mais, c'était inconscient* » (215). « *C'était pas méchant, c'était une incapacité.* » (232-233).

Petit à petit sa progression se fait dans le sens d'une vraie réciprocité, qui vaut pour le Sensible comme pour elle-même : « *Après, j'ai compris dans mon expérience, que ça ne dépend pas que de moi, même de mon soin, de ma présence, ma priorité, mon désir de ça, mon aspiration si tu veux, il y a des paramètres que la vie me demande d'accepter.* » (28-30).

Elle découvre l'intérêt de cette phase de manque de relation au Sensible, qui lui donne l'opportunité de voir, ce qui en elle n'est pas encore en résonance avec l'essence, et par contraste, que le lien permanent, tel qu'elle le vit à ce moment là, peut être aveuglant ; c'est-à-dire, ne lui permet pas de voir tout d'elle-même, mais seulement qu'elle est magnifique : « *Il y a beaucoup de choses qui sont venues par paliers. La première, c'est comprendre, que quand je ne suis plus en relation, je vois vraiment tout ce qui en moi, n'est pas encore en résonance avec l'Essence, tu vois, si je suis toujours en lien, je ne vois rien, je vois que je suis magnifique et puis c'est tout.* » (173-178). Et puis, elle comprend que si le Sensible donne à voir en miroir cette partie d'elle-même jusque là imperçue, son « *schème de distorsion* » (253), c'est pour qu'elle puisse le transformer, ou plus exactement, rentrer dans un processus de transformation : « *Il fait le miroir [le Sensible], non pas pour dire 'regarde' !!!!, mais parce que sans ça, tu ne transformes pas* » (278-279). Elle se rend compte, qu'il faut voir, puis détester sa distorsion, mais sans jugement, pour pouvoir décider de ne plus être ainsi : « *On ne peut pas transformer ce que l'on n'a pas vu et trouvé horrible en soi ; tu vois, moi, quand j'ai compris comment j'étais distante, froide, impersonnelle, et que j'ai détesté ça : moi, je dis, je ne veux plus être comme ça !!! Tant que tu n'as pas crié du fond du cœur, tu ne transformes rien.* » (279-280).

Progressivement, Flore commence à discerner, à repérer les différences entre faire l'expérience du Sensible et devenir le Sensible, elle se rend compte qu'entre ces deux vécus, il y a un processus de transformation : « *D'abord, on expérimente le Sensible, mais pour devenir le Sensible, c'est très différent : entre expérimenter le Sensible et devenir le Sensible, il y a un énorme processus de transformation.* » (125-127).

Elle voit bien maintenant la différence entre faire l'expérience extra quotidienne du Sensible, ponctuelle, et avoir tous les aspects de sa personnalité et de son comportement, affectés par le Sensible : « *Tu feras l'expérience de temps en temps [...], tu vois, faire une expérience extra quotidienne, on est chez soi, les yeux fermés, on n'est pas en interaction avec la vie ; mais devenir le Sensible ça veut dire que notre personnalité mentale, affective, actée, notre comportement, notre projet au monde, ça veut dire que tout ça a été imbibé et transformé par le Sensible.* » (135-144).

Sa priorité évolue, ce n'est plus seulement la relation extra-quotidienne qui compte, mais aussi la vie quotidienne, elle dans son quotidien, et c'est toute sa représentation de la permanence qui change : « *Le manque et l'aspiration, c'est pas seulement de maintenir permanent le rapport, dans le sens ou, tu médites et c'est toujours le lien, mais c'est pour devenir permanent au sens extra-quotidien, mais aussi quotidien.* » (156-158). Et elle se rend compte que c'est elle qui doit devenir permanente : « *Quand je suis dans mon silence méditatif et quand j'agis, quand je suis les yeux fermés et quand je regarde quelqu'un, tu vois, c'est une permanence où il n'y a pas de hiatus entre quotidien et extra-quotidien.* » (158-161).

Maintenant au cœur de son processus de transformation en phase de manque, elle se rend compte que le Sensible lui donne à voir, ce qui en elle n'est pas encore à l'image de cette beauté qu'elle peut devenir à condition de discerner sans se leurrer, ses manières d'être actuelles : « *Il faut bien discerner, tu vois, les choses où il ne faut pas se leurrer, le Sensible il veut te montrer un mécanisme en toi, qui n'est pas encore à l'image de cette beauté que tu peux être, dans ta façon d'être avec le monde, les autres, toi-même.* » (351-353).

Ensuite, il ne suffit pas de voir, il faut rencontrer cette part inconnue d'elle même, et c'est sa part humaine qu'elle rencontre, et elle se rend compte qu'avant, elle en avait peur : « *Je suis allée voir l'humus humain, la terre humaine, j'avais peur de la mienne, alors...* » (260-261).

Elle découvre la différence d'enjeu qu'il y a, entre être dans l'essence divine, comme elle le dit, et aller dans la substance, car c'est dans la substance que se fait la rencontre et la transformation de l'inachèvement humain : « *Si je ne reste qu'en haut [dans le divin], je ne transforme rien, je laisse tomber l'incomplétude humaine et la distorsion, je vais dans le divin et en même temps, rien n'est fait dans la substance humaine.* » (327-328).

Elle envisage maintenant ce processus comme une véritable 'méthode' du Sensible, qui la rend humble, change son comportement envers les autres, et l'ouvre à la compassion pour le processus humain : « *C'est même une méthode d'humilité, car l'humilité va créer une proximité avec les autres, soit une vraie compassion pour le processus humain.* » (217-218).

Et parce qu'elle a vécu la souffrance, que cela la relie à l'humain, l'ouvre à la compassion, elle peut accueillir l'autre depuis un nouveau lieu de potentialité en elle : « *Moi-même, je suis allée là [dans son imperçu], je sais que ça existe, et que ça me relie à l'humain, à ce qui est de plus beau dans la compassion. Je sais ce que veut dire souffrir, et depuis le lieu du potentiel, je t'accueille dans ta souffrance.* » (237-240).

C'est en progressant dans sa transformation et son discernement, qu'elle rencontre dans son propre corps, ses résistances singulières, mais aussi celles de l'humanité en inachèvement,

avec, lié à la notion de ‘fonction’ le potentiel nécessaire à la transformation: « *C’est des résistances personnelles, mais aussi de l’humanité entière...on porte une immobilité de l’humanité, du groupe, et on a la force correspondante pour l’enlever, parce qu’on est en fonction.* » (336-341).

Elle réalise la nature et l’ampleur du travail lié au Sensible, elle fait maintenant partie de cette dynamique, et de ce fait elle dit ‘nous’ : « *Nous, on travaille dans la substance où il y a les mémoires, ...on fait un travail fou, pas du tout facile.* » (330-333).

Elle a compris que ce travail était possible et cohérent, parce que le Sensible lui donne la force exacte pour transformer : « *Il [le sensible] m’a emmené quelque part, et là il me laisse un miroir, et il sait que j’ai la force exacte.. pour transformer, pour comprendre.* » (321-322).

Inclure la substance est devenu incontournable pour elle, avec tout le courage que cela demande, et tout en continuant à aller vers le divin, son intention est claire : « *Aller vers le divin, et avoir le courage d’inclure la substance et les résistances archaïques.* » (330-331).

Elle a eu besoin des directions offertes par le Sensible : il lui a permis de voir ce qu’il y avait à transformer, et son potentiel pour cette transformation. Auparavant, elle ne pouvait pas trouver ses axes d’aspiration toute seule, car cela faisait partie de sa distorsion imperçue : « *J’ai besoin de cette direction que le Sensible m’offre, et puis je suis aspirée.* » (94-95).

5.1.2. La discussion

Cette discussion met en lumière l’évolution d’une relation singulière à un essentiel singulier – relation au Sensible dans le cas de Flore –, l’évolution de la place du manque de cet Essentiel et celle de sa quête dans cette évolution ; et surtout de l’évolution de Flore elle-même en tant que sujet. Cette discussion fait émerger des processus formateurs liés au manque et à la quête.

5.1.2.1. Discussion autour de la relation initiale de Flore au Sensible (vue comme son Essentiel implicite du moment)

Une relation prioritaire sur tout

Quand Flore nous dit : « *Je me levais, je ne pensais qu’à méditer, et la relation [au Sensible], c’était la priorité des priorités.* » (22-23), elle nous donne à voir que sa relation au Sensible était prioritaire sur tout le reste de sa vie, et surtout la méditation, c’est-à-dire une expérience vécue dans un cadre d’extra-quotidienneté.

Une relation qui ne concerne que sa « part belle »

Dans cette expérience extra-quotidienne, Flore se vit « *magnifique* » au sein de la beauté et du bonheur qui se donne à vivre dans le Sensible : « *Hier c'était très beau* » (41), « *Tu étais dans le bonheur total.* » (31) « *Je vois que je suis magnifique.* » (178).

Une relation qui peut être « aveuglante »

Si nous restituons la phrase complète de Flore, elle nous dit : « *Tu vois, si je suis toujours en lien, je ne vois rien, je vois que je suis magnifique et puis c'est tout.* » (177-178). Ainsi Flore n'est en relation *qu'*avec cette part d'elle-même qui est magnifique, tout le reste de sa personnalité est exclu.

Elle lie cela avec le fait d'être « *toujours en lien* » :

- Dès à présent nous pouvons nous demander si le fait d'être « *toujours en lien* » génère systématiquement ce mode relationnel ?
- De plus, ce « *toujours en lien* », se limite-t-il, comme semble le dire Flore, aux modalités extra-quotidiennes de la relation au Sensible ?

Une relation qui révèle son rapport à autrui

Cette relation extra-quotidienne est aussi révélatrice pour Flore d'une relation interpersonnelle perturbée : « *Quand je restais trop longtemps connectée, le problème des autres disparaissait, je ne voulais rien savoir, je me retrouvais distante humainement.* » (221-224).

Ceci suscite plusieurs questions :

- Une prédominance de la relation au Sensible dans l'extra-quotidien par rapport au quotidien, coupe-t-elle systématiquement des autres ?
- Ou bien, peut-on envisager que la relation au Sensible révèle une « *disposition* » du sujet : dans le cas de Flore, peut-être un intérêt peu marqué pour autrui ?

La relation au Sensible serait alors un révélateur, montrerait « *en miroir* », un trait préexistant chez le sujet.

Nous pouvons, suite à cette discussion, ouvrir à quatre axes de questionnement :

- 1) Quel est le lien entre cette relation prioritaire sur tout et la notion de permanence ?

- 2) Que donne à voir *physiologiquement* la relation au Sensible ?
- 3) Que recouvre cet « *aveuglement* » de Flore ? (processus d'identification)
- 4) Qu'en est-il de la relation interpersonnelle au sein de la relation au Sensible ?

5.1.2.2. Discussion autour du manque et de ce qu'il a généré chez Flore

Le manque tel que Flore le décrit

Quand Flore nous parle d'un manque, elle évoque une absence, le vécu du bonheur lié au Sensible n'est plus là : « *Je m'identifiais tellement avec le bonheur du Sensible, que je souffrais d'autant plus quand il n'était pas là.* » (8-9).

C'est cette absence qui crée un manque, une souffrance.

Nous pouvons déjà mettre en relief deux choses :

- Ce vécu du bonheur lié au Sensible, doit être d'une très grande importance pour Flore puisque son absence lui génère souffrance et manque.

- Le manque et la souffrance sont aussi liés au fait que Flore s'était « *identifiée* » à ce bonheur du Sensible.

Nous reviendrons ultérieurement sur ce processus d'identification. Notons dès à présent que c'est sans doute cette identification qui a « *aveuglé* » Flore, par rapport à ce qui pouvait se donner à voir d'autre dans sa relation au Sensible.

Ce que le manque lui a permis de voir : une visibilité en miroir

- L'autre part d'elle-même

Le fait de ne plus être (par force) dans cette modalité relationnelle d'identification au bonheur du Sensible, permet à Flore d'apercevoir une autre part d'elle-même : « *Les phases de manque vont renvoyer en miroir, c'est un miroir incroyable, qui va te révéler tout ce qui en toi, ta pensée, tes sentiments, tes actes, tes comportements, tout ce qui en toi n'est pas encore devenu le Sensible.* » (274-277). Ainsi Flore, dans ce qu'elle nomme « *sa phase de manque* » (environ deux ans) se trouve confrontée à tout ce qui la constitue dans l'être et dans l'agir et qu'elle considère comme pas encore devenu le Sensible.

Notons au passage ce « *pas encore devenu le Sensible* », devenir le Sensible, qui nous semble un tout autre point de vue que se vivre fusionnée et aveuglée dans ce même Sensible.

C'est dans « *ce miroir* » que Flore se découvre dans ce qu'elle nomme « *son complexe de majesté* » : « *J'étais la princesse qui ne se mélange pas à l'humain, qui reste dans son silence.* » (211-212).

- Le processus d'identification

Si Flore a eu accès à cet autre versant de sa personnalité, cette « *phase de manque* » lui a aussi donné à voir et à comprendre le processus qui l'aveuglait : « *Je m'identifiais tellement avec le bonheur du Sensible.* » (8-9).

Ainsi pour Flore, cette phase de manque lui a donné à voir, et ce qu'elle nomme « *son schème de distorsion* » (253) et le processus qui la maintenait éloignée de cette vision d'elle-même.

Posons simplement une question : Est-ce toujours lorsque l'on est en rupture de relation que l'on s'aperçoit dans « *ses distorsions* » ?

Le vécu de la relation au Sensible, sans identification, ne donne-t-elle pas à voir *tous* les versants de ce qui nous constitue ?

Notons simplement que pour Flore, il a fallu cette apparente rupture de relation, nous dirions plutôt d'un mode relationnel, pour qu'elle s'aperçoive autrement, mais toujours d'un seul point de vue. Ainsi Flore se voit soit dans sa part belle, soit dans sa part non encore Sensible, mais jamais les deux ensemble. Soulignons dès l'abord cet aspect binaire de sa perception d'elle-même : elle n'a jamais accès à la totalité d'elle-même, à son entièreté.

- Un deuxième visage du manque

Peut-être peut-on voir ici *un deuxième visage du manque, un manque de soi-même en soi-même*, même si nous n'en voyons pas ici la cause, mais semble t-il en lien avec l'aspect binaire précité.

Ce que le manque lui a permis de mobiliser et de découvrir : un processus à part entière

- Mobilisation du sujet à partir du manque et de la souffrance

Comme nous l'avons vu précédemment le manque et la souffrance liés à l'absence de bonheur du Sensible rend cette situation inacceptable pour Flore : elle fait l'effort « *d'aller voir* » (90-91), comme une première action en tant que sujet qui se met en route par désir de comprendre.

- Début d'apprentissage par l'expérience vécue

Une fois mise en route, Flore accède à travers son vécu, à la fois à des mécanismes de résistance, des voies de passage, des processus.

Accès aux mécanismes de résistance

Au travers de son vécu Flore met à jour deux processus de résistance :

- La « *non-acceptation* » comme processus de résistance

La non-acceptation, pour Flore, relève d'un mécanisme, de la mise en place de « *résistances* » à ce qui est en train de se passer : « *La non-acceptation est un mécanisme très précis, non seulement ce n'est pas en train de se passer bien, mais en plus tu ne l'acceptes pas, donc tu résistes à cette chose qui n'est pas en train de se passer bien.* » (86-88).

- Auto-jugement, culpabilité, notion d'erreur comme « charges » s'ajoutant à la résistance

Quand Flore nous dit : « *Il y a un truc qui vient mettre une charge sur quelque chose qu'on n'a pas accepté, parce qu'on n'a pas compris quel en était le sens.* » (55-56), et qu'elle ajoute : « *Nous on se sentait coupable, on a quitté le lieu !!! ; et donc il y a la notion de culpabilité et d'auto-jugement, ou alors l'erreur, la notion d'erreur était très forte.* » (74-75), elle se rend compte que ces sentiments sont, dans son vécu, une véritable charge mentale qui l'enferme dans sa problématique.

La découverte que ces phases de difficulté ont un sens comme une facilitation à l'acceptation

L'incompréhension, l'absence de sens est une énorme difficulté pour Flore, même si c'est sans doute aussi cela qui l'a fait se mettre en route pour comprendre. Elle a vécu cette absence de sens comme un empêchement majeur à l'acceptation de ce qu'elle vit : « *Je pense que l'on a beaucoup de difficulté à accepter quelque chose que l'on a pas compris.* » (89-90).

Voies de passage : solutions et processus

- Accepter avant de comprendre

Flore le dit elle-même, accepter a été concrètement, sa première action : « *Mon premier mouvement, c'est accepter, accepter qu'hier tu étais dans le bonheur total, aujourd'hui ce n'est pas ça, acceptes.* » (31-32). Elle va plus loin : « *Peut-être qu'avant de comprendre pourquoi il y a des phases comme ça, il faut d'abord accepter.* » (36-37).

N'est-ce pas un vrai mode processuel qu'« *accepter avant de comprendre* » ?

- Discerner

Le fait d'accepter la situation sans chercher à comprendre est un véritable changement de point de vue pour Flore. Elle accepte de *voir* la situation et de *se voir*, et elle peut comparer avec ses vécus antérieurs, faire des différences : « *Il faut bien discerner, tu vois, les choses où il ne faut pas se leurrer, le Sensible il veut te montrer un mécanisme en toi, qui n'est pas encore à l'image de cette beauté que tu peux être, avec les autres, le monde, toi-même.* » (351-353).

Dans ce que Flore apprend à discerner, nous voudrions souligner deux points :

Le premier parce qu'il fait partie du processus qu'elle découvre : Flore a vécu et compris que pour que son « *schème de distorsion* » puisse se transformer, il fallait au préalable qu'elle l'ait discerné en tant que tel, puis qu'elle ait profondément décidé de changer : « *Tu vois, moi, quand j'ai compris comment j'étais distante, froide, impersonnelle, et que j'ai détesté ça, alors moi j'ai dit 'je ne veux plus être comme ça'. On ne peut pas transformer ce que l'on a pas vu et trouvé horrible en soi.* » (279-280).

Le deuxième parce qu'il lui permet de changer sa modalité relationnelle : c'est en discernant que son mode de relation au Sensible repose sur sa volonté, même si celle-ci est honorable : « *Même vouloir du divin c'est trop de vouloir.* » (34-35), qu'elle peut se rendre compte que cette relation ne dépend pas que d'elle : « *[Dans la relation au Sensible], tout ne dépend pas de toi, tout ne dépend pas de ta volonté.* » (38-39).

Petite synthèse du processus mis à jour par Flore

- aller voir : ne plus subir

sortir de la « *calamité* » (65)

- accepter avant de comprendre

- apprendre à discerner

- désirer sincèrement changer

Nous pourrions dire que cette phase si particulière pour Flore lui a permis de **se mettre en route en tant que sujet en voie de devenir Sensible.**

C'est suite à cela qu'elle rejoint le processus de transformation du Sensible tel qu'il est décrit en somato-psychopédagogie.

5.1.2.3. Discussion autour de sa nouvelle relation et ses nouveaux enjeux

Sans rentrer trop avant dans ce que Flore découvre au fil de son avancée en transformation d'elle-même, nous voudrions juste mettre en balance avec les questions issues de la discussion autour de sa relation initiale au Sensible, quelques modalités :

Sa découverte en rapport avec la permanence

Flore s'est rendu compte de l'importance d'une continuité entre ce qu'elle est et ce qu'elle vit dans l'extra-quotidien et dans le quotidien : « *Le manque et l'aspiration [m'ont appris que la permanence] ce n'est pas seulement maintenir permanent le rapport, dans le sens où tu médites et c'est toujours le lien, mais c'est pour devenir permanent au sens extra-quotidien, mais aussi quotidien : quand je suis dans mon silence méditatif et quand j'agis, quand je suis les yeux fermés et quand je regarde quelqu'un.* » (156-161).

Sa découverte en rapport avec le travail dans la substance du corps

Flore a découvert au sein de son corps un « *lieu de transformation* » qui lui permet d'inclure ce qu'elle appelle « *l'incomplétude humaine* » : « *Si je ne reste qu'en haut [dans le divin], je ne transforme rien, je laisse tomber l'incomplétude humaine et la distorsion, je vais dans le divin et en même temps, rien n'est fait dans la substance humaine.* » (327-328).

Elle nous donne à entendre que son objectif n'est plus de se vivre dans « *le divin* », mais qu'il lui appartient de s'occuper de ce qui peut être « *transformé* » pour devenir Sensible. Ne sent-on pas poindre sa responsabilité face à ce qu'elle rencontre de « *l'humain* »?

Sa découverte d'une nouvelle relation interpersonnelle

Est-il besoin de commenter cette phrase de Flore : « *Moi-même je suis allée là, [dans sa distorsion et sa souffrance], je sais que ça existe, et que ça me relie à l'humain, à ce qui est de plus beau dans la compassion. Je sais ce que souffrir veut dire, et depuis le lieu du potentiel, je t'accueille dans ta souffrance.* » (336-341).

Soulignons quand même que l'immense difficulté qu'a rencontrée Flore, liée au manque de ce qui lui était le plus cher, l'a « *raccordée* » à son humanité, en un lieu d'elle-même où, spontanément, elle rentre en compassion avec autrui.

Cette phase de difficulté, lui a permis de découvrir que ce « *lieu d'humanité* », est aussi un « *lieu de potentialité* » quant-à cette humanité (en devenir).

Pouvons-nous dire ici, que le manque et la difficulté qu'il génère, peuvent être un **point d'appui formidable**, pour une personne ayant une réelle motivation à retrouver l'objet perdu.

5.1.2.4. Processus spécifiques liés au manque et à la quête

Le manque fait prendre la mesure de ce qui n'est plus là

Quand Flore nous dit à propos du bonheur lié au Sensible : « *Je souffrais d'autant plus quand il n'était pas là.* » (8-9), sa souffrance est à la mesure de l'absence de ce bonheur qui se vit dans le Sensible. Le manque est là un **révélateur** de quelque chose d'essentiel pour Flore.

Le manque est une motivation, une potentialité à se mettre en action

Cette absence qui est à la fois incompréhensible et insupportable pour Flore, puisque son seul désir était de se vivre dans le Sensible : « *La relation c'était la priorité des priorités* » (23), l'amène à s'extraire de cette « *calamité* » comme elle le dit, pour trouver du sens : « *À un moment donné j'ai dû aller voir [pour comprendre].* » (90-91).

Le manque sans une quête ne suffit pas

Si ce « *J'ai dû aller voir* » est déjà une quête de sens, Flore a dû pour passer d'une modalité, pourrait-on dire « *statique* », de se vivre dans le Sensible à une modalité processuelle, faire appel comme elle le dit à une réelle « *aspiration* » : « *Ce n'est pas parce que l'on fait l'expérience du Sensible, qu'on va s'engager dans le processus de transformation qu'il sollicite. Il n'y a que l'aspiration qui peut le faire.* » (122-124).

Nous pourrions dire que c'est le manque de cette chose essentielle pour elle qui met à jour sa quête, tout d'abord de comprendre et sans doute de retrouver l'objet perdu.

Cette quête est un véritable **moteur d'action**, et devient, comme nous l'avons vu, **un moteur d'apprentissage**, et elle prend corps et se découvre au fur et à mesure que Flore avance, jusqu'à devenir : « *J'ai besoin de cette direction que le Sensible m'offre, et puis je suis aspirée.* » (94-95).

Ainsi les potentialités du manque et de la quête nous apparaissent comme indispensables et indissociables, dans cette énorme mise en route d'elle-même, qu'a réalisé Flore, devenant comme nous l'avons déjà dit : **un sujet en route pour devenir Sensible.**

5.2. Analyse autour du deuxième entretien : Béatrice

Présentation

Béatrice a environ 45 ans, elle est praticienne en somato-psychopédagogie et a plus de quinze ans de pratique.

Le lecteur pourra retrouver les premiers actes de notre mouvement d'analyse en annexe 4.

5.2.1. Le récit phénoménologique

Béatrice, contrairement à Flore, ne déroule pas son expérience à partir d'une phase de manque, mais du point de vue de son processus de formation qu'elle envisage en continu.

5.2.1.1. Son Essentiel : un principe de relation

Avant de nous définir ce qu'est son Essentiel, Béatrice nous parle de sa *relation* à cet Essentiel. Bien que cette relation à son Essentiel soit un fait acquis, pour Béatrice, elle est aussi un choix permanent, et une action de « *coller* » en permanence à ce qui la relie : « *Dans mon quotidien, ce n'est même plus une vigilance, parce que c'est un fait, ou c'est un choix, où mon moteur d'action il part du fait d'être tout le temps collée...c'est coller à ce qui me relie* » (153-157).

Elle nous donne aussi à voir cette relation à son Essentiel, comme quelque chose qui n'est pas figé, mais qui renaît quand elle accède en introspection, à un état renouvelé d'elle-même : « *Je suis arrivée à un autre niveau d'acceptation, qui me permet d'être dans une phase de renouvellement...et c'est de nouveau un état à découvrir, mais c'est de cet endroit là de moi, que renaît une relation à mon Essentiel* » (133-134) (115-116).

Cette relation est essentielle pour Béatrice, elle a un caractère vital, et repose sur un principe de « *réciprocité* » qui touche tous les niveaux intra et inter personnels : « *[Coller], c'est d'avoir tout le temps, une réciprocité...de moi à moi, de moi à l'évènement, de moi à ma pensée, de moi à mon action, de moi à l'action des autres, de moi à ce que quelqu'un va me dire. Pour moi je ne peux pas m'imaginer vivre sans ça* » (161-166). Puis Béatrice nous livre l'objet essentiel de ce rapport essentiel : la résonance de la vie en elle : « *Je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi, voilà* » (170-171). C'est cela qui la détermine dans le fait qu'elle « *existe* », par une action spécifique de « *goûter et donner sens* » : « *La vie en moi, c'est ce qui fait que je me sens exister. Ce qui me fait exister, c'est goûter et donner sens* » (173-179).

5.2.1.2. La rencontre de son Essentiel : un fait d'évidence

Ce caractère *essentiel* de cette « *reliance* », comme Béatrice nomme sa relation à son Essentiel, elle l'a rencontré, pourrait-on dire, lors de sa première pratique manuelle en somato-psychopédagogie, comme un fait d'évidence : « *A la première pratique, ça a été : de toute ma vie, c'était ce que je cherchais* » (303-304), et ce fait d'évidence, elle n'a jamais pu le remettre en doute, c'est ce qui l'a maintenu coûte que coûte dans son cheminement au contact du Sensible, malgré les difficultés rencontrées : « *La seule chose qui me faisait tenir, c'était ça... c'est parce que, cette chose-là je ne pouvais pas la mettre en doute, c'était cette reliance* » (315-318).

5.2.1.3. Une quête de permanence liée à l'évolutivité

Elle définit cette *reliance*, comme, à la fois un état de fait, mais aussi comme une quête, du fait de son aspect « *en devenir* ». « *[La reliance], c'était un état de fait, mais en même temps, c'était une quête, et même encore maintenant, parce que c'est en devenir* » (320-321) ; quête aussi, dans le sens d'un moteur d'action, qui la fait tendre à une permanence et une adaptation à sa propre évolutivité : « *Mais c'est devenu un moteur maintenant, j'ai mes perceptions qui s'enrichissent, je tends à une permanence ; c'est la quête, tu vois, dans ce sens là, du fait de l'évolutivité* » (326-329).

Au fil du temps, depuis cette rencontre, l'objet de sa reliance, « *le lieu* » comme elle le nomme, a pris corps et pris sens, au jour d'aujourd'hui, elle le définit ainsi : « *C'est le lieu 'commun' à tout le monde, à tout être vivant, humain* » (402-403). Elle souligne la « *normalité* » du contact à ce lieu, vu son caractère *humain* : « *Est-ce que ce n'est pas 'normal', d'être en contact avec ce lieu de soi qui est extraordinairement Humain avec un grand H, tu vois, c'est pas banal, c'est normal* » (409-411).

Cette quête de permanence à sa reliance, prend la forme pour Béatrice, d'un entraînement constant, et dans tous les secteurs de sa vie ; un entraînement à poser des choix : « *C'est d'avoir des choix de vie qui font que je ne m'éloigne pas de ça* » (332-333) ; des choix qui reposent sur des indices toujours présents, et qui, de son point de vue, évoluent à mesure que l'on est de moins en moins sourd, aveugle, insensible, et qu'elle s'approprie : « *Je me dis qu'on a tous les indices autour de nous, et que juste, on est sourd, aveugle, insensible. Au début, il fallait de gros indices et maintenant ils font partie de moi* » (345-348). Béatrice souligne qu'elle n'aurait pas progressé sans « *l'attitude d'être enseignée* » (385).

5.2.1.4. L'évolution de sa permanence liée à son renouvellement et à sa capacité à apprendre de tous les évènements

Si Béatrice a énormément évolué dans la permanence à sa relation à son Essentiel, elle peut analyser par contraste, des périodes de sa vie où elle était dans un « *trop faire* » qui l'éloignait de cet Essentiel : elle évitait l'ennui par des pics d'intensité, aussi bien intérieurs qu'extérieurs, qui lui donnaient la sensation de vivre : « *Avant, il fallait que je fasse, je fasse !!!* » (501) ; « *Il fallait que j'ai des intensités qui viennent de l'intérieur comme de l'extérieur. J'avais des phases extraordinaires, des phases où je retombais, et pour moi, c'était ça la vie* » (521-524).

Au jour d'aujourd'hui, ses variations dans sa reliance ne sont plus liées à trop faire mais à des phases où elle est en travail, face à une résistance : « *Maintenant, quand je ne suis plus en lien, c'est parce que je suis dans des phases de travail, de résistance* » (534-536).

Elle met son évolution dans sa permanence, en lien avec, d'une part, le changement de sa représentation sur l'ennui et la constance, d'autre part avec ce qu'elle nomme l'évolution de son « *incarnation* », en tant que sa transformation au sein de sa matière et son renouvellement : « *La constance ne nuit pas à l'intensité, au contraire, mais cela va aussi avec comment mon incarnation a évolué* » (527-528) ; et enfin, avec sa capacité, dans ses

phases de difficulté, à saisir toutes les opportunités pour maintenir le contact avec son Essentiel.

Si les instruments de la somato-psychopédagogie, sont ses « *moyens* » habituels, elle a découvert « *Les autres* », comme aide fondamentale au maintien de sa reliance : « *Les autres, [c'est l'opportunité], d'être soutenue, entendue, accompagnée* » (558).

Son « *déclic* », ce qui l'a amenée à cette permanence du lien, c'est le travail sur la pensée, proposé par la somato-psychopédagogie, son action sur les représentations : « *L'énorme déclic, ça a été le travail sur la pensée [...] ça a touché la représentation comment mettre en action une pensée, tout le temps, et en rapport avec le corps* » (574-581).

5.2.2. La discussion

Pour Béatrice, et il en sera de même pour Pierre, la discussion s'articule directement autour des axes que sont nos objectifs de recherche – l'Essentiel et la relation à l'Essentiel – les visages du manque – les formes de la quête – les processus à l'œuvre.

5.2.2.1. Discussion autour de l'Essentiel et la relation à l'Essentiel

Définition de son Essentiel

Quand Béatrice nous donne à voir ce qu'est son Essentiel : « *Je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi.* » (170-171), elle fait ressortir le caractère « *vital* » de son rapport avec une manifestation de la vie en elle.

C'est un Essentiel dans le sens de quelque chose dont elle ne peut se passer pour vivre, mais peut-être aussi dans le sens où il fait partie de sa nature propre (selon la définition d'un Essentiel), ne nous dit-elle pas que c'est ce qui la fait « *exister* » : « *La résonance de la vie en moi, c'est ce qui fait que je me sens exister.* » (179).

La réciprocité comme modalité active de sa relation à son Essentiel

C'est la « *réciprocité* » qui est pour Béatrice la modalité active de sa relation à son Essentiel, au fait comme elle le dit : « *de coller à ce qui la relie* » (157) : « *Coller, c'est d'avoir tout le temps une réciprocité, de moi à moi, de moi à l'évènement, de moi à ma pensée, de moi à mon*

action, de moi à l'action des autres, de moi à ce que quelqu'un va me dire. Pour moi, je ne peux pas m'imaginer vivre sans ça. » (161-166).

Elle nous montre cette réciprocité comme un mode de relation autant avec elle-même, qu'avec les événements de sa vie, qu'avec les autres.

La rencontre de son Essentiel comme un fait d'évidence

Béatrice a vécu sa rencontre avec son Essentiel lors de sa première pratique en somato-psychopédagogie : « *De toute ma vie, c'était ce que je cherchais. » (309-310).*

Ce contact avec la résonance de la vie en elle, cette « *reliance* » comme elle le nomme, et qu'elle a vécu comme un véritable fait d'évidence, elle ne l'a jamais remis en doute : « *Cette chose là, [que] je ne pouvais pas mettre en doute, c'était cette reliance. » (317-318).*

La relation à son Essentiel comme un objectif de permanence

Béatrice a fait de cette relation à son Essentiel un objectif de permanence. Voyons les éléments que Béatrice nous donne à voir, allant dans le sens de la construction d'une permanence à rester en *reliance*.

- L'apprentissage du discernement

Avoir une capacité de discernement qui lui permette de poser des choix de vie allant dans le sens de la permanence de sa relation à son Essentiel : « *Avoir des choix de vie qui font que je ne m'éloigne pas de ça [Sa relation à son Essentiel] » (332-333),* est lié, pour Béatrice, à son entraînement permanent à capter des informations, « *capter tous les indices* » (351), comme elle le dit. Elle donne peu de précisions quant à ces indices, si ce n'est qu'ils sont présents partout, tout le temps, et qu'ils sont d'ordre sensoriel, puisqu'on pourrait les capter si on n'était pas sourd, aveugle, insensible : « *On a tous les indices autour de nous, c'est juste qu'on est sourd, qu'on est aveugle, qu'on est insensible. » (345-346).* Elle précise que son entraînement à capter ces indicateurs de « *bons choix* », concerne tout autant des situations très quotidiennes, que du discernement dans la pensée : « *Tu vois, ça va être des trucs au quotidien, même choisir une rue plutôt qu'une autre(335), mais après, ça va être dans ce que je vais dire, dans la pensée. » (366-368)*

- Un changement d'attitude

C'est « *l'attitude d'être enseignée* » (385) qui a permis à Béatrice de *rentrer en apprentissage* par rapport à la permanence du lien à son Essentiel.

Si nous pouvons facilement comprendre l'importance d'un changement d'attitude comme disponibilité à l'apprentissage, « *être enseignée* » nous semble relever de plusieurs possibles.

Par qui ou par quoi est elle enseignée ?

- Est-ce par la résonance de la vie en elle ?
- Est-ce par et dans sa vie quotidienne ?
- Est-ce par et dans son vécu extra-quotidien ?
- Est-ce par l'interaction entre les informations venant de sa vie intérieure et celles venant de sa vie extérieure ?

- Être en phase avec son propre processus évolutif

Sa relation à son Essentiel, sa « *reliance* », est pour Béatrice, une modalité qui n'est pas fixe, arrêtée, mais évolutive : « *Cette reliance...c'est en devenir* » (318-321). De ce fait, elle demande un rapport évolutif, elle lui demande d'être en phase avec cette évolutivité, ce qui introduit la notion de quête : « *Je tends à une permanence, mais comme c'est tout le temps évolutif, c'est quand même une quête, tu vois, dans ce sens là, du fait de l'évolutivité.* » (327-329).

- Utiliser des moyens et des opportunités pour rester en relation avec son Essentiel

Béatrice utilise les outils externes de la somato-psychopédagogie, pour garder et parfois retrouver le contact avec son Essentiel : « *Je vais quand même chercher des opportunités à rester en contact, même s'il [mon Essentiel] est éloigné. Je me fais traiter, et puis le mouvement, la gestuelle, la méditation, j'essaye.* » (551-554).

C'est au travers de sa difficulté personnelle du moment, que Béatrice a découvert l'importance « *des autres* ». Ils ont pris, selon ses mots : « *une autre dimension* » (616).

Ils ont, d'une part été une opportunité pour Béatrice à rester en reliance : « *C'est une opportunité d'être soutenue, entendue, accompagnée.* » (556-557) et d'autre part lui ont permis de se découvrir dans sa singularité : « *C'est grâce à cette confiance totale qu'on peut avoir en l'autre, que peut émerger, enfin, pour moi, ma Singularité avec un grand S.* » (619-621). Pour Béatrice, le rapport aux autres dans « *le lieu commun* » (621) propre au Sensible,

est ce qui lui a permis d'avoir la confiance nécessaire pour se transformer au sein de son extrême difficulté du moment.

Béatrice considère le travail sur la pensée, proposé en somato-psychopédagogie, comme le vrai « *décllic* », qui a permis le travail sur la permanence du lien à son Essentiel. « *L'énorme décllic, a été le travail sur la pensée (574)... ça a touché la représentation, comment mettre en action une pensée, tout le temps, et en rapport avec le corps.* » (580-582).

Pour conclure cette discussion autour de la relation à son Essentiel, nous voudrions souligner le point de vue de Béatrice sur l'objet de sa reliance tel qu'elle le vit au jour d'aujourd'hui, « *le lieu* » comme elle le nomme : « *C'est le lieu commun à tout le monde, à tout être vivant, humain.* » (402-404).

Elle souligne la *normalité* du contact à ce lieu, vu son caractère humain : « *Est-ce que ce n'est pas 'normal', d'être en contact avec ce lieu de soi, qui est extraordinairement Humain, avec un grand H, ce n'est pas banal, c'est normal.* » (409-411).

Nous ouvrons juste ici à la curiosité sur un lieu en soi fait pour l'humain et commun à tous, en espérant que l'analyse nous y ramène pour la discussion finale.

5.2.2.2. Discussion autour des visages du manque

Au jour d'aujourd'hui, Béatrice a le sentiment que ne plus être en lien avec son Essentiel, est lié aux phases de mise en travail d'elle-même, inhérentes à son processus d'évolutivité : « *Maintenant, quand je ne suis plus en lien, c'est parce que je suis dans des phases de travail, de résistances.* » (534-536). Les variations de sa relation à son Essentiel sont donc liées à la notion de *phases*, elle ne nous dit pas manquer *de* l'Essentiel

5.2.2.3. Discussion autour des formes de la quête

Avant sa rencontre avec son Essentiel : une quête sans objet clairement défini

Béatrice se donne à voir animée d'une quête, depuis toujours. Une quête qui la mettait en recherche, mais sans savoir de quoi : « *Toute ma vie je recherchais quelque chose, mais je ne savais pas quoi, par contre* » (298-299).

Aujourd'hui : une quête liée à l'évolutivité

Depuis que Béatrice a rencontré son Essentiel, sa quête a trouvé son objet. Mais elle reste présente comme moteur à rester en lien.

Béatrice nous le dit, rester en contact avec son Essentiel est une quête du fait de l'évolutivité liée au travail dans le Sensible : « *Comme c'est tout le temps évolutif, c'est quand même une quête, [la permanence].* » (328-329).

Mise en évidence par contraste : une quête de se sentir exister

C'est au travers de ces deux phrases : « *Il fallait que j'ai des intensités qui viennent de l'extérieur et de l'intérieur. J'avais des phases extraordinaires, des phases où je retombais, et pour moi c'était ça la vie.* » (521-522) ; « *La résonance de la vie en moi, c'est ce qui fait que je me sens exister.* » (173), que nous pouvons voir le besoin vital de Béatrice, de se sentir vivre, exister, comme une quête d'existence. Mais entre ces deux phrases, c'est son rapport à la vie qui a complètement changé : les pics d'intensité ne lui sont plus essentiels, c'est la permanence du contact à la résonance de la vie en elle, « *coller à ce qui me relie* » (157), qui est essentiel, qui la fait exister.

5.2.2.4. Discussion autour des processus à l'œuvre

Sa quête avant sa rencontre avec son Essentiel : une force mobilisatrice

Béatrice nous dit, que de tout temps, sa quête d'Essentiel a été présente en elle : « *Moi je dirais, que j'ai toujours eu une quête d'Essentiel, même petite, dans ce que je vivais.* » (289-290). Cette quête se révèle une force mobilisatrice à aller vers. Dans le cas présent, aller vers une inconnue (dans le sens mathématique) : « *Toute ma vie, je cherchais quelque chose, mais je ne savais pas quoi.* » (298-299).

Le rôle de son Essentiel singulier: une possibilité de se déterminer

Rappelons les caractéristiques qui en font un Essentiel :

- le caractère vital : « *Je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi.* » (170-171).

- le caractère constitutif : « *La résonance de la vie en moi, c'est ce qui fait que je me sens exister.* » (173-174).

Ainsi, d'une part, cette reliance est nécessaire à sa vie, et d'autre part, elle participe à son sentiment d'existence. Ce sont sans doute ces caractéristiques essentielles qui vont déterminer Béatrice dans sa motivation profonde à ne plus quitter cette reliance, à « *coller* », comme elle le dit : « *Mon moteur d'action, il part de tout le temps coller à ce qui me relie.* » (154-157).

Nous pouvons ainsi envisager la rencontre de cet Essentiel, comme **motivante** pour Béatrice, **la déterminant** dans sa nouvelle quête :

- ne plus quitter cette reliance
- découvrir ce qui va lui permettre de rester en lien

Notons que cette rencontre avec son Essentiel aurait pu être un aboutissement de sa quête première, elle se révèle en fait un début : le début et le choix pour Béatrice de rentrer dans le processus de transformation propre au Sensible, ou plutôt de découvrir ce processus à mesure qu'elle va avancer dans sa permanence de reliance.

Sa quête actuelle : une force mobilisatrice à rester en relation avec son Essentiel

Après la rencontre de son Essentiel, sa quête change d'objet : elle garde sa qualité mobilisatrice, mais c'est pour rester en lien avec son Essentiel. C'est le principe d'évolutivité lié au processus de Transformation du Sensible, qui rend cette quête indispensable pour Béatrice : « *Je tends à une permanence, mais comme c'est tout le temps évolutif, c'est quand même une quête, tu vois, dans ce sens là, du fait de l'évolutivité.* » (328-329).

Il nous semble important de souligner l'importance d'une quête singulière, avec les principes mobilisateurs qui la caractérisent, pour le maintien d'une permanence de relation, dans un processus de transformation qui repose sur l'évolutivité, et du mouvement interne, et de la personne.

L'impermanence de sa relation à son Essentiel : une incitation à se remettre en quête de permanence

Béatrice souligne l'importance des périodes d'impermanence de sa relation à son Essentiel, ainsi que de la souffrance qu'elles génèrent, par rapport à la possibilité de transformation « *l'impermanence c'est une souffrance, peut-on se transformer sans souffrance ?* » (591-592).

La souffrance générée par le manque de ou à sa relation à son Essentiel, est sans doute ce qui incite Béatrice à se remettre en quête de permanence et donc à se remettre en phase avec son processus de transformation ; elle nous le dit sous forme de questions : « *Si je n'avais pas cette phase, l'impermanence, est-ce que j'aurais la permanence, est-ce que je me transformerais ?* » (592-593).

L'impermanence à sa relation à son Essentiel jouerait donc le rôle d'**incitateur à se remettre en quête**, à retrouver la permanence.

5.3. Analyse autour du troisième entretien : Pierre

Présentation

Pierre, homme d'environ 45 ans, formateur en somato-psychopédagogie depuis plus de quinze ans.

Comme nous l'avons spécifié dans notre méthodologie d'analyse, nous ne présenterons pas le récit phénoménologique de Pierre qui, au vu de la clarté et de la mise en forme de sa réflexion par rapport à notre sujet de recherche, n'apportait pas de compréhension supplémentaire à notre mouvement d'analyse. Voici donc directement la discussion.

5.3.1. La discussion

5.3.1.1. Discussion autour de l'Essentiel et de la relation à l'Essentiel

Dans le développement de Pierre autour de ce qu'est l'Essentiel pour lui, nous choisissons de mettre en relief quatre axes principaux :

- L'Essentiel relève d'un caractère *indispensable*.
- La détermination d'un Essentiel relève d'une *dimension subjective*.
- La détermination d'un Essentiel relève d'une *dimension de l'être humain*.
- Il y a une différence entre un Essentiel pensé et un *Essentiel expérimenté*.

Le caractère indispensable de l'Essentiel

Ce qui identifie un Essentiel, c'est son caractère *indispensable*, nous dit Pierre : « *Pour moi, l'Essentiel c'est ça : le caractère indispensable.* » (209-210).

Ainsi, est indispensable ce dont on ne peut se passer, et dont l'absence crée un manque « *Ça paraît être essentiel, parce que, si on me l'enlève, je suis en manque.* » (53-54). Nous entrerons un peu plus tard dans l'aspect plus personnel de ce caractère *indispensable* pour Pierre, nous le posons là, juste comme une pierre angulaire utile à la discussion.

La dimension subjective de la détermination d'un Essentiel

Pierre nous décrit deux définitions possibles de l'Essentiel :

- ce qui est par nature Essentiel
- ce qui m'est essentiel

« *On peut définir l'Essentiel comme ce qui est par nature essentiel, c'est une définition plus philosophique, et ce qui m'est essentiel, c'est une définition plus psychologique.* » (419-421).

- L'Essentiel comme une perception et une valeur

Pour Pierre, n'est essentiel que ce qu'il perçoit comme tel : « *Ce qui est Essentiel pour moi, c'est plutôt ce que je perçois comme essentiel, plutôt que quelque chose : c'est une perception.* » (40-41).

Ainsi Pierre introduit la notion qu'un Essentiel est essentiel *pour quelqu'un* : une personne qui perçoit une chose avec son point de vue, et qui donne à cette chose perçue une *valeur* d'Essentiel par rapport à d'autres choses : « *Quand on dit 'quelque chose d'essentiel', on lui donne une caractéristique de valeur ; c'est essentiel par rapport à quelque chose.* » (48-49).

Pourrait-on résumer ainsi le point de vue de Pierre : sans un sujet pour estimer ce qui est essentiel pour lui-même, il n'y a pas d'Essentiel ?

Il va plus loin en disant : « *Pour moi, toute chose peut être ou ne pas être essentielle, ça dépend de ce que moi je mets dedans.* » (192-193).

Nous sommes loin d'un Essentiel par nature, de son point de vue tout peut prendre valeur d'Essentiel, suivant le point de vue de la personne.

- Un Essentiel n'est pas exclusif d'autres choses

Pierre oppose encore ce qui serait essentiel par nature et ce qui lui est essentiel, dans le fait qu'un Essentiel par nature serait exclusif d'autre chose. Pour lui, un Essentiel résultant de la

mise en rapport de deux choses, n'exclut pas : « *L'Essentiel ne peut exister que dans la mise en rapport de deux choses, sinon ce serait : 'ça c'est essentiel, donc ça exclut les autres', alors que pour moi, l'Essentiel n'est pas quelque chose qui exclut.* » (300-302).

Ainsi pour Pierre si ce qu'il vit dans son intériorité est essentiel, ce n'est pas exclusif d'autres essentiels : « *Ce qui est essentiel, c'est ce que je rencontre dans mon intériorité, mais ce qui est essentiel c'est aussi ce qui constitue ma vie autour, mes proches, mes projets.* » (11-14).

La dimension de l'être humain dans la détermination d'un Essentiel

- La responsabilité du sujet dans la détermination d'un Essentiel à valeur humaine

Pierre nous dit qu'en tant qu'être humain, nous avons besoin d'un Essentiel : « *Dans l'être humain, il y a un Essentiel, dans le sens où tout être humain a besoin de quelque chose qui est essentiel à l'être humain.* » (316-317). Il nous semble que Pierre veut dire que tout être humain a besoin d'un Essentiel à *valeur humaine*, et non pas qu'il existe « *quelque chose* » d'indispensable à l'être humain.

De son point de vue, il est de la responsabilité de chacun, en tant qu'être humain, de déterminer ce qui lui est essentiel : « *Il y a une très forte responsabilité de l'être humain. Donc moi, je suis responsable de déterminer ce qui est essentiel pour moi ou pas.* » (305-306). Cela demande sans doute un positionnement spécifique : écouter, puis déterminer ce qui est indispensable pour soi en tant qu'être humain responsable de son humanité.

Nous précisons ici, le point de vue de Pierre quant à cet *indispensable*, qui n'est pas *exceptionnel*, mais vital : « *Pour moi, l'Essentiel c'est ça, le caractère 'indispensable', mais absolument pas exceptionnel ; comme l'eau, si on ne l'a pas, ça nous manque.* » (209-211).

Nous pouvons déjà entrevoir l'importance de ce manque de quelque chose d'indispensable pour une personne en auto-formation d'elle-même. Cela sera développé dans la partie « *Processus à l'œuvre* ».

- La détermination de son Essentiel à valeur humaine au contact du Sensible

Au sujet de cette dimension de l'être humain dans la détermination de son Essentiel, Pierre précise ce qu'il en est par rapport au mouvement interne : « *Pour moi, l'Essentiel, c'est le rapport que j'ai avec le mouvement interne, ce n'est pas le mouvement interne lui-même.* » (68-69).

Se maintenir en rapport avec le mouvement interne est donc *indispensable* à Pierre, et c'est cette valeur donnée à ce rapport qui lui confère des fonctions particulières : « *Ce rapport que j'ai avec le mouvement interne est essentiel, parce qu'il a modifié ma trajectoire de vie, c'est un axe, un projet.* » (94-96).

Quand Pierre nous livre plus précisément son Essentiel au jour d'aujourd'hui : « *C'est l'expérience de cette vie à l'intérieur de moi, et quand je dis Essentiel à ce moment là, c'est que c'est le sens profond de l'existence, que moi j'ai rencontré au contact du Sensible.* » (332-334), il nous donne à voir deux choses :

- qu'il envisage son rapport au Sensible comme une expérience : celle de la vie à l'intérieur de lui.
- que ce vécu expérimentiel au contact du Sensible est porteur de sens : porteur du sens profond de la vie.

S'il n'est pas de notre sujet de recherche de discuter autour du sens qui se donne dans le travail lié au Sensible, nous pouvons souligner l'importance de la détermination de cet Essentiel singulier et celle du maintien en contact avec cet Essentiel, si celui-ci rapproche le sujet du sens profond de l'existence. Nous voyons bien ici, et la dimension subjective, et la dimension de l'être humain dont nous parlait Pierre. Quand à la notion d'expérience, elle introduit notre paragraphe suivant, ici il s'agit de l'expérience de la vie à l'intérieur de lui, là Pierre nous parle d'un Essentiel expérimenté.

Un Essentiel expérimenté, éprouvé

Pierre, toujours dans cette opposition entre ce qui est essentiel par nature et ce qui m'est essentiel, souligne la différence entre un Essentiel pensé, et un Essentiel qui s'expérimente et qui s'éprouve : « *L'Essentiel, je ne sais pas si c'est quelque chose qui se pense, ou [quelque chose] qui s'éprouve et qui s'expérimente.* » (303-304).

En lien avec cette notion d'un Essentiel qui s'expérimente, Pierre nous donne à voir deux choses :

- Il ne peut pas dissocier son Essentiel de sa propre croissance : « *La notion d'Essentiel est quelque chose d'évolutif, puisque je me sens en croissance.* » (113-114). Ainsi de son point de vue, il y a interaction entre l'évolutivité de son Essentiel et sa propre évolutivité. Cette interactivité sera développée dans la partie « *Processus à l'œuvre* ».
- Il nous présente son point de vue actuel, son choix par rapport à ce qui est essentiel pour lui, dans mettre en œuvre ce qu'il devient (au sens du processus de transformation du Sensible),

en opposition à un autre choix possible, dans rester ce qu'il est déjà. « *L'Essentiel, est-ce que c'est de mettre en œuvre ce que l'on devient, ou est-ce que c'est de rester dans ce que l'on est déjà.* » (293-294).

Ainsi Pierre fait :

- d'une part ressortir la notion de valeur : il donne une valeur d'Essentiel à ce devenir de lui-même.

- d'autre part une notion de mise à l'épreuve, d'éprouvé, en ce sens que ce devenir correspondant en somato-psychopédagogie à mettre en œuvre concrètement, dans sa vie, ses actes, ses pensées, sa propre transformation au contact du Sensible, devient essentiel en tant que mise à l'épreuve.

Il le dit ainsi : « *L'Essentiel intervient comme une valeur et une mise à l'épreuve.* » (294-295).

A travers le vécu de Pierre, l'Essentiel n'est effectivement pas quelque chose qui se pense, mais quelque chose qui s'éprouve dans sa vie intérieure et extérieure du fait d'un sujet qui expérimente.

5.3.1.2. Discussion autour des visages du manque

Pierre, au fil de l'entretien, nous donne à voir plusieurs aspects de la notion de manque.

Une notion de manque liée au caractère indispensable d'un Essentiel

Quand Pierre nous dit : « *Ce qui est essentiel pour moi, c'est ce qui alimente mon processus de vie, ça paraît être essentiel parce que si on me l'enlève, je suis en manque.* » (50-54), il lie le fait d'être en manque avec l'absence de ce qui lui est essentiel ; et ceci, parce que ce qui fait d'une chose un Essentiel, c'est son caractère 'indispensable' : dont on ne peut se passer sans vivre un manque : « *Le caractère essentiel de cette chose, [pas exceptionnelle comme l'eau par exemple], c'est surtout que si tu ne l'as plus, il te manque quelque chose d'indispensable.* » (213-214).

Le manque est lié à l'absence d'une chose qui a valeur d'Essentiel pour quelqu'un en particulier. Mais pour l'eau, elle a un caractère vital en elle-même pour tout homme.

Ceci nous amène à plusieurs questions :

- Qu'en est-il du manque créé par ce qui est indispensable à l'être humain ?

- Faut-il avoir déterminé son Essentiel en tant qu'être humain, pour qu'il nous manque par son absence ?
- N'y a-t-il pas en l'homme un manque de la totalité par exemple, même avant d'avoir vécu celle-ci ?
- Comment est-ce possible s'il n'y a pas d'Essentiel par nature ?

Rupture ou manque de sa relation à son Essentiel, lié à la non actualisation de ce qui est essentiel pour soi

Pierre nous place au cœur du processus de transformation lié au Sensible, en ce qu'il peut être difficile d'abandonner ce que l'on considère comme encore essentiel pour soi, et qui ne l'est plus du fait de l'évolutivité, et d'accepter ce qui devient essentiel et qui demande d'articuler sa vie autour de ces essentiels nouveaux : « *Les ruptures ou les manques viennent peut-être parfois, de cette difficulté à abandonner ce qui était essentiel pour soi, et qui ne l'est plus, et à accepter ce qui devient essentiel pour soi, et qui demande donc des changements dans sa vie.* » (118-120).

Nous sommes là, dans ce qui fait que l'*indispensable* va manquer, parce que la personne n'est plus en phase avec ce qui lui est essentiel, et de ce fait plus en phase avec son propre processus évolutif. Dans ce cas, le manque peut être vu comme *le symptôme* de cette non actualisation, comme un **indicateur**. Cet aspect sera développé dans la partie « *Processus à l'œuvre* ».

La fluctuation de sa relation à son Essentiel vue comme inhérente au processus de transformation du Sensible

Nous ne sommes plus là dans un *visage* du manque mais dans une notion de *phase* d'éloignement, comme nous l'avons déjà rencontré dans les deux autres entretiens. Pour Pierre, la fluctuation de sa relation à son Essentiel, fait partie intégrante de son processus de transformation au sein du Sensible : « *Au jour d'aujourd'hui, je prends la fluctuation [de ma relation à mon Essentiel], comme étant essentielle, parce qu'elle fait partie de mon processus.* » (142-143).

Nous n'allons pas aller beaucoup plus avant dans cette réflexion, qui relève de la partie « *Processus à l'œuvre* ». Soulignons simplement encore une fois, la notion de *rapport* à l'Essentiel, en tant que perception, point de vue singulier, dont l'évolutivité dépend du sujet :

« *C'est moi qui doit changer mon rapport à mon Essentiel : ce qui m'est offert [la difficulté] est peut être essentiel pour mon existence.* » (158-161).

5.3.1.3. Discussion autour des formes de la quête

Ce que sa quête n'est plus : une recherche

Ayant rencontré son Essentiel, comme nous l'avons vu précédemment, Pierre n'est plus dans une quête qui prendrait la forme d'une recherche de cet Essentiel : « *J'ai rencontré l'Essentiel pour moi, alors je n'ai pas forcément une quête d'Essentiel, dans le sens où je le rechercherais.* » (500-502).

Sa quête actuelle : un projet

Pierre voit et vit sa quête au jour d'aujourd'hui, comme un projet : « *Une quête c'est un projet.* » (503). Et son projet c'est d'être en adéquation avec son Essentiel : « *J'ai une quête d'être en adéquation avec cet Essentiel, oui, c'est un projet.* » (502-503).

Ce qui fait de cette quête un projet, pour Pierre, repose sur une triple perception :

- la perception de son Essentiel : « *Ce qui est essentiel, c'est justement de percevoir cet Essentiel.* » (505).
- la perception qu'il y a encore quelque chose à approcher, à approfondir : « *Percevoir qu'il y a encore quelque chose à approcher, à aller plus profond.* » (506-507).
- la perception qu'il y a toujours quelque chose qui le sépare de son Essentiel malgré sa progression : « *Il y a le sentiment, à la fois d'avancer, tout en ayant toujours quelque chose qui nous sépare.* » (520-521).

C'est ce constat qui rend, pour Pierre, sa quête infinie : « *La quête, elle est infinie, pour l'instant, pour moi. Il y a juste un projet et je ne trouve pas d'arrêt.* » (521-522).

Nous voyons que la forme de sa quête s'appuie sur des éléments concrets, expérimentés.

Nous déploierons dans la partie suivante les potentialités de cette quête spécifique.

5.3.1.4. Discussion autour des processus à l'œuvre

Processus liés à l'Essentiel et à sa relation à son Essentiel

- Déterminer ce qui est essentiel pour soi : se situer, établir un rapport

Comme nous l'avons vu dans les parties précédentes, l'Essentiel pour Pierre, a un caractère subjectif.

- L'Essentiel est une perception : « *Ce qui est essentiel pour moi ne l'est pas forcément pour d'autres.* » (41-42).

- L'Essentiel relève d'une valeur donnée, en lien avec le caractère 'indispensable' : « *Ce qui est essentiel, c'est une valeur.* » (48), « *Ce qui [le] caractérise, c'est le caractère 'indispensable'.* » (20).

Ainsi déterminer ce qui est essentiel pour soi, demande de se situer comme sujet qui s'interroge sur ce qui est indispensable à sa vie, qui l'estime et le détermine. Ceci permet de **se situer** par rapport à ce qui paraît essentiel, en donnant une échelle de valeur aux éléments constitutifs de sa vie. Ceci permet aussi de rentrer dans la notion **de rapport** avec ce qui est essentiel pour soi. Ainsi pour Pierre déterminer son Essentiel, c'est être en contact avec ce qui permet sa croissance en lui-même et dans sa vie : « *Ce qui est essentiel pour moi, c'est d'être en contact avec quelque chose qui continue à m'apprendre, qui continue à me donner des projets qui continuent à dynamiser mon existence.* » (55-57).

- L'Essentiel, un référentiel et une motivation

Cette valeur d'essentiel :

- va devenir **un critère** dans ses choix de vie

- va **motiver** la mise en œuvre de stratégies pour aller au contact de cet Essentiel : « *L'Essentiel, c'est quelque chose qui va rentrer dans mes choix, l'Essentiel c'est aussi ce qui fait que je vais mettre en œuvre une stratégie pour aller au contact de ce qui me paraît essentiel pour moi.* » (75-77).

Ainsi l'Essentiel, ou plutôt le besoin de contact avec ce qui a été perçu comme indispensable, devient un élément de référence, et un élément mobilisateur pour la personne, à aller au contact de ce qui lui est essentiel, ou à poser des choix pour maintenir ce contact.

- Place du mouvement interne dans la détermination de l'Essentiel

Nous rappelons que pour Pierre, le rapport au mouvement interne est essentiel en ce qu'il l'a mis au contact de ce qui est indispensable à son existence : « *Ce qui est essentiel, c'est, à travers le mouvement interne, le contact avec l'Essentiel de l'existence.* » (64-65).

Dans la relation au Sensible, le mouvement interne devient pour Pierre, un référentiel et un tuteur par rapport à la valeur donnée aux choses : « *La rencontre avec le mouvement interne, c'est ce qui permet de sentir ce qui est essentiel pour soi, ou ce qui est essentiel pour sa vie, ça devient une sorte de tuteur, de référentiel, qui fait qu'à travers la relation au Sensible, on perçoit, ben là, c'est plus important, moins important, c'est indispensable.* » (102-107).

Nous voyons ici l'inter-relation entre relation au Sensible et relation à l'Essentiel, en ce que la relation au Sensible est indispensable pour déterminer ce qui est essentiel pour soi et pour avoir des critères de maintien du rapport à cet Essentiel, et ceci dans le champ de ce qui est indispensable à l'existence.

- Importance de la mise en phase entre relation à l'Essentiel et processus de transformation

Pierre considère que ce qui est essentiel pour lui est une notion évolutive du fait de sa croissance dans le processus de transformation lié au Sensible : « *La notion d'Essentiel, est quelque chose qui est évolutif, puisque je me sens en croissance, si je regarde mon parcours, il y a des choses qui pour moi étaient essentielles il y a des années, y compris dans ma relation au Sensible, et qui le sont moins, ou qui ont changé.* » (114-116).

Le processus de transformation de soi au sein du Sensible, implique un changement de point de vue, et ceci concerne aussi ce que l'on considère comme essentiel. L'attachement à un Essentiel qui n'est plus d'actualité peut devenir un point fixe et amener un *déphasage* entre rapport à l'Essentiel et processus de transformation, puis créer une phase de rupture : « *Les ruptures ou les manques viennent peut-être parfois de cette difficulté à abandonner ce qui était essentiel pour soi qui ne l'est plus, et à accepter ce qui devient essentiel pour soi, et qui donc demande des changements dans sa vie.* » (118-120).

Ainsi, à un niveau processuel, l'évolutivité de ce qui est essentiel pour soi doit *coïncider* avec l'évolutivité dans le processus de transformation. Ceci souligne aussi l'importance de **l'actualisation de l'Essentiel**, en ce qu'il nécessite des changements dans sa vie, mais aussi les détermine en tant que référence et force mobilisatrice.

L'Essentiel est alors un élément qui permet d'articuler sa vie intérieure et extérieure.

- L'Essentiel comme mise à l'épreuve : une force de motivation et de mobilisation liée à la valeur donnée

Pierre nous donne à voir que la valeur donnée ou pas, au fait de mettre en œuvre ce que l'on devient (dans le processus de transformation) est déterminante pour la réalisation de cette action : « *Ce qui est essentiel, est-ce que c'est de mettre en œuvre ce que l'on devient, ou est-ce que ce qui est essentiel, c'est de rester dans ce que l'on est déjà...on voit bien l'effort que l'on fait pour actualiser ce que l'on découvre et ce que l'on devient, ou le non-effort.* » (291-294). Nous voyons de nouveau l'importance de la détermination de cette valeur d'essentiel pour soi comme motivation et mobilisation à l'effort d'agir.

Processus liés au manque et aux phases d'éloignement

- Le manque comme indicateur

Le manque comme indicateur de la perte du rapport à son Essentiel

La perte de ce qui est *indispensable* pour Pierre et pour sa vie : « *Ce qui alimente mon processus dynamique de vie... paraît être essentiel, parce que si on me l'enlève, je suis en manque.* » (51-54), est un **indicateur**.

Ressentir ce manque indique que l'on est plus en contact avec ce qui est essentiel pour soi. Pierre n'a pas développé son action à partir de ce vécu, est-ce là que la quête prend sa place ?

Le manque comme indicateur de la non actualisation de sa relation à l'Essentiel

Nous avons développé dans la partie « *Discussion autour de l'Essentiel* », l'apparition de manque ou de rupture liée à la difficulté d'abandonner des Essentiels qui ne le sont plus (118-120). Soulignons simplement que là aussi, la rupture de la relation à son Essentiel, qui se traduit par un manque, est un indicateur de cette non actualisation de son rapport à ce qui est Essentiel pour soi. L'identifier comme tel, semble déterminant pour comprendre la situation, puis pouvoir régler la problématique.

- Les phases d'éloignement : une potentialité formatrice liée à la personne

La posture du sujet déterminante pour l'avenir d'une phase d'éloignement

D'après Pierre, la place et le sens d'une phase où l'on est éloigné de son Essentiel, dépend totalement de la posture de la personne : « *Ce qui est essentiel, c'est que la personne prenne toute sa place, qu'elle ne subisse pas l'éloignement, mais qu'elle considère l'éloignement comme quelque chose qui est une expérience.* » (452-454).

Le choix d'une posture est déterminant : subir ce qui arrive ou y voir une possibilité formatrice.

L'attitude déterminante dans le rapport à la difficulté

Pierre nous dit qu'être dans l'Essentiel relève d'une attitude à être présent et dans le présent : « *Pour moi, être dans l'Essentiel, c'est une attitude, c'est être présent, c'est être dans le présent.* » (149-150). De cette attitude découle un rapport particulier à sa vie : « *Ce qui est essentiel, c'est de ne pas perdre un instant de sa vie* » (152), c'est cette forme de vigilance qui l'amène à reconsidérer la réalité des phases où il se sent « à côté » de son Essentiel, par rapport aux phases où il se sent « avec » : « *les périodes où je suis 'à côté', est-ce que c'est réel ?* » (153).

Cette attitude l'invite donc à sortir d'un point de vue binaire par rapport à ses vécus, qui perdent ainsi leurs valeurs positives ou négatives.

Évolution du rapport à son Essentiel : une ouverture aux opportunités de changement

Quand Pierre nous dit : « *C'est moi qui doit changer mon rapport à l'Essentiel, c'est-à-dire, à ce que je peux percevoir comme mon Essentiel : ce qui m'est offert est peut être essentiel pour mon existence.* » (158-161). Il nous montre que faire évoluer son rapport à ce qu'il considère comme Essentiel, lui donne l'opportunité d'accueillir tout ce qui arrive comme potentiellement utile à son existence. Cela lui donne aussi l'occasion de déployer ses potentialités qui sinon resteraient inexploitées : « *Je peux considérer que ce qui m'arrive peut avoir un caractère essentiel pour moi, dans le sens où, si cet événement n'arrive pas, je n'aurais jamais l'occasion de déployer des ressources, des potentialités.* » (174-175).

Ainsi les périodes de difficultés, d'apparent éloignement, à condition, comme nous venons de le voir, qu'elles ne soient pas subies, ne signifie pas « être à côté », mais sont des

opportunités à la formativité : « *Ce qui est Essentiel, ce n'est peut-être pas d'être avec le mouvement interne, mais d'être dans la difficulté, parce qu'il y a là-dedans un caractère formateur.* » (155-157).

- Processus d'auto-formation en phase d'éloignement

Éléments facilitateurs pour l'accès à la formativité de et dans ces phases d'éloignement

Pour Pierre deux éléments sont importants pour cet accès à la formativité de ces phases :

- Connaître l'importance de ces phases d'éloignement dans un processus d'auto-formation au contact du Sensible : « *Le tout, c'est de le savoir [le sens de ces phases], afin de mieux comprendre comment accompagner sa propre démarche de formation.* » (461-462).

- Savoir qu'on a les moyens d'en revenir : « *Si je suis 'à côté', même dans les phases les plus difficiles, c'est jamais réellement un problème, parce que moi, j'ai appris que si je m'étais éloigné, c'est que je pouvais revenir.* » (427-429).

C'est cette connaissance du sens des phases d'éloignement dans le processus de formation lié au Sensible, et le fait d'avoir les moyens d'en sortir, qui font que justement, y rester ou en sortir **relève d'un choix** : « *Si je n'aime pas cet éloignement, j'ai des outils pour revenir, et puis, si j'y reste, c'est mon choix.* » (431-433).

Processus qui permettent à la personne de donner sens à ces phases d'éloignement : un panel d'actions d'auto-accompagnement

Pierre nous donne à voir un véritable panel d'actions d'auto-accompagnement de son processus de formation en phase d'éloignement, indispensable à la prise de sens de telles phases : « *C'est à moi de donner sens, de comprendre, de réfléchir à ce qui se passe.* » (430-431). Ainsi :

- Discriminer les critères inhérents à la relation à son Essentiel et à la perte de cette relation : « *On perçoit quand on est dedans et on perçoit aussi les écarts.* » (445-446).

- Repérer les comportements inadéquats : « *Je vais constater que j'ai pris une stratégie, une réaction, qui m'a éloigné de ça [son Essentiel].* » (436-437).

- Se resituer par rapport à la valeur d'un Essentiel pour soi : « *On peut percevoir l'importance que ça a, cette chose qui nous manque.* » (447-448).

- Se situer par rapport à sa capacité de maintien dans la permanence du rapport à cet Essentiel : « *Ça mesure aussi notre capacité à nous maintenir ou pas dans cet Essentiel.* » (449-450).

- Estimer les progrès qui restent à accomplir : « *L'éloignement pour moi, c'est aussi un tuteur, en terme de, tiens, quelle marge de progrès j'ai encore à faire* » (438-439).

Tout ce panel d'actions d'auto-accompagnement est sur un mode perceptivo-cognitif. Servira-t-il de base aux actions cognitivo-comportementales d'ajustement et de modification dans sa vie ?

- Considérer ces phases d'éloignement comme faisant partie d'un continuum processuel : une façon de sortir d'un système binaire

Pour Pierre le fait d'être tout le temps dans le Sensible ne serait pas formateur : « *Je ne vois pas quelqu'un qui serait tout le temps dans le Sensible, ça voudrait dire qu'on va se mettre dans un endroit où tout va bien, tout est magnifique, je ne suis pas sûr que ce soit très formateur.* » (457-459).

Être préoccupé par « *être dedans* », « *être à côté* » de sa relation à l'Essentiel, ne le serait pas non plus : « *L'Essentiel est quelque chose d'une continuité, dépasser le stade binaire de, on est avec, on est dedans, on n'est pas dedans, on est sans, mais de s'envisager au sein d'un processus, et que l'Essentiel est fait non pas d'un idéal mais de quelque chose qui ressemble à la vie.* » (575-578).

Pierre nous montre bien que c'est à la personne de se considérer au sein d'un processus, où tout ce qui est proposé par la vie (intérieure et extérieure) peut devenir utile pour soi.

Processus liés à sa quête

- Sa quête : une orientation vers toujours « *plus se perfectionner* » pour se rapprocher de son Essentiel

Pour mémoire, nous rappelons que la quête de Pierre est « *d'être en adéquation avec son Essentiel* » (502) ; mais que dans son expérience, son Essentiel a toujours de l'avance sur lui (510) malgré sa progression. De ce fait, sa quête prend la forme d'un projet (503) à aller toujours plus proche, toujours plus profond par rapport à cet Essentiel inatteignable.

C'est cet aspect de toujours plus de perfectionnement possible, qui oriente sa quête : « *Aller vers une plus grande perfection, c'est dans ce sens que c'est essentiel pour le coup, parce que ça donne l'orientation à suivre.* » (512-513).

- Processus spécifiques à cette quête infinie

C'est autour de cet aspect évolutif, du fait de ne jamais pouvoir rejoindre son Essentiel : « *Plus j'avance et plus l'horizon recule.* » (524-525), que Pierre doit s'articuler.

Cela lui demande trois choses :

- accepter cet aspect non définitif : « *Accepter qu'il y a quelque chose de non définitif, d'évolutif.* » (528-529).

- adopter une attitude adéquate : « *Il va falloir adopter une attitude qui va avec [l'acceptation], c'est la neutralité active, c'est avoir confiance, c'est accompagner.* » (529-530).

- découvrir que son acceptation est un choix et que ce choix prend corps au fil de son expérience : « *Accepter c'est un choix...à un moment donné, c'est l'expérience qui fait ça, il y a quelque chose de particulièrement fort à coïncider avec son propre processus.* » (537-539).

- Son évolutivité liée à sa quête

Pierre la résume en une phrase qui se suffit à elle-même : « *Mon évolutivité actuelle c'est d'être de plus en plus préoccupé par l'Essentiel, et de moins en moins préoccupé par le reste.* » (547-549).

Chapitre 6

6. Le mouvement herméneutique transversal

Face à la richesse des informations issues de nos analyses cas par cas, nous avons ressenti le besoin pour nous même et pour le lecteur, de réaliser un mouvement compréhensif, transversal à nos données, nous dirions, pour resserrer le sens, le rassembler en lignes directrices émergentes, et le déployer autour de ces émergences.

Nous gardons, pour plus de cohérence, l'organisation suivant nos trois objectifs principaux : le rapport à l'Essentiel, le manque, la quête.

6.1. L'Essentiel et le rapport à l'Essentiel

Nous avons pu constater dans nos trois entretiens, que la question de ce qu'est un Essentiel pour soi, de façon singulière, n'avais jamais été envisagée par nos participants. Il est apparu au fil de notre analyse des données cas par cas, que, déterminer ce qui est essentiel pour soi et être en rapport avec cet Essentiel, n'était pas anodin pour soi-même et avait une place et des effets spécifiques au sein du processus de formation de soi au contact du Sensible.

C'est ce que nous allons commencer à mettre en relief ici.

6.1.1. Essentiel pour quelqu'un, Essentiel par nature : des notions à interroger

6.1.1.1. L'Essentiel et la dimension subjective

Différentes modalités dans le rapport à l'Essentiel

Nous pouvons remarquer que lorsque Pierre nous parle de la dimension subjective d'un Essentiel, il met en relief une personne se situant comme *sujet percevant de son point de vue*, ce qui *lui* est essentiel. « *Ce qui est Essentiel pour moi, c'est ce que je perçois comme essentiel, plutôt que quelque chose : c'est une perception.* » (40-41).

C'est un processus de *subjectivation*, se positionner en tant que sujet percevant-pensant est une nécessité : sans sujet pour le déterminer, point d'Essentiel.

Dans ce que nous dit Béatrice nous ne faisons pas le même constat : « *Je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi.* » (170-171), il s'agit plutôt d'un *rapport personnalisé*, d'une résonance intime avec la manifestation de la vie dans son corps. Nous ne la voyons pas apparaître comme sujet.

Lien entre subjectivité et non exclusivité de l'Essentiel

Quant à Flore et Pierre, nous pouvons remarquer qu'ils s'opposent sur l'aspect exclusif ou pas de leur Essentiel. « *Je me levais, je ne pensais qu'à méditer, la relation [au Sensible] c'était la priorité des priorités.* » (22-23), nous dit Flore : sa relation à son Essentiel est exclusive de tout le reste de sa vie, son quotidien, les autres. Alors que : « *L'Essentiel ne peut exister que dans la mise en rapport de deux choses, sinon ce serait : 'ça c'est Essentiel, donc ça exclut les autres.'* » (300-302), nous dit Pierre. Il nous permet de faire trois constats :

- Du fait de la mise en rapport d'au moins deux choses, un Essentiel n'est pas exclusif d'un autre.
- Ce fait nécessite un positionnement de *sujet* estimant par et pour lui-même la valeur d'une chose par rapport à une autre.
- Il introduit la notion de valeur donnée.

Ceci nous invite à nous interroger à propos du positionnement de Flore par rapport à son Essentiel et à ses effets.

- Est-ce son attitude exclusivement volontaire qui exclut tout recul de sa part, l'empêchant de se situer comme sujet capable de mettre plusieurs choses en rapport ?
- Ou est-ce la valeur absolue, exclusive donnée à son Essentiel qui détermine son positionnement et la conduite qui en découle ?
- Ou est-ce que toute sa manière d'être est en lien avec ce manque d'elle-même et la construction compensatoire qui va avec ?

6.1.1.2. Place de la valeur donnée

Pour étayer ce questionnement mettons en parallèle ce que nous venons de voir à propos de Flore, cette valeur absolue donnée à son Essentiel, avec ce que nous dit Pierre : « *Ce qui est*

Essentiel, c'est ce que je rencontre dans mon intériorité, mais ce qui est Essentiel, c'est aussi ce qui constitue ma vie autour, mes proches, mes projets. » (11-14).

Ainsi la valeur donnée pour l'une, exclut tout le reste de sa vie, alors que pour l'autre, plusieurs valeurs peuvent cohabiter, lui demandant de s'agencer et d'agencer sa vie en fonction du respect de ces valeurs.

Quant à Béatrice, quand elle rencontre au sein du corps, dans sa première pratique manuelle en somato-psychopédagogie l'objet incontournable de sa quête d'alors : « *De toute ma vie c'était ce que je cherchais* » (309-310), ne pourrions nous pas dire qu'elle est confrontée à la *valeur incontournable* de cette chose rencontrée, qui va se révéler être la résonance de la vie en elle, et qui va orienter sa conduite future dans le sens de ne plus perdre ce contact ?

Ainsi chez nos trois participants, qu'elle que soit la façon dont ils ont déterminé la valeur de leur Essentiel, celle-ci ***oriente leur conduite***.

Par contre nous pouvons constater que dans le rapport à l'Essentiel, la subjectivation n'est pas systématique.

6.1.1.3. Questionnement autour d'un Essentiel par nature

Suite à notre exemple précédent concernant Béatrice dans sa rencontre avec son Essentiel, nous nous interrogeons sur un aspect de cette rencontre vécue comme « *re-connexion* » : « *On m'a donné l'opportunité de me connecter, de me 're '-connecter. Je dis reconnecter, parce que forcément, si je l'ai reconnu [son Essentiel], c'est parce que je devais bien le connaître.* » (390-391).

Cet aspect pose question à Béatrice, une chose rencontrée pour la première fois et qui a pourtant force de retrouvaille, qui de plus fait suite à une quête « *de tout temps* » (309), mais dont l'objet n'était pas défini.

Est-ce un argument en faveur d'un Essentiel par nature qui manquerait tellement qu'on le chercherait presque malgré soi, et qui se manifesterait par une mise en rapport de soi avec une manifestation de la vie en soi, en son corps ? Mais peut-être n'est-ce pas la bonne question ?

6.1.2. L'Essentiel et la dimension humaine

6.1.2.1. Un lieu d'humanité

Afin de mettre à jour cette dimension humaine, nous allons tout d'abord proposer ces trois phrases de Flore :

« *Quand je restais trop longtemps connectée, le problème des autres disparaissait, je ne voulais rien savoir, je me retrouvais distante humainement.* » (221-224).

« *Si je ne reste qu'en haut [dans le divin], je ne transforme rien, je laisse tomber l'incomplétude humaine et la distorsion, je vais dans le divin, et en même temps, rien n'est fait dans la substance humaine.* » (327-328).

« *Moi-même je suis allée là [dans sa souffrance], je sais que ça existe, et que ça me relie à l'humain, à ce qui est de plus beau dans la compassion. Je sais ce que souffrir veut dire, et depuis le lieu du potentiel, je t'accueille dans ta souffrance.* » (336-341).

Nous ne reprendrons pas l'analyse de ces phrases que le lecteur pourra retrouver dans les discussions correspondantes, nous désirons ici suivre le fil de sa découverte par rapport à « l'humain ».

Nous pouvons faire plusieurs constats :

- Dans sa première phrase, l'humain c'est l'autre, et à ce moment là, il n'existe pas pour elle.
- Dans sa deuxième phrase, nous pouvons voir deux choses. D'une part, son positionnement en tant que sujet qui estime la différence entre son Essentiel ancien, rester toujours dans sa part divine, et son Essentiel actuel, concerner l'humain. Et d'autre part le fait que cet « *humain* » elle le rencontre en elle-même, dans ce support matériel qu'est la « *substance* » de son corps, sous la forme, à la fois de sa distorsion (son complexe de majesté, son identification), et à la fois d'un potentiel de transformation.

Notons au passage le terme « *incomplétude humaine* », qui pour Flore veut dire : ce qui n'est pas encore devenu Sensible.

- Dans sa troisième phrase nous notons deux choses :
 - C'est sa propre expérience qui a rendu Flore à son humanité en elle-même.
 - C'est dans et par ce lieu d'humanité en elle-même, que son rapport à l'autre s'est totalement renouvelé.

Retrouvons Béatrice qui elle aussi nous parle de l'humain :

« Est-ce que ce n'est pas 'normal', d'être en contact avec ce lieu de soi, qui est extraordinairement Humain, avec un grand H, ce n'est pas banal, c'est normal. » (409-411).

Il s'agit bien ici aussi de ce lieu de soi, en soi, où se rencontre cette « humanité ».

Quand Béatrice parle de la « normalité » du contact à ce lieu en soi, c'est justement parce qu'il est « nôtre » en tant qu'être humain.

Elle ajoute une précision qui peut éclairer les propos de Flore quant à ce lieu d'accueil : « C'est le lieu commun, à tout le monde, à tout être humain » (402-403). Du fait de son caractère humain, ce lieu est commun à tous.

Ainsi quand Pierre évoque « la dimension humaine » d'un Essentiel : « Dans l'être humain, il y a un Essentiel, dans le sens où tout être humain a besoin de quelque chose qui est essentiel à l'être humain » (316-317), nous pouvons dire que Flore et Béatrice ont déterminé leur Essentiel à caractère humain, en elles-mêmes au sein de leur corps, là où elles se rencontrent dans leur entièreté, dans leur potentialité à se transformer et à accueillir l'autre.

6.1.2.2. La responsabilité

Pierre a souligné la responsabilité pour un être humain, dans la détermination d'un Essentiel à valeur humaine pour lui-même : « Il y a une très forte responsabilité de l'être humain. Donc moi, je suis responsable de déterminer ce qui est essentiel pour moi ou pas. » (305-307).

Comment pouvons-nous envisager cette responsabilité ?

- Est-ce une responsabilité de soi à soi, puisqu'il y a en soi une potentialité de faire croître notre humanité, de devenir le sujet de notre humanité ?

- Cette humanité passant par « le contact de la vie en soi » comme le dit Béatrice, ou par « l'expérience de la vie à l'intérieur de lui » comme le dit Pierre, rend-elle l'individu responsable par rapport à la vie elle-même ?

Chez Béatrice cette notion n'apparaît pas explicitement. Nous avons pu voir que sa quête « de tout temps » l'a amenée à la rencontre de son Essentiel, mais c'était plus de l'ordre du besoin que de la responsabilité. « Toute ma vie je recherchais quelque chose, mais je ne savais pas quoi. » (298-295). Quand, après sa rencontre avec son Essentiel, Béatrice « goûte le précieux de la permanence [dans sa relation à son Essentiel] » (602), pouvons-nous voir ici, une responsabilité implicite face à la préciosité de son rapport à la vie en elle ?

Quant à Flore, rappelons sa phrase : « Si je ne reste qu'en haut [dans le divin], je ne transforme rien, je laisse tomber l'incomplétude humaine. » (327-328). Elle nous donne à voir une vraie prise de conscience, et le choix qu'elle fait d'aller « dans la substance humaine »

(328) est bien un vrai choix responsable, elle se doit d'être là où l'humain a le potentiel de se transformer ou d'aider l'autre à le faire.

Mais nous avons encore quelques questions :

- Elle « *se doit* », par rapport à quoi, ou à qui : elle-même, le processus de transformation du vivant rencontré en soi ?

- Aurions-nous chacun une responsabilité dans et pour le processus de l'humanité en marche ? En marche vers elle-même ?

6.1.3. L'Essentiel et son caractère *indispensable*

Nous avons vu dans la partie précédente l'importance qu'il y a pour une personne, à déterminer ce qui a valeur d'Essentiel pour elle et principalement à estimer ce qui lui est indispensable en tant qu'être humain. Nous allons ici, approfondir ce caractère *indispensable* et ce qui en découle.

6.1.3.1. Caractère *indispensable* et orientation des conduites

Pierre nous en donne un point de vue général : « *Ce rapport que j'ai avec le mouvement interne est essentiel parce qu'il a modifié ma trajectoire de vie, c'est un axe et un projet.* » (94-96).

Ce que fait ressortir Pierre, c'est qu'un Essentiel, ou plutôt le rapport à quelque chose d'Essentiel, en tant que valeur « *indispensable* » pour soi, devient une référence, et de ce fait permet et demande d'orienter ses choix de vie, soit pour garder ce rapport, soit pour tendre vers, soit pour le retrouver.

Nous pourrions dire que c'est à la fois l'Essentiel en tant qu'indispensable à quelqu'un, qui demande d'orienter ses conduites et à la fois le sujet qui a le besoin ou la responsabilité, comme le disait Pierre, d'orienter ses conduites en fonction de ce qui lui est indispensable. Ici apparaît le sujet agissant mettant en cohérence sa responsabilité et ses actes.

6.1.3.2. Caractère *indispensable* et phases de manque/quête/relation à son Essentiel

Ce caractère *indispensable* semble se manifester et avoir des effets différents au sein des fluctuations d'une relation à son Essentiel.

Le caractère indispensable dans la présence à son Essentiel

Ainsi quand Béatrice nous dit, parce qu'elle le vit, « *je ne peux pas m'imaginer vivre sans être au contact avec la résonance de la vie en moi* » (170-171), le caractère indispensable est révélé par le rapport : le contact à son Essentiel lui est indispensable pour vivre. Estimer et goûter ce rapport à son Essentiel lui donne un objectif, un projet d'action : « *C'est d'avoir des choix de vie qui font que je ne m'éloigne pas de ça.* » (332-333).

Le caractère indispensable dans l'absence de son Essentiel

Le caractère « *indispensable* » est incontournable dans l'absence de son Essentiel : « *Je souffrais d'autant plus quand il n'était pas là.* » (8-9) nous dit Flore.

Pierre confirme : « *Ce qui est Essentiel, c'est ce qui alimente mon processus de vie, ça paraît essentiel, parce que si on me l'enlève, je suis en manque.* » (50-54). Il ajoute : « *On peut percevoir l'importance que ça a, cette chose qui nous manque.* » (447-448). L'absence fait prendre la mesure de ce qui manque, et cette mesure réévaluée joue à deux niveaux :

- elle révèle la force attractive de cet indispensable.
- elle influence la phase de présence à son Essentiel, comme une valeur qui prend toute sa dimension, car le sujet a vécu et compris son importance par le manque

Le caractère indispensable dans l'attraction

Ainsi le manque insupportable d'une chose indispensable à soi-même dont on a pris la mesure, peut en révéler la force attractive, et justifier une mise en action : « *J'ai dû aller voir* » (91) nous dit Flore suite à sa grande souffrance liée au manque de son Essentiel.

Nous constatons un autre aspect de cette force attractive de ce qui est indispensable. Si nous reprenons la phrase de Pierre sur le rapport au mouvement interne qui est essentiel en tant

qu'« *axe et projet* » dans et pour sa trajectoire de vie (96), dans cette notion de projet nous voyons le sujet qui *tend vers son Essentiel*, et l'Essentiel comme « *attraction* » : un double sens.

Cet aspect semble confirmé par ce que dit Flore : « *J'ai besoin de cette direction que le Sensible m'offre, et puis je suis aspirée.* » (94-95). Sans rentrer dans l'aspect de personnification du Sensible par Flore, nous pouvons voir cette double direction : d'orientation et d'attraction au sein du Sensible

6.1.3.3. Caractère *indispensable* et détermination du Sujet

Nous pouvons mettre en relief à partir de tout ceci, l'importance de cet « *indispensable* » dans chaque phase manque/quête/relation à son Essentiel. Ce caractère *indispensable* permet au sujet de se déterminer de façon différente : la perception, la réflexion et la mise en action de soi étant différentes dans chaque phase :

- L'indispensable qui manque fait mesurer - réévaluer : le sujet est amené à se resituer par rapport à une valeur.

- L'indispensable qui attire va remettre en action le sujet en direction de ce qui lui est Essentiel, lui permet de quitter les conduites qui éloignent, trouver celles qui rapprochent.

- L'indispensable présent permet de goûter cette chose importante et de progresser dans des conduites qui permettent de garder le contact, d'autant plus que le sujet a vécu le manque.

Nous rencontrons ici la force de la trilogie manque/quête/relation à son Essentiel, où les phases s'inter-alimentent.

6.1.4. Essentiel et évolutivité

Nous avons pu voir au fil de nos trois discussions, que l'évolutivité est au cœur de la problématique posée par notre sujet de recherche.

Nous avons fait deux constats :

6.1.4.1. L'évolutivité du sujet

« *Je suis en croissance* » (114) nous dit Pierre. « *Mes perceptions s'enrichissent, je tends à une permanence, mais c'est tout le temps évolutif.* » (327-328) confirme Béatrice.

Il s'agit ici de l'évolutivité propre au processus de transformation du Sensible, dans lequel un sujet a des outils pour progresser en lui-même et dans sa vie à partir de son rapport au mouvement interne. Nous renvoyons le lecteur à notre champ théorique pour plus de précision.

6.1.4.2. L'évolutivité de l'Essentiel lui-même

Du fait de cette évolutivité au sein de son processus de transformation, la personne change dans ses points de vue, ses perceptions, ses aspirations, et tout d'elle-même et de sa vie doit suivre, être actualisé en fonction de cette évolutivité : « *Les ruptures et les manques viennent parfois de cette difficulté à abandonner ce qui était essentiel pour soi et qui ne l'est plus, et à accepter ce qui devient essentiel pour soi, et qui demande donc des changements dans sa vie.* » (118-120).

Cette précision apportée par Pierre nous semble capitale, ce qui est essentiel pour soi n'est pas immuable, il y a en continu, du fait de l'évolutivité de la personne, un processus de régulation, d'actualisation de ce qui est essentiel pour soi, ou plutôt, comme le dit Pierre de ce qui le devient, à mettre en œuvre. C'est une autre modalité d'action du sujet en voie de devenir sensible.

C'est dans ce sens d'un Essentiel évolutif, que ce que Flore considérait, au début de son parcours, comme essentiel : « *se vivre magnifique* » dans l'expérience extra-quotidienne du Sensible, est devenu : « *devenir le Sensible* » après sa mise en route d'elle-même dans son processus de transformation.

6.1.5. Un Essentiel expérimenté

Cet aspect d'un Essentiel expérimenté par rapport à un Essentiel pensé, comme l'a souligné Pierre, est corroboré par ce que nous en ont montré Flore et Béatrice, à trois niveaux.

6.1.5.1. Cet Essentiel se rencontre et se vit en soi, dans son corps

Pour Béatrice, c'est « *être en contact avec la résonance de la vie en moi* » (171). Pour Pierre : « *c'est l'expérience de cette vie à l'intérieur de moi.* » (332) et pour Flore c'est dans « *la substance* » de son corps qu'elle rencontre son humanité.

6.1.5.2. La relation à leur Essentiel repose sur la réciprocité

Prenons l'exemple de Béatrice : « *[La relation à mon Essentiel], c'est d'avoir tout le temps une réciprocité, de moi à moi, de moi à l'évènement, de moi à ma pensée, de moi à mon action, de moi à l'action des autres.* » (161-166).

Cette réciprocité « *actante* », modalité relationnelle propre au Sensible, concerne, et la relation intra-personnelle, et la relation inter-personnelle. Elle prend corps dans un lieu en soi, où s'accueillent, s'échangent, s'actualisent, s'enrichissent dans un immédiat, des informations venant aussi bien de soi que de l'autre ou du monde.

Il s'agit bien là, d'une expérience subjective corporéisée dont dépend la relation à l'Essentiel et son évolutivité.

6.1.5.3. L'essentiel s'expérimente dans « éprouver ce que l'on devient »

La relation à l'Essentiel étant « *en devenir* », elle rejoint comme le dit Pierre ce « *mettre à l'épreuve ce que l'on devient* », c'est un point d'articulation expérientiel entre extra-quotidien et quotidien. Il s'agit de mettre en œuvre concrètement dans sa vie, sa propre transformation au contact du Sensible. Ainsi, l'Essentiel s'expérimente et prend forme dans et par cette expérience.

6.2. Le manque

Si le rapport à un Essentiel singulier prend tout son sens dans le processus qui régit la formation des personnes au contact du Sensible, le manque de ce qui est essentiel pour soi, et la fluctuation de la relation à cet Essentiel apparaissent comme des possibilités d'expériences à vivre et à comprendre. Par cette question d'une de nos participantes : « *Si je n'avais pas l'impermanence, est ce que j'aurais la permanence, est ce que je me transformerais ?* », nous ouvrons à l'importance que cette potentialité devienne réalité d'expérience pour ces personnes. Ce qui se donne à voir dans le développement suivant nous en donne l'explication.

6.2.1. Le manque : une opportunité à mobiliser ses ressources

Nous n'allons pas reprendre ce qui a été vu dans la partie précédente, à savoir ce manque lié à l'absence d'un Essentiel, c'est-à-dire d'une chose indispensable pour quelqu'un qui lui a donné cette valeur d'Essentiel. Nous voudrions cependant souligner une fois encore, que ce manque est *une réelle opportunité à mobiliser des ressources spécifiques*.

C'est Flore qui illustre le mieux cette donnée. Pour mémoire, rappelons que Flore, n'ayant plus accès au bonheur vécu au contact du Sensible, s'est retrouvée en grande souffrance, par manque de ce vécu essentiel pour elle. Nous avons pu constater que le manque a été une opportunité pour elle, à s'engager dans une expérience nouvelle : « *Ce n'est pas parce que l'on fait l'expérience [ponctuelle] du Sensible, qu'on va s'engager dans le processus de transformation qu'il sollicite. Il n'y a que le manque et l'aspiration qui peuvent le faire.* » (122-124). Nous pourrions dire que la ressource principale mise à jour, a été sa capacité à faire de cette « *calamité* » comme elle nommait sa difficulté, une possibilité d'expérience. Elle est passée de subir une situation à « *aller voir* » pour comprendre.

Ce qui lui a permis ce changement d'attitude et de posture interne est lié, comme le dit Pierre, à la perception de « *l'importance que ça a cette chose qui manque* » (448).

Grâce à ce manque, nous voyons Flore passer d'un vécu figé de sa relation au Sensible, à **une mise en route d'elle-même comme sujet en voie de devenir Sensible**.

6.2.2. La notion de phase

C'est au travers des points de vue de Pierre et de Béatrice que nous pouvons voir de façon concrète les effets d'un changement de point de vue par rapport aux difficultés rencontrées dans leur parcours au contact du Sensible. Ainsi ils ne parlent plus de *manque* dans leur rapport à leur Essentiel, mais de *fluctuation* de cette relation. Pour eux, le point de vue *d'une expérience à faire*, semble acquis : « *Ce qui est essentiel, ce n'est peut-être pas d'être avec le mouvement interne, mais d'être dans la difficulté, parce qu'il y a là-dedans un caractère formateur.* » (155-157).

Précisons que Pierre ne veut pas dire qu'être avec le mouvement interne n'est pas formateur, il désire faire ressortir l'importance des phases de difficulté, qui sollicitent des ressources différentes. « *Je peux considérer que ce qui m'arrive peut avoir un caractère essentiel pour*

moi, dans le sens où, si cet événement n'arrive pas, je n'aurais jamais l'occasion de déployer des ressources, des potentialités. » (174-175).

Notons de nouveau l'importance du point de vue du sujet qui détermine l'avenir de cette phase pour lui : « *Ce qui m'est offert est peut-être Essentiel pour mon existence* » (158-161).

Dans cette phrase de Béatrice : « *Si je n'avais pas cette phase, l'impermanence, est-ce que j'aurais la permanence, est-ce que je me transformerais ?* » (592-593), son questionnement met à jour la place primordiale de l'alternance des phases de permanence et d'impermanence à la relation à son Essentiel au sein du processus de transformation du Sensible.

Par cette question nous allons ouvrir le paragraphe suivant qui apportera des compréhensions quant à ces notions de permanence et d'impermanence et sur l'aspect formatif de ces phases.

6.2.3. Sujet : une place à prendre

Nous pouvons ici définir le caractère formateur mis à jour dans les récits de nos participants comme une formation par l'expérience et une auto-formation, dont nous allons souligner deux aspects principaux.

- La capacité du sujet à considérer tout ce qu'il a à vivre comme une expérience utile, comme le disait Pierre, « *à son existence* ».
- La capacité du sujet à apprendre de cette expérience

6.2.3.1. Le sujet, la permanence et le continuum processuel

Ce qui est à souligner encore et encore, c'est que si ces phases de difficultés ont une potentialité formative, celle-ci ne prend corps que si, comme le dit Pierre : « *la personne prend toute sa place là-dedans* » (452).

Ainsi quand Béatrice nous dit : « *Maintenant quand je ne suis plus en lien, c'est parce que je suis dans des phases de travail, de résistance.* » (534-536), on voit bien que pour elle, son processus évolutif n'est pas interrompu, que cette phase d'impermanence en fait partie.

Pierre replace de façon claire le sujet dans cette continuité : « *l'Essentiel est quelque chose d'une continuité, [il faut] dépasser le stade binaire de, on est avec, on est dedans, on n'est pas dedans, on est sans, mais s'envisager au sein d'un processus.* » (575-578).

Il appartient au sujet de s'envisager d'une façon ou d'une autre, c'est lui qui détermine la continuité processuelle, ou la rupture.

Nous rejoignons ici de plein pied la notion de permanence : c'est le sujet qui devient permanent, en se déterminant dans une continuité processuelle. Sa permanence de sujet dépend, et de son positionnement face à la vie, c'est-à-dire de sa capacité à envisager tout ce qui lui arrive, de l'intérieur comme de l'extérieur, comme une expérience utile pour lui, et de sa capacité à apprendre de cette expérience.

Tout ceci a été très bien illustré par Flore, qui à partir de son vécu d'un manque, puis de la force mobilisatrice de sa quête, est « *entrée en expérience* », pourrait-on dire, face à ce qui lui arrivait : « *Le manque et l'aspiration [m'ont appris que la permanence], ce n'est pas seulement maintenir permanent le rapport [au Sensible], mais c'est pour devenir permanent au sens extra-quotidien, mais aussi quotidien : quand je suis dans mon silence méditatif et quand j'agis, quand je suis les yeux fermés et quand je regarde quelqu'un.* » (156-161).

Dans cet apprentissage par l'expérience, nous pouvons observer que l'objectif de Flore quant à la permanence, a évolué, il ne s'agit plus de la permanence de la relation à son Essentiel, mais d'elle-même progressant dans sa permanence de sujet.

C'est de la continuité de l'apprentissage, du sujet apprenant face à toutes les facettes de sa vie, que vient la permanence. C'est bien le sujet en voie de devenir Sensible qui progresse dans sa permanence d'apprenant : percevant, pensant et agissant par et en fonction de ses expériences tant quotidiennes qu'extra-quotidiennes.

6.2.3.2. Le sujet et « *apprendre de l'expérience* »

Que signifie « *apprendre de l'expérience* » ?

Qu'est-ce qui va permettre de trouver du sens ?

Le sens

Ce sens nous pouvons l'envisager de plusieurs façons :

- Le sens que l'expérience d'impermanence a pour soi

Ainsi Flore a découvert au fil de ses deux ans d'apprentissage au sein de sa difficulté, que cette phase, où elle a rencontré, et le manque de ce qui lui était indispensable, et sa quête pour comprendre le pourquoi de cette perte, a révélé, d'une part son identification au bonheur du Sensible et les conduites qui lui étaient associées, et d'autre part, la possibilité et les moyens

de se vivre autrement au sein du Sensible. Elle arrive à cette conclusion que « *Sans le manque et l'aspiration tu ne transformes rien.* » (123-124), elle a accès à deux visages du sens : le sens de ces vécus pour elle d'une part, et le fait que cette phase de difficulté a une utilité, un sens en elle-même d'autre part.

- Le sens propre aux phases d'impermanence

Pierre place la connaissance du sens de ces phases de difficulté au cœur du processus d'auto-formation au contact du Sensible. « *Le tout, c'est de le savoir [le sens de ces phases d'impermanence], afin de mieux comprendre comment accompagner sa propre démarche de formation.* » (461-462).

Flore au fil de son parcours en phase de difficulté, est aussi arrivée à ce constat : « *Il faut comprendre que ces phases ont un sens.* » (64). Mais elle, elle n'est pas partie de cette compréhension, mais au contraire d'une totale incompréhension face à ce qui lui arrivait : cette perte de ce bonheur du Sensible qui était toute sa vie. Voici sa phrase complète : « *Mais pour faire ça [accepter ce qui lui arrive], il faut comprendre que ces phases ont un sens, elles ne sont pas une calamité.* » (64-65).

Notons qu'effectivement la méconnaissance de ce sens lui a occasionné deux ans d'extrême difficulté, mais a aussi permis sa mise en route exemplaire, comme nous l'avons déjà vu, comme sujet en voie de devenir sensible, avec la mise à jour, au fil de cette apprentissage expérientiel, de capacités qui ne se seraient sans doute jamais révélées sans cela. Ce qui nous amène à une autre forme de sens : un sens de soi-même.

Auparavant voici un résumé du sens de ces phases du point de vue de nos participants :

- elles font parties du processus de transformation lié au Sensible
- elles révèlent des capacités, des ressources inédites du sujet
- elles renforcent la permanence du sujet

- Le sens de soi-même

Prendre sens, ne serait-ce pas aussi se découvrir dans ses capacités face à l'épreuve, dans sa propre mise en œuvre ? Ne serait-ce pas prendre sens dans le sens de retrouver son orientation au sein de son processus évolutif ?

Comme toujours, Pierre replace le sujet au cœur du processus : « *C'est à moi de donner sens, de comprendre, de réfléchir à ce qui se passe.* » (430-431). Nous pourrions compléter cette

citation : « *et d'agir en conséquence jusqu'à rencontrer le processus à l'œuvre, son sens, et ses propres capacités* » comme l'a fait Flore.

Processus à l'œuvre et capacités du sujet

Nous allons évoquer ici les éléments communs à nos trois participants quant à ces capacités.

- Capacité à accepter les choses telles qu'elles sont

Ainsi Pierre, face à quelque chose qui le dérange dans son processus évolutif : « *C'est d'accepter ça.* » (528). Puis Flore : « *Mon premier mouvement, c'est accepter.* » (31) dans la découverte de sa première action *efficace* face à sa difficulté.

Pierre et Flore ont dû découvrir par leur expérience cette nécessité d'accepter les choses telles qu'elles sont. Cette acceptation est un choix. Cette attitude leur a permis de sortir des mécanismes de résistances rencontrés face à la difficulté (Cf. discussion correspondante).

- Capacité à discriminer

Nous avons amplement développé l'importance qu'a eu l'apprentissage ou la potentialisation de cette capacité perceptivo-cognitive à discriminer. Reprenons juste quelques exemples : « *Il faut bien discerner tu vois, les choses où il ne faut pas se leurrer, le Sensible il veut te montrer un mécanisme en toi.* » (Flore, 351-352). « *On perçoit quand on est dedans, et on perçoit aussi les écarts.* » (Pierre, 445-446). Béatrice rejoint ces points de vue quand elle souligne l'importance de « *capter tous les indices* » (351).

Exercer ses capacités de discrimination est la base de toute formation du sujet au contact du Sensible : il apprend à discerner les indicateurs internes et les conduites quand il est en phase d'impermanence et quand il est en phase de permanence. Il se constitue ainsi un référentiel interne issu de son expérience, et pourra de ce fait comme le dit Béatrice « *avoir des choix de vie* » (332), avoir des orientations de conduites en adéquation avec son Essentiel : comme le dit Pierre : « *coïncider avec son propre processus* » (539).

- Capacité à prendre la mesure de ce qui manque

- Capacité à mesurer sa permanence et les progrès à faire

Nous ne développerons pas d'avantage ces deux dernières capacités, qui l'ont été précédemment.

6.3. La quête

Nous avons vu la quête de Béatrice, de tout temps chercher quelque chose mais sans savoir quoi, et celle de Pierre, rechercher un Essentiel, cesser sous cette forme, dès la rencontre avec leur Essentiel singulier.

Nous laisserons sous forme de questions ce qui a « cessé » en eux quand ils ont rencontré la dimension humaine de cette possibilité d'expérimenter la vie en eux-mêmes :

Ont-ils cessé de chercher du sens à eux-mêmes, à leur vie ?

Ou alors la quête de sens en chacun d'eux a-t-elle rencontré un objet à sa mesure ?

Ont-ils cessé de se sentir « *orphelins* » comme le disait Béatrice, au sens de séparés, de seuls?

Ou alors la part orpheline d'eux-mêmes a-t-elle rencontré ce dont elle avait besoin ?

Laissons ces questions ouvertes et découvrons ce qu'il est advenu de leur quête

6.3.1. Nouvelles formes de quête

Nous aurions pu croire que l'objet essentiel de leur quête étant trouvé, celle-ci allait cesser, or nos participants nous ont montré que pour eux, la quête était toujours indispensable, mais sous une autre forme.

6.3.1.1. Une quête liée à l'évolutivité dans le processus de transformation

Béatrice, dès sa rencontre avec son Essentiel, son contact avec la résonance de la vie en elle, est confrontée à cette notion d'évolutivité : « *C'était un état de fait, mais en même temps, c'était une quête, et même encore maintenant, parce que c'est en devenir.* » (320-321).

C'est en premier lieu elle-même qui est en devenir au sein de son processus de transformation : « *Mais c'est devenu un moteur maintenant, [garder son rapport à son Essentiel], j'ai mes perceptions qui s'enrichissent, je tends à une permanence ; c'est une quête, tu vois, dans ce sens-là, du fait de l'évolutivité.* » (326-329).

Béatrice évolue, et comme nous l'avons vu dans la partie précédente, sa relation à son Essentiel doit évoluer, ainsi que son Essentiel lui-même. Comme le dit Pierre : « *Il y a quelque chose de très fort à coïncider avec son propre processus.* » (537-539).

Tendre à coïncider avec son propre processus, est un « *projet* » (503), une nouvelle forme de quête, une nouvelle force de propulsion en lien avec ce qui est essentiel pour soi.

6.3.1.2. Une quête de permanence du sujet

Nous ne pouvons séparer cette quête à coïncider avec sa propre évolutivité, de ce que nous avons envisagé dans la partie précédente à propos de la permanence du sujet : cette quête en lien avec l'évolutivité semble être de fait, une quête de permanence du sujet, tendant en continu, quelques soient les circonstances, vers la coïncidence avec son propre processus évolutif.

6.3.2. Une quête infinie à toujours plus se perfectionner

6.3.2.1. Caractère mouvant de l'Essentiel

Cette notion de quête infinie, Pierre la doit à une prise de conscience face à son expérience dans le Sensible : « *Je vois l'horizon et je le rejoins jamais.* » (519).

Avoir le sentiment que son Essentiel a « *de l'avance* » sur lui (510), le confronte à la réalité mouvante de son Essentiel. De ce fait son projet n'est plus d'atteindre un but, mais « *d'accepter qu'il y a quelque chose de non définitif, d'évolutif* » (528-529), et donc qu'il y a toujours à se perfectionner : « *percevoir qu'il y a encore quelque chose à approcher, à aller plus profond* » (506-507).

C'est cette quête de toujours devoir se perfectionner qui « *donne l'orientation à suivre* » (513). Ainsi de cette réalité acceptée naît une quête comme un projet toujours renouvelé et un axe à suivre.

6.3.2.2. Devenir le Sensible ou devenir un sujet Sensible

Nous voyons ici encore, apparaître le « *travail* » du sujet en voie de devenir Sensible, qui doit se repositionner par rapport à cet aspect « *non définitif* » : changer son projet et adapter ses conduites en conséquence. Ce nouveau processus d'adaptation est une facette de plus du travail de permanence du sujet : le projet n'est plus, comme le disait Flore à un moment donné « *devenir Le Sensible* », mais *devenir un sujet sensible*, ce qui semble être totalement différent.

6.3.3. La quête indispensable pour rentrer dans le processus de transformation

L'expérience de Flore nous permet de mettre en relief un autre aspect de la quête, lié à l'absence de ce qui lui est « *indispensable* » (se vivre dans le bonheur lié au Sensible). « *Ce n'est pas parce que l'on fait l'expérience [ponctuelle] du Sensible, qu'on va s'engager dans le processus de transformation qu'il sollicite, il n'y a que le manque et l'aspiration qui peuvent le faire.* » (122-124).

Nous avons précisé l'opportunité créée par un manque de quelque chose d'indispensable humainement pour soi, de même que la force attractive de cet indispensable dans son absence, cependant cela n'est rien si cette force attractive ne rencontre pas une force propulsive chez le sujet concerné. Pour ce faire il faut la réalité d'un désir profond, comme nous l'avons découvert chez Flore, incommensurable, de cette chose qui manque.

Chapitre 7

7. Synthèse des résultats de recherche

En lien avec notre question de recherche : *quels sont les processus formateurs à l'œuvre au sein des phases ou de la trilogie manque/quête/relation à leur Essentiel, tels qu'ils sont vécus par des experts du Sensible*, nous allons mettre en relief les mouvements formateurs révélés par nos analyses cas par cas et notre mouvement herméneutique transversal et voir leurs spécificités dans la formation du sujet en existentialité au contact du Sensible.

Nous commencerons par cette mise à jour dans chaque phase : relation à l'Essentiel, manque et quête. Puis nous les envisagerons dans le contexte d'un parcours de formativité en trois phases :

- avant la rencontre de leur Essentiel
- dans l'engagement dans le processus de formativité
- dans la phase d'appropriation de ce processus

Et enfin nous verrons ce qu'il apparaît de la circularité ou non circularité de ces trois phases dans les parcours de nos participants.

7.1. Processus formateurs et relation à l'Essentiel

7.1.1. Se former à la détermination d'une valeur et à la régulation des actions

Il ressort de nos analyses que chez nos trois participants, **quelque soit la façon dont ils ont déterminé la valeur de leur Essentiel, celle-ci oriente leur conduite.**

Rappelons que pour chacun d'eux, c'est leur perception et la reconnaissance qu'ils ont du caractère « *indispensable* » de la rencontre vécue dans l'expérience du Sensible qui leur en fait estimer « *la valeur* » pour eux singulièrement. Rappelons aussi que nos participants ont

été amenés à découvrir la variabilité de leur rapport à leur Essentiel – que nous allons détailler plus loin – dans les phases de notre trilogie.

C'est dans et grâce à cette variabilité de leur rapport à ce qui a valeur d'Essentiel pour eux qu'ils sont amenés à se former au travers de la nécessité d'adapter leurs conduites : chacun a découvert qu'il y a à apprendre de cette variabilité et que **l'apprentissage n'est pas le même dans chaque phase de notre trilogie, demandant de discerner des indicateurs différents** :

- quand ce qui est « *indispensable pour soi* » manque, cette situation permet au sujet de prendre la mesure de ce qui lui manque, de le « *ré-évaluer* », il peut ainsi se resituer par rapport à cette valeur.

- étant ré-évalué cet « *indispensable* » se révèle dans sa force attractive permettant au sujet de se mettre en quête, de passer à l'action en quittant les conduites qui éloignent, en trouvant celles qui rapprochent.

- dans la présence à cet « *indispensable* » le sujet peut goûter à sa juste valeur cette chose primordiale pour lui et décider de progresser dans la détermination des conduites qui permettent de garder et d'améliorer ce rapport privilégié.

Ainsi l'apprentissage à donner une valeur prend corps dans chaque phase, de même que l'apprentissage de la régulation des actions qui en découlent. Le caractère incontournable ainsi que la force formatrice de la trilogie manque/quête/relation à son Essentiel, au sein du processus d'auto-formation lié au Sensible, sont ici démontrés, et dans l'individualité de chaque phase, et dans leur interaction.

7.1.2. Découvrir des constats d'évidence

Lorsque, dans sa première rencontre du mouvement interne au sein de son corps, Béatrice nous dit vivre une « *re-connexion* », une « *re-connaissance* » de ce qui lui est apparu « *en toute évidence* » comme son Essentiel, nous pouvons voir une *caractéristique de compétence*. En effet, nous sommes ici au début de l'activation des potentialités propre à la nature humaine : la possibilité propre à l'homme de rentrer en contact perceptif avec cette force de propulsion faite pour lui qu'est le mouvement interne. N'est-ce pas cette rencontre « *propre à l'homme* » qui donne ce sentiment de « *re-connaissance* » et cette valeur d'évidence ?

Le caractère formateur à souligner ici se trouvant, et dans l'activation de cette potentialité perceptives du sujet et dans l'accession à cette loi d'évidence.

7.1.3. Se former à un autre rapport à « l'humanité »

Se former à l'incomplétude humaine

C'est l'expérience de Flore qui donne le plus à voir ce niveau de formativité. Quand elle a perdu son rapport habituel au Sensible dans lequel elle se vivait exclusivement dans « *sa part belle* » et où elle se trouvait distante humainement, Flore « *s'est formée* » dans le sens du déploiement d'une potentialité d'action et de perception spécifique. **N'étant plus en rapport avec le Sensible, et prenant appui dans la souffrance de ce manque, elle a dû mettre en route un processus d'enrichissement perceptif qui l'a amené à discerner tout ce qui en elle était « autre » que « sa part belle », ce qu'elle a appris à percevoir comme une « distorsion » d'elle-même, et qui se traduisait dans une attitude qu'elle nommait « son complexe de majesté ».**

Cette part distordue et figée, qu'elle a appris à discerner comme n'étant pas encore devenue sensible, elle l'a appréhendée comme « une incomplétude » à son humanité. De plus son expérience lui a progressivement appris, que cette part d'incomplétude, si elle avait un sens singulier, appartenait de fait à tous les hommes, lui montrant l'homme dans sa part « *séparée* » de son humanité.

Se former à sa propre humanité

Nous restons au contact de l'expérience de Flore pour cette nouvelle forme de formation. S'étant effectivement expérimentée elle-même, et dans « *sa part belle* » (animée) et dans sa « *distorsion* » (immobile), nous pouvons dire qu'elle s'est formée à son humanité de deux façons :

- **en faisant de sa difficulté, cette dualité, cette impossibilité de rapport à son entièreté, un outils d'apprentissage.** Elle a appris à discerner, à tirer du sens de ses expériences, jusqu'à enrichir ses possibilités perceptives et changer son rapport à ce qui la constitue de fait, ces deux parts d'elle-même (immobilité/mouvement).

- **en accédant, grâce à ce changement de rapport, à ce « lieu du potentiel » au cœur de la substance de son corps,** où ces deux parts d'elle-même, ces deux forces (préservation/renouvellement) se potentialisent dans un chiasme, l'ouvrant à la transformation de son être, à son « *être humain en devenir* ».

Se former à la prise en compte de l'humanité de l'autre

C'est aussi à partir de son expérience singulière et de sa propre formation en humanité dans cette expérience que Flore a découvert un nouveau rapport à l'autre. **Cette formation dans l'expérience singulière de la souffrance a été indispensable à son changement de rapport à elle-même et à l'autre.** Ce n'est pas juste l'expérience du Sensible qui l'a ouverte à l'accueil de l'autre dans son humanité, mais l'accès à sa propre humanité du fait de son expérience, de sa mise en route singulière, comme elle le dit « *Je suis allée là...Je sais ce que souffrir veut dire...* » (336-341). **C'est d'être passée par sa propre expérience, qui l'ouvre au lieu du potentiel, dans un rapport renouvelé à la souffrance et à l'accueil de l'autre.**

7.1.4. Se former à l'exercice de la responsabilité

Il y a une véritable formation à l'expérience de la responsabilité. Ainsi Pierre et Flore nous donnent à voir deux natures de l'exercice de la responsabilité :

- responsabilité à déterminer ce qui est Essentiel pour soi en tant qu'être humain ou pas.
- responsabilité d'aller là où l'humain a le potentiel de se transformer et d'aider l'autre à le faire.

Le déploiement de ces attitudes responsables est une nouvelle habileté, c'est de la formativité.

- Se sentir responsable face à la mise en route de son auto-formation dans sa dimension humaine en déterminant un critère essentiel de cette formativité : ce qui est essentiel pour soi.
- Se sentir responsable de son « *devenir humain* » et de l'accompagnement de l'autre dans ce sens. **Cela demande une résonance, un sens pour soi, une implication spécifique dans cette expérience du « *devenir humain* », qui peut alors prendre le sens d'une responsabilité, la forme d'une attitude responsable qui se découvre puis se met en place.** Le déploiement de ces attitudes responsables relève bien de la formation, c'est une nouvelle forme d'habileté.

7.1.5. Se former à l'adéquation à la réalité mouvante du vivant

Pierre nous a bien montré cette compétence qui doit se développer au contact de la mouvance du vivant.

Il y a tout d'abord **la nécessité de s'accepter comme sujet en changement** au contact du mouvement interne, avec une évolutivité des perceptions, des points de vue.

Il y a aussi à discerner et accepter que, conjointement à ce changement de soi, ce qui était essentiel pour soi se transforme ; c'est-à-dire que ce qui est orienteur et régulateur des actions est mouvant.

Il y a donc formation dans l'actualisation de son Essentiel (discernement, et de ce qui ne l'est plus, et de ce qui le devient) et dans le rapport à cet Essentiel mouvant pour l'orientation des choix et la régulation des conduites.

7.1.6. Se former aux conséquences d'un autre rapport à l'expérience

Pour nos trois participants, la rencontre de leur Essentiel relève d'une expérience, comme le disait Pierre, ce n'est pas un Essentiel pensé. Dans ce rapport à cet Essentiel expérimenté, ils ont eu à se former à trois niveaux.

Se former à une expérience corporéisée

Ils ont dû acquérir des habiletés perceptives nouvelles pour rentrer en rapport avec ce type d'expérience et des habiletés perceptivo-cognitives pour tirer de la connaissance.

Se former à l'expérience de la réciprocité

La découverte que le maintien de cette relation repose sur le principe de la réciprocité actuante a aussi demandé la mise en œuvre de nouvelles habiletés.

Se former à l'expérience de l'évolutivité

Cette formation rejoint ce que nous avons envisagé dans « *se former à l'adéquation à la dynamique du vivant* », où le sujet se doit de mettre en adéquation sa propre évolutivité et celle de la dynamique du mouvement interne dans, comme le disait Pierre : « *mettre à l'épreuve ce que l'on devient* » (291).

Ce processus formateur tel que l'a vécu Pierre, se résume en trois points :

- **accepter et reconnaître sa propre évolution**
- **actualiser ce qui est essentiel pour soi**
- **à partir de cette valeur actualisée, orienter et réguler ses actions, c'est-à-dire « *mettre en œuvre ce que l'on devient* ».**

Processus implicites - processus explicites

Il nous est apparu, que dans les mouvements formateurs mis à jour dans cette rencontre d'un Essentiel pour soi, il y a des processus implicites qui ne sollicitent pas directement la personne en tant que sujet, et des processus explicites dans lesquels la subjectivation est évidente ; d'autres sont entre les deux.

Ces deux types de processus font partie de la formativité comme nous allons le montrer en donnant un exemple de chaque :

Ainsi, dans l'accès à la loi d'évidence, cette expérience dans laquelle nous avons vu Béatrice reconnaître lors de sa première rencontre avec le mouvement interne, cette chose essentielle qu'elle recherchait depuis toujours, nous voyons qu'elle n'est pas directement dans une phase d'apprentissage : elle perçoit, sans plus. **Cependant, dans elle, cette évidence qui s'impose, laisse une trace et va devenir orientatrice de la suite.** Béatrice va la prendre en compte, en reconnaître les caractéristiques. **Ainsi dans ce processus implicite, il y a bien quelque chose qui « prend forme » dans Béatrice, de ce fait, il y a bien formativité.**

Voici le deuxième exemple, quand Pierre rencontre le caractère mouvant de la dynamique du vivant, ce processus est explicite en ce qu'il met directement en œuvre le sujet. Pierre, expérimentant et comprenant qu'il est « *en croissance* », en changement permanent du fait de son rapport à la dynamique du mouvement interne, et qu'il n'y a jamais rien de définitif, que son Essentiel lui-même est mouvant, doit apprendre à s'articuler avec ce principe du vivant. C'est une découverte et un apprentissage totalement nouveau pour lui, nous sommes dans un processus explicite d'articulation avec le mouvant. **Dans cet exemple, le « prendre une nouvelle forme », le sujet qui se fait sujet dans et par son expérience, est évident, le processus est explicite.**

7.2. Processus formateurs et manque

7.2.1. Se former à la reconnaissance de ce qui manque

Le premier processus formateur qui se donne à voir dans le manque de ce qui leur est essentiel pour Flore et Pierre, est que cette absence est **un révélateur de « la valeur » de ce qui leur manque.**

Ils sont ainsi amenés à prendre la mesure de ce qui leur est essentiel dans son absence. Le manque devient ainsi **un indicateur** dans le processus de formation du sujet.

7.2.2. Se former à mobiliser des ressources inédites

C'est Flore qui nous a donné à voir ce processus formateur. Le manque de ce qui lui était essentiel générait une telle souffrance, que cela l'a incité à se mobiliser pour comprendre ce qui se passait. C'est l'expérience de cette souffrance qui **lui a fait changer son positionnement interne, faisant le choix d'arrêter de subir la situation, trouvant en elle des ressources inédites pour se mobiliser.**

Elle a fait de ce manque reconnu une opportunité à se faire sujet de son expérience, comme nous l'avions dit dans notre analyse, ce manque a été le starter de sa mise en route comme sujet en voie de devenir sensible.

7.2.3. Se former à l'intérêt des phases d'impermanence

Pierre et Béatrice ont fait ressortir de façon claire l'intérêt formateur des phases de difficultés : « *Si cet événement n'arrive pas, je n'aurai jamais l'occasion de déployer des ressources, des potentialités.* » (Pierre, 174-175).

Ainsi ces phases d'impermanence, qui s'avèrent incontournables à ce stade de la démarche de nos participants, se révèlent être l'occasion d'un déploiement de ressources que le sujet n'aurait pas l'opportunité de mettre en œuvre sans cela.

7.2.4. Se former à la permanence du sujet

Un des principaux processus formateurs mis à jour dans nos analyses est bien cette formation à la permanence du sujet qui apparaît ici dans le rapport au manque mais que nous retrouverons aussi dans le rapport à la quête. Nous avons pu voir que cette formation est en lien avec quatre axes principaux.

Se former à la continuité du processus

Découvrir que les phases d'impermanence font partie intégrante du processus lié au Sensible a été pour nos participants un point fort dans leur formation de sujet.

Comme le dit Pierre : « *Il faut dépasser le stade binaire de on est dedans, on n'est pas dedans, mais s'envisager au sein d'un processus.* » (575-578). **Il montre bien qu'il appartient au sujet de s'envisager dans un processus en continu.**

Se former à « entrer en expérience »

Découvrir que le processus de formation est une continuité est une chose, mais Flore nous a bien montré qu'**il est aussi nécessaire de découvrir comment apprendre de ses différents vécus qui deviennent autant d'expériences.** Comme elle le disait, reliant son apprentissage à la notion de permanence, il est important de « *devenir permanent au sens extra-quotidien mais aussi quotidien* ». (156-161).

Se former à la continuité de l'apprentissage

Une troisième étape s'est avérée indispensable dans leur formation de sujet. Pierre a souligné l'importance d'**un positionnement spécifique du sujet, envisageant tout ce qui lui arrive comme potentiellement essentiel pour lui et pour sa vie.** Cette attitude ouvre à la possibilité de faire de chaque événement de sa vie une expérience, et à l'utilité d'apprendre de chaque expérience.

Se former au rapport au sens

Dans cette formation au sens, nos participants nous ont donné à voir deux aspects importants de ce rapport qui ont participé à les stabiliser comme sujet en formation :

- Se former au sens de l'impermanence

Découvrir que ces phases d'impermanence font partie du processus, qu'elles révèlent des ressources inédites de soi, et qu'elles renforcent leur propre permanence de sujet, c'est avéré un élément indispensable à leur formativité.

Pour Flore, **accéder à ce sens, c'est pouvoir devenir active, ne plus subir** comme une « *calamité* » cette impermanence. Pour Pierre, **c'est la possibilité de mieux comprendre et accompagner sa propre démarche de formation.**

Nous voyons bien ici que ce sens nouveau participe à leur formation de sujet acteur de leur vie.

- Se former à la subjectivation

C'est Pierre qui souligne cette importance du sujet dans ce rapport au sens : **c'est à lui de donner sens**, de tirer du sens de ce qu'il expérimente, de réfléchir, de comprendre.

7.2.5. Se former à des capacités spécifiques

Ce niveau de formation a été largement développé dans nos analyses et notre mouvement herméneutique transversal, nous voulons cependant encore souligner que l'apprentissage de ces capacités nouvelles a été pour nos participants indispensable à leur formativité.

Nous en rappelons deux pour mémoire :

- Se former à la capacité d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Nous avons vu que **cette acceptation est un choix**, elle les place donc comme sujet face à la difficulté.

- Se former à la capacité de discriminer.

L'apprentissage de cette capacité à discriminer est la base de toute formativité au contact du Sensible. **Cet apprentissage permet de repérer et de différencier les indicateurs internes propres à chaque phase. Il permet de se constituer un référentiel interne indispensable pour poser des choix et réguler ses actions.**

Processus implicites et processus explicites

La différence entre processus implicites et explicites est ici moins nette que dans notre première partie. Ainsi, si nous prenons notre paragraphe « *Se former à la reconnaissance de ce qui manque* », nous voyons l'entremêlement des deux processus :

- à la fois, le manque, par la souffrance qu'il crée, laisse une trace dans la personne qui sera ainsi par la suite amenée à le prendre en compte comme un indicateur. Nous sommes ici dans un processus implicite.

- mais à la fois, quand ce manque est un révélateur de la valeur de ce qui manque, il faut bien un sujet qui ré-estime cette valeur pour lui-même. Et là le processus est explicite.

Si nous prenons l'exemple du « *processus formateur à la permanence du sujet* », celui-ci est franchement explicite. C'est le point de vue du sujet sur le processus qui lui donne sa

continuité, c'est la décision du sujet pour lui-même qui le fait « *entrer en expérience* », c'est lui qui se fait acteur de son processus en faisant de tout ce qui lui arrive une expérience formatrice dans une continuité de l'apprentissage, et enfin c'est lui qui doit comprendre et donner sens à ce qu'il expérimente.

Dans ces quatre aspects, le sujet « *prend forme* » en devenant acteur dans des apprentissages totalement nouveaux pour lui.

7.3. Processus formateurs et quête

Rappelons pour mémoire qu'en ce qui concerne la quête, nos participants nous ont montré que quelque chose cesse sous une forme pour naître à une autre après la rencontre de leur Essentiel. Nous pouvons résumer la première forme de quête par cette phrase de Béatrice : « *De tout temps je recherchais quelque chose mais je ne savais pas quoi.* » (298-299). Nous voyons bien que cette dynamique de recherche qui anime Béatrice ne la requière pas comme sujet, elle est tout juste consciente du phénomène.

Comme nous allons le voir à travers les processus formateurs à l'œuvre, il en est tout autrement dans la quête qui est née après la rencontre de leur Essentiel.

7.3.1. Se former à la mise en œuvre d'un désir profond

C'est Flore qui a restitué ce mouvement formateur. De son expérience elle a compris qu'expérimenter ponctuellement le Sensible n'était pas suffisant pour rentrer dans le processus de formation et de transformation qu'il sollicite. Comme elle le dit, « *il n'y a que le manque et l'aspiration qui peuvent le faire* ». (123-124).

Si le manque lui a fait prendre la mesure de ce qui lui manquait, **c'est son désir profond de cette relation perdue, qui a ancré sa motivation à se mettre en route comme sujet, comme nous l'avons vu, à « *entrer en expérience* ».**

7.3.2. Se former à la permanence du sujet

Cette formation s'est donnée à voir à deux niveaux.

Se former au rapport à l'évolutivité

C'est l'acceptation et la prise en compte du principe d'évolutivité lié au vivant qui ont donné naissance à une nouvelle forme de quête chez nos participants. Pierre la résume ainsi : coïncider avec son propre processus.

La subjectivation

C'est dans cette quête à coïncider avec son propre processus que l'on voit le mieux nos participants se former comme sujet. Rappelons que dans la rencontre de leur Essentiel, l'activité de se faire sujet s'est révélée faible. Pour Béatrice elle se limite au sujet percevant, qui découvre son Essentiel comme un fait d'évidence ; pour Pierre, il se détermine davantage comme sujet dans son estimation de la valeur que cette rencontre prend pour lui. **Mais quand leur quête « à toujours plus se perfectionner » prend forme et s'approfondie jusqu'à devenir « coïncider avec son propre processus », l'activité de se faire sujet devient centrale.** A ce niveau là, ils ont une exigence à devenir de plus en plus pertinents dans les choix et la régulation des conduites qui permettent cette coïncidence à leur processus : **ils se forment à devenir constant dans leur statut de sujet, à leur permanence de sujet.**

Processus implicite - processus explicite

Dans cette formation à la permanence du sujet dans la quête, le processus est bien évidemment explicite. Dans cette aspiration à coïncider avec son propre processus, l'apprentissage doit sans cesse se renouveler du fait de cette quête à s'articuler avec un principe mouvant qui, de plus concerne tous les secteurs de la vie et demande un maintien dans la durée.

7.4. Regard chronologique

Nous allons mettre en lien notre trilogie et la formation du sujet à trois périodes clefs de son évolution, tel qu'en ont témoigné nos participants.

- Avant la rencontre de leur Essentiel,
- Dans l'engagement dans leur processus de formativité,
- Dans l'appropriation de leur processus.

7.4.1. Avant la rencontre de leur Essentiel

Dans cette phase, le manque et la quête sont le plus souvent inconscients et n'ont pas d'objets définis, par contre la dynamique existe et anime la personne qui recherche, tend vers quelque chose et/ou se construit en compensation de ce qui lui manque.

Le sujet est absent de ce processus.

7.4.2. Dans l'engagement dans le processus de formativité

Nous avons pu mettre en relief trois points clefs dans cette période charnière.

La rencontre de son Essentiel

Que celle-ci relève d'un fait d'évidence (avec une quête existentielle pré-existante qui rencontre son objet), ou qu'elle soit progressive (le rapport au mouvement interne ou les effets de ce rapport, par exemple « *se sentir exister* », deviennent important pour soi), l'émergence du sujet est souvent faible, le sujet est percevant, sans plus ; le processus est implicite.

La détermination de la valeur pour soi d'un Essentiel à dimension Humaine

C'est le temps important de l'émergence du sujet.

Il apprend : - à se positionner par rapport à un vécu interne,

- à discerner des critères de valeur pour lui,
- à réguler ses actions en fonction de ces nouveaux critères internes.

La découverte, l'acceptation et la prise en compte de la variabilité de son rapport à son Essentiel

A ce moment, les trois éléments de notre trilogie changent :

- Le manque inconscient devient un manque reconnu, indicateur de la valeur de ce qui manque.
- La quête devient une action consciente, un apprentissage à poser des choix et réguler ses actions pour retrouver ce qui manque.
- La présence à l'Essentiel prend du sens pour la personne, elle est activement estimée et goûtée à sa juste valeur.

A ce niveau, le sujet découvre la dynamique processuelle : il « *entre en expérience* ».

La trilogie se montre dans sa dynamique formative : le sujet émerge dans chaque phase avec la mise en route de ressources et d'habiletés inédites et spécifiques, mais il se forme surtout dans l'articulation de ces trois phases.

7.4.3. L'appropriation de son processus de formativité

Dans cette phase, de nouveau les trois éléments de notre trilogie changent de forme, mais là ce changement est totalement dû au sujet.

- Le manque reconnu de son Essentiel devient une variabilité incontournable du rapport à cet Essentiel ; variabilité acceptée et reconnue comme indispensable à sa propre formation de sujet. Le sujet rencontre la continuité du processus, et que celle-ci dépend de lui.
- La quête n'est plus rechercher quelque chose, ni tendre vers son Essentiel, mais coïncider avec son propre processus. Par exemple, ce n'est plus tendre vers le sens de sa vie, mais vivre ce sens, le mettre en œuvre, l'effectuer.
- L'Essentiel n'est plus se vivre dans le Sensible, mais se former comme sujet en route pour devenir sensible.

Notre trilogie est ici confirmée comme dynamique processuelle totalement inhérente à la subjectivation des personnes, dans leur lien avec le Sensible.

Conclusion

Mon projet s'est organisé autour de la question suivante :

Quels sont les processus formateurs à l'œuvre au sein de la trilogie manque/quête/relation à l'Essentiel tels qu'ils sont vécus par les experts du Sensible ?

Un premier point que je voudrais souligner est que, en tant que « débutant » dans l'exercice de la recherche, je n'avais pas mesuré l'ampleur de ce projet.

Arrivée à son terme, je peux considérer cette *ampleur* tout à la fois comme une limite et comme un point fort. Limite en ce que ce projet extrêmement vaste m'a demandé de faire des choix, des réductions, comme par exemple de rester assez concise dans le cadre théorique en ce qui concerne le contexte de ma recherche, à savoir la formativité propre à tout homme et les spécificités de la somato-psychopédagogie quant à cette formativité. Limite aussi en ce que les axes directeurs de ma dynamique exploratoire – la relation à l'Essentiel, le manque et la quête de cet Essentiel – étaient eux-mêmes très vastes et peu ou pas étudiés en psychopédagogie perceptive. Ils ont demandé de ce fait, pour chacun d'eux et dans leur synergie, un déploiement important dans leur dimension de compréhension et d'interprétation. Je me suis confrontée aux contours *standards* de la recherche en master 2 dans le nombre de pages défini et j'ai dû conjointement effectuer une réduction à ce niveau.

A l'arrivée, cette ampleur du projet m'a pour ainsi dire « musclée » en tant qu'« apprenti-chercheur », contrainte que j'étais par cette double exigence.

C'est dans ce double sens de limite et de point fort que j'assume l'ensemble de ma recherche. Je n'ai pas pu faire « plus court », plus concis, pour respecter la mise en sens demandée par mon projet. Je comprendrais que l'on m'en fasse ici la critique.

En ce qui concerne les apports de notre étude, nous voudrions tout d'abord souligner le fait que la richesse des données recueillies lors des entretiens est très liée à la forte résonance qu'a eu d'emblée notre sujet de recherche avec le parcours de formation au contact du Sensible de chacun des participants. Cette résonance, de même que les conditions extra-quotidiennes des

entretiens, ont permis à ces derniers des prises de conscience, des mises en sens d'expériences formatrices qu'ils n'avaient jamais envisagées sous cet angle-là.

Notre analyse a mis à jour en quoi et comment cette trilogie – manque/quête/relation à l'Essentiel – fait partie, de façon incontournable, du processus de formativité propre au Sensible.

Nous pensons avoir montré qu'estimer de façon explicite ce qui est Essentiel pour soi dans la rencontre du Sensible est un élément central dans la mise en route et la construction de soi comme sujet en voie de devenir Sensible. Rappelons qu'à partir de la détermination de cet Essentiel pour soi et en soi, et en lien avec le principe d'évolutivité propre au Sensible, nous avons vu le sujet se former tout à la fois en situation d'absence de cet Essentiel, dans sa mise en route pour retrouver celui-ci, et bien entendu dans sa présence à ce dernier en tant que vécu expérientiel. Notre étude révèle qu'il s'agit en fait pour le sujet d'« entrer en expérience », d'envisager le processus de formation comme un continuum et d'apprendre à être en apprentissage continu.

Notre étude a ainsi montré l'importance de cette trilogie dans la formation du sujet à sa propre permanence. Elle a aussi souligné l'omniprésence de cette trilogie dans le parcours de nos participants – avant leur rencontre de leur Essentiel, dans l'engagement dans le processus de formation, dans l'appropriation de ce processus – révélant une évolution dans sa forme et sa nature, à mesure que le sujet apparaît et apprend à se construire.

A l'arrivée, chacun de nos objectifs s'est trouvé alimenté.

Cependant, nous nous devons de noter ici une autre limite de notre projet. Les processus précités sont intimement subjectifs, ils mobilisent une profondeur introspective soutenue. Il faut en effet entrer dans les détails des rouages intra-subjectifs et la dimension de singularité semble très forte, au point qu'il n'était pas simple de dégager une connaissance valable pour d'autres. Il y a eu un défi permanent à ne pas se perdre dans cette dimension intra-subjective et singulière du rapport de chacun à cette dynamique de quête, de manque ou de relation à l'Essentiel, alors que l'objectif était de dégager une connaissance qui traverserait les singularités pour parler à l'ensemble des personnes en démarche de formativité au contact du Sensible.

En contrepartie, notre projet offre un éclairage particulier sur ces dimensions encore peu explorées que sont les processus de valorisation et de stabilité, de permanence du sujet. Ces dimensions s'appuient sur des rouages essentiels dans la façon dont chacun vit son processus de formation, qui passent par des phases de manque, de quête, de relation à l'Essentiel. Il y a

ainsi mise à jour d'une réalité des processus de formation et de changement au contact du Sensible qui restait un peu dans l'ombre jusqu'ici, à savoir précisément cette négociation et cet apprentissage, non seulement au contact de Sensible mais aussi de son absence, de son manque et de la mise en œuvre d'une quête.

Ce travail de recherche ouvre à des perspectives riches à notre sens. Nous n'avons pas pu entrecroiser les données issues de nos analyses avec celles de notre champ théorique. Cet apport viendrait donner un éclairage supplémentaire précieux ; par exemple en ce qui concerne la place du manque dans la construction de l'être humain, ou la notion de responsabilité dans le « devenir-humain », ou encore l'articulation entre l'universel et le singulier...

D'autre part, il nous semblerait pertinent de formaliser des modalités d'accompagnement correspondant à la spécificité de ces phases et de leur circularité, dans le processus de formation des personnes au contact du Sensible. Ces connaissances supplémentaires permettraient certainement au passage d'affiner la formation des formateurs.

Nous espérons, à travers ce mémoire, avoir facilité la compréhension et la mise en œuvre du processus de formation de soi, pour les personnes dont le désir profond est de se construire au contact du Sensible et à partir des potentialités de leur nature humaine.

Bibliographie

- Albarello, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur : comment réconcilier la recherche et la pratique*. Bruxelles : De Boeck.
- Alquié, F. (1966). *L'expérience*. Paris : PUF.
- Amar, Y. (2005). *L'Effort et la Grâce*. Paris : Albin Michel.
- Austry, D. (2008). *Le journal de bord : le codifié de l'expérience extra-quotidienne*. Support de cours formation de somato-psychopédagogue.
- Austry, D. (2009). *Théorisation ancrée*. Support de cours de mestrado de psychopédagogie perceptive, juin 2009.
- Austry, D. & Berger, E. (2000). *Le mouvement : action et sensation*. Paris : Point d'Appui, Collection Les cahiers de la mdb.
- Barbier, R. (2001). *Education et sagesse, la quête du sens*. Paris : Albin Michel.
- Begout, B. (1995). *Maine de Biran, la vie intérieure*. Payot.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Point d'Appui.
- Berger, E. (2000). Le sensible et le mouvement. *Thérapie psychomotrice et recherche*, n°123, pp. 80-90.
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adultes*. Mémoire de D.E.A., Université Paris 8.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Pratiques de formation, Corps et formation*, n°50, décembre 2005, Université Paris VIII, pp. 51-64.
- Berger, E. (2006a). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2006b). Réduction phénoménologique et époque corporelle : psychophénoménologie de la pratique du Point d'Appui. *Expliciter*, n°67, pp. 45-50.

- Berger, E. (2008). *Le praticien-chercheur*. Notes de cours de mestrado de psychopédagogie perceptive.
- Berger, E. (2010). Notes de cours de mestrado de psychopédagogie perceptive.
- Berger, E. & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. *La clinique du sport et ses pratiques*, (dir. Abadie S.). Nancy : Presses Universitaires de Nancy.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes - Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Paris 8.
- Berger, E. & Bois, D. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités*, n°1, pp. 23- 32.
- Bois, D. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2005). *Le corps sensible et la transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Tesina de doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville (1^{ère} version).
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé : introduction à la somato-psychopédagogie*. 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 en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.
- Bois, D. (2008a). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie ; Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines. *Réciprocités*, n° 2, pp. 6-18.
- Bois, D. (2008b). Notes de cours, Université d'été de Chamblay : août 2008.
- Bois, D. (2008c). *The wild region of lived experience. Using Somatic-Psychoeducation*. USA : North Atlantic Editor.
- Bois, D. (2008d). Notes de cours, master 1 de psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

- Bois, D. (2009a). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la somato-psychopédagogie et de la fasciathérapie*. (dir. Bois D., Josso MC., Humpich, M.). Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2009b). L'advenir à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir de D. Bois. *Réciprocités*, n° 4 (3), pp. 6-16.
- Bois, D. (2009c). Relation au corps Sensible et potentialités de l'être humain. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2009d). Notes de cours, Université d'été de Chamblay : août 2009.
- Bois, D. (2011a). *Les leçons sur le Sensible - Leçon 1 : La nature Sensible de l'homme*. Site personnel de Danis Bois (en ligne). <http://danis.bois.free.fr> (pages consultées le 10 septembre 2011).
- Bois, D. (2011b). *Les leçons sur le Sensible - Leçon 3 : Etats d'âme d'un chercheur du Sensible en prise avec ses premiers choix épistémologiques et méthodologiques*. Site personnel de Danis Bois (en ligne). <http://danis.bois.free.fr> (pages consultées le 10 septembre 2011).
- Bois, D. (2011c). *Vers l'accomplissement de la nature humaine de l'homme*. Site Fémininbio (en ligne). <http://www.femininbio.com/gestes-ecolos-au-quotidien/bio-people/vers-l-accomplissement-de-la-nature-sensible-hu-2.html> (pages consultées le 10 septembre 2011).
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible. *Réciprocités*, n° 1, pp.6-26.
- Bois, D. & Austry, D. (2009). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. In *Sujet sensible et renouvellement du moi* (dir. Bois D., Humpich M. & Josso MC). Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. & Berger, E. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.
- Bois, D. & Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.
- Bois D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps Sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités*, 2 (1), pp. 23-31

- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourgeois, E. & Chapelle, G. (2006). *Apprendre et faire apprendre*. Paris : PUF, 3^{ème} édition.
- 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 II en psychopédagogie perceptive: Education tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Bourhis, H. (2009). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.)*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bourhis, H. (2011). *De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle*. *Réciprocités*, n°5, pp. 6-23.
- 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.
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle & biorythmie*. Paris : Point d'Appui.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). L'enjeu de la prise en compte de la formation expérientielle : mise en culture ou en miettes d'arts de faire et de vivre singuliers. *La formation expérientielle des adultes*, pp. 327-332. Paris : La Documentation Française.
- Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa.

- Dagot, D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Hors série n° 3, pp. 28-43.
- Dépelteau, F. (2005) *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*. Québec : De Boeck.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes, T. I. Paris : Cerf.
- Durkheim, G. (1954-1971). *La percée de l'Être ou Les étapes de la maturité*. Le Courrier du Livre.
- Feuerstein, R. (1996). *Médiation éducative et éducabilité cognitive autour du PEI*. Lyon : Chroniques sociales.
- Florenson, MH. (2010). *L'émergence du sujet sensible*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa de Porto.
- Foucault, M. (2001). *L'herméneutique du sujet. Cours au collège de France, 1981- 1982*. Paris : Seuil, Gallimard.
- Frankl, V. (2006) *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Paris: Les éditions de l'homme.
- Freud, S. (1900). *L'interprétation des rêves*. Tract D. Berger. Paris : PUR.
- Galand, B. & Valende, M. (2004). *Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ?* Les cahiers de recherche du GIRSEF, n° 29, PAGES
- Galvani, P. (2000). *L'autoformation, une perspective transpersonnelle, transdisciplinaire et transculturelle*, CETRANS & CIRET, Brésil.
- Galvani, P. (2006). *Transdisciplinarité et niveaux d'autoformation*. 2^{ème} symposium mondial sur l'autoformation, GRAF CNAM, Abbaye de Royaumont, Juin 2000, à paraître aux éditions L'Harmattan.
- Galvani, P. (2009). *Quête de sens et formation*. Paris : L'Harmattan.
- Gendlin, E. (2006). *Focusing, au centre de soi*. Editions de l'Homme.

- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines. *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*, pp. 341-363. Montréal : Gaétan Morin.
- Gros, M. (2009). *L'enseignement de l'annonce de la maladie grave dans la formation médicale : enjeux, états des lieux, impacts*. Thèse en médecine, Université Claude Bernard de Lyon.
- Groupe 21 (collectif). (1999). *Mémoire du XXIème siècle, Complexité et quête de sens*. Editions du Rocher.
- Groupe 21 (collectif). (2000). *Mémoire du XXIème siècle, L'homme à venir*. Editions du Rocher.
- Henry, M. (1965). *Philosophie et Phénoménologie du corps*. Paris : PUF.
- Honoré, B. (1990). *Sens de la formation, Sens de l'Être*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (1996). *La santé en projet*. Paris : Inter-Editions.
- Honoré, B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin : la mise en perspective des pratiques*. Paris : L'Harmattan.
- Humpich, M. (2006). *Éléments d'analyse qualitative*, Université Moderne de Lisbonne (non publié).
- Humpich, M. (2009). *Quête du sens et accomplissement de l'être humain*. In *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Humpich, M. & Bois, D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Hors série, n° 3, Actes du 1er Colloque International francophone sur les méthodes qualitatives, Université Paul Valéry, Montpellier III, 27-29 juin 2006, pp. 461- 489.
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2008). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au coeur de soi. Réciprocités*, n° 2, pp. 19-34.
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2009). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi. In *Sujet Sensible et renouvellement du moi* (dir. Bois D., Humpich M. & Josso MC). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

- Josso, MC. (1991a). *Cheminer vers soi*. Lausanne : L'âge d'homme.
- Josso, MC. (1991b). L'expérience formatrice : un concept en construction. *La formation expérientielle des adultes*, pp. 191-200. Paris : La documentation française.
- Josso, MC. (2007). Histoires de vie et visages de l'accomplissement : des destinées socialement et culturellement programmées à la recherche d'un nouvel art de vivre en reliance. In *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation* (dir. Bois D., Humpich M.), Actes du congrès international de somato-psycho-pédagogie. Athènes : 18-20 mai 2007, à paraître aux éditions Point d'Appui.
- Josso, MC. (2008). *L'accomplissement de l'être humain comme processus de transformation de la conscience*, Conférence à l'université de Genève.
- Kohn, R. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances. *Bulletin de psychologie*, XXXIX (377), pp. 817-826.
- Knowles, M. (1990). *Vers un nouvel art de la formation*. Paris : Les Éditions d'Organisation.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis : une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Lamboy, B. (2008). Au corps de l'expérience par le *focusing*. In *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation* (dir. Bois D., Humpich M.), Actes du congrès international de somato psycho-pédagogie, Athènes (18-20 mai 2007), à paraître aux éditions Point d'Appui.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psycho-pédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Laemmlin-Cencig, D. (2007). *La somato-psycho-pédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*. Thèse de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lavelle, L. (1939). *L'erreur de Narcisse*. Paris : Grasset.
- Leao, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*. Tesina de mestrado de psychopédagogie perceptive, Université de Lisbonne.
- Leloup, JY. (1993-1999). *Prendre soin de l'Etre*. Paris : Albin Michel.
- Leloup, JY. (2005). *Manque et plénitude*. Paris : Albin Michel.

- Levinas, E. (2006). *Totalité et infini*. Librairie Générale Française.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social sciences*. New York : Harper and Row.
- López-Gòrriz, I. (1994). *Atortaciones de la Investigación-Acción à la Formación Permanente*. Thèse de doctorat, Université de Séville.
- López-Gòrriz, I. (2004). La formation existentielle pour une anthropologie des identités. *Pratiques de formation, Anthropologie et formation*. Paris : Université Paris 8, pp. 113-128.
- Maine de Biran, P. (1966). *L'effort, textes choisis*. Paris : PUF.
- Maslow, A. (2005). *L'accomplissement de soi*. Editions Eyrolles.
- Maslow, A. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même*. Editions Eyrolles.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Minkowski, E. (1995). *Le temps vécu*, Paris : Quadrige PUF.
- Minkowski, E. (2002). *Ecrits cliniques*, Eres.
- Minkowski, E. (2005). *Le temps vécu*. Paris : PUF.
- Montebello, P. (2000). *Le vocabulaire de Maine De Biran*. Paris : Ellipses.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research : Design Methodology and Applications*. Beverly Hills : Sage publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks : Sage publications.
- Mucchielli, A. (1994). *Les méthodes qualitatives* (2^{ème} ed.). Paris : PUF.
- Mucchielli, A. (2004a). Méthode d'analyse phénoménologique. *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, n° 23, pp. 147-181.
- Paillé, P. (2004). Recherche heuristique. *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociale*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (2006). *La méthodologie qualitative : postures de recherche et travail de terrain*. Paris: Armand Colin.

- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin. (1ère édition : 2003)
- Piaget, J. (1975). *L'équilibration des structures cognitives*. Paris : PUF.
- Piaget, J. (1998). *La psychologie de l'intelligence*. Paris : Armand Colin.
- Pineau, G. (1986). *Temps et contretemps en formation permanente*. Paris : Editions Universitaire, Mésonance.
- Pineau, G. (1991). Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La documentation française, pp. 29-40.
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Editions du Seuil.
- Rogers, C. (2001). *L'Approche centrée sur la personne*. Paris : Randin.
- Rogers, C. (2006). *Le développement de la personne*. Paris : InterEditions
- Sartre, JP. (2007). *L'existentialisme est un humanisme*. Folio essai.
- Senge, P. (2004). *Presence*. Nicholas Brealey Publishing.
- Spinoza, B. (1954). Ethique, In Œuvres complètes. Paris : Gallimard, IV, 18.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative : techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg : Academic Press Fribourg.
- Varela, F. (1989). *Connaître les sciences cognitives, tendances et perspectives*. Paris : Seuil.
- Varela, F. (1996). *Quel savoir pour l'éthique*. La Découverte.
- Varela, F., Thomson E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expériences humaines*. Paris : Seuil.
- Varela F., Vermersch, P. & Depraz, N. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Études phénoménologiques*, n° 31-32, pp. 165-184.
- Vermersch, P. (2000a). Approche du singulier. In *L'analyse de la singularité de l'action*, Barbier, J.-M (coord.), 239-256. Paris : Puf.
- Vermersch, P. (2000b). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, n° 35, pp. 19-35.
- Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.

Vermersch, P. (2006). Préface, in D. Bois, *Le Moi renouvelé*. Paris : Point d'Appui.

Weber, M. (1968). *Essai sur la théorie des sciences*. Editions Plon.

Annexes

Annexe N°1 : Contexte de la somato-psychopédagogie quant à la formativité

A. Vision de l'homme en somato-psychopédagogie : un être de potentialité

La somato-psychopédagogie nous donne ce point de vue sur l'être humain : « *Il faut regarder l'homme en devenir et non pas le considérer comme un être achevé.* » (Bois, 2009, p. 22). De fait cette notion de l'homme « *en devenir* » n'est pas propre à la somato-psychopédagogie, nous la retrouvons entre autre en psychologie humaniste et dans certains courants philosophiques, cependant la somato-psychopédagogie a rendu cette potentialité de l'homme à devenir accessible concrètement.

A.1. Potentialité propre à la nature humaine

S'il s'agit bien de cette force de croissance qui va vers le meilleur, comme l'exprime la psychologie humaniste ; de ce désir, chez Spinoza, de passer d'un état d'imperfection à un état de perfection ; de ce « *vouloir-être* » exprimé par Schopenhauer, qui a besoin de l'homme pour devenir ; nous trouvons cette potentialité sous une forme spécifique en somato-psychopédagogie, à savoir un mouvement interne incarné dans le corps. « *La notion de potentialité cesse d'être une énigme pour se révéler sous la forme d'un mouvement interne envisagé comme principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport à son corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde.* » (Bois, 2007, p 73).

C'est ainsi que cette potentialité corporéisée qu'est le mouvement interne, peut devenir accessible à la personne sous certaines conditions.

C'est en grande partie le 'travail' de la somato-psychopédagogie, de permettre à la personne de rentrer en rapport perceptif avec cette force autonome de croissance, de lui donner les moyens de retrouver ce contact avec cette vie en elle-même, et de lui donner les moyens d'évoluer à partir de ce rapport et de découvrir le sens de son cheminement.

Ainsi ce point de vue sur l'humain se révèle à la fois une philosophie, mais, sans doute aussi une éthique : rencontrer cette potentialité humaine ne rend-elle pas responsable par rapport à ce « *devenir-humain* » ?

C'est ce que Bernard Honoré exprime dans une notion d'un « *avoir-à-former* » (Honoré, 1990, p. 78) et que la somato-psychopédagogie concrétise dans une pédagogie dont l'intention est de répondre au plus près aux exigences de ce « *devenir humain* ».

A.2. Potentialité en tant que dimension d'éducabilité, de modifiabilité, de formativité

Les sciences de l'éducation ont intégré cette notion d'une potentialité en tant que processus dynamique naturel favorisant l'apprentissage, tel que l'envisageait la psychologie humaniste. Les concepts d'éducabilité, de modifiabilité et de formativité ont en commun le projet d'activer cette potentialité individuelle.

Educabilité

La notion d'éducabilité véhicule l'idée qu'une intelligence se déploie sous certaines conditions d'apprentissage (Bourrhis, 2007, p. 37). Si dans les sciences de l'éducation il s'agit d'adapter les conditions d'apprentissage à l'éducabilité d'une intelligence le plus souvent de type logico-mathématique, en somato-psychopédagogie la formation de soi au contact du Sensible nécessite l'éducabilité d'un autre type d'intelligence : « *'une intelligence sensorielle', spécialisée dans la saisie de la subjectivité immédiate, et éduicable au contact d'un apprentissage spécifique* » (Bois, 2007, p. 38).

Se former au contact du Sensible est en lien direct avec cette nécessité pour la somato-psychopédagogie d'activer la potentialité du sujet, de déclencher des ressources perceptives et cognitives non sollicitées jusqu'alors. Les conditions d'apprentissage spécifiques mises en œuvre telles que la médiation corporelle et l'extra-quotidienneté, qui permettent à la personne d'accéder à des nouveautés formatrices au sein de son propre corps, seront développées ultérieurement.

Soulignons l'extrême importance au sein de l'expérience extra-quotidienne, du caractère éduicable du rapport perceptif que le sujet apprend à instaurer avec son expérience à médiation corporelle, sans cela il n'y aurait pas de progression possible dans sa formation au contact du Sensible : « *C'est bien à travers l'expérience corporelle que le sujet est invité à contacter la partie dynamique de son être en devenir. L'extra-quotidienneté place le sujet dans un rapport à son expérience qui le sort de l'expérience dite première, à propos de laquelle G. Bachelard (2007) mentionne qu'elle ne peut être productrice de connaissance.* » (Bois, 2009, p. 27). (accomplissement)

Modifiabilité

À cette potentialité de développement de toute intelligence, s'ajoute sa capacité à être ou devenir évolutive : cette notion d'une intelligence évolutive à tout âge, introduite par le pédagogue Feuerstein repose sur un principe de 'modifiabilité' : « *L'intelligence est un processus constant de changement en fonction des besoins de notre organisme, internes et externes.* » (Feuerstein, 1996).

L'intelligence n'est donc jamais « *un produit fini* », son évolutivité repose sur la plasticité cérébrale. En effet, les neuro-sciences ont montré les possibilités d'enrichissement des représentations perceptives, motrices et conceptuelles par un apprentissage adéquat.

En somato-psychopédagogie, cette modifiabilité est au cœur du processus de transformation de la personne, mais elle relève d'un lien particulier entre perception et cognition, lien rendu possible par le rapport du sujet à l'expérience du Sensible en lui.

Ève Berger définissait la « *plasticité perceptive* » dans son ouvrage « *Le mouvement dans tous ses états* » (1999), comme étant la capacité d'un sujet d'augmenter et d'améliorer quantitativement et qualitativement ses perceptions, ainsi que de transformer le rapport qu'il établit avec ses perceptions. Cet enrichissement perceptif est comme un préambule à l'aspect 'perceptivo-cognitif' de la modifiabilité accessible par l'expérience du Sensible. En effet, les conditions extra-quotidiennes d'expérience permettent au sujet d'être sur un mode pré-réflexif où « *c'est l'expérience perceptive, porteuse de sens, qui vient nourrir la réflexion.* » (Bois, 2006, p. 156). Bois précise ainsi cet aspect perceptivo-cognitif de la modifiabilité : « *L'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours.* » (Bois, 2009, p. 120). (sujet sensible)

Ainsi le sujet fait l'expérience en lui-même d'un « *ressenti signifiant* », d'un éprouvé corporel interne porteur de sens.

En somato-psychopédagogie la modifiabilité va plus loin que le changement des représentations puisqu'elle ouvre à une nouvelle forme de pensée qui se révèle compétente pour dérouler la signification qui naît de l'expérience perceptive, sans pour autant abandonner celle-ci : se laisser penser devient le moyen de sortir de la séparation perception, cognition et déroulement de pensée.

À noter que comme toujours en somato-psychopédagogie le sujet reste au cœur de sa propre formation, c'est l'évolutivité, l'enrichissement de son rapport à l'expérience du Sensible qui ouvre à cette nouvelle forme de pensée : « *Dans ce rapport intime et fondateur à une perception sensible puisée dans le mouvement interne, va pouvoir se construire*

progressivement un autre rapport à la pensée, voir une nouvelle forme de pensée. » (Bois, 2006, p. 156).

Formativité

La formativité, en tant qu'il est du propre de l'homme d'être en formation dans le champ existentiel, sera développée un peu plus loin.

A.3. La potentialité perceptive

Ce concept propre à la somato-psychopédagogie va recouvrir plusieurs aspects des potentialités pré-citées :

- rendre tangible la potentialité de développement propre à la nature humaine.

Le mouvement interne ne serait rien sans un sujet qui rentre en rapport avec lui. L'apprentissage à rentrer en rapport avec son mouvement interne est un acte perceptif très spécifique, nous avons vu qu'il était éducatif dans le cadre d'expérience extra-quotidien. Cet apprentissage permet : « *un contact vivant avec une expérience de la potentialité.* » (Bois, 2007, p. 72).

- permettre de développer « *une intelligence sensorielle* » (Bois, 2007) en tant qu'intelligence évolutive tout au long de la vie, comme nous l'avons vu dans le développement de l'éducabilité et de la modifiabilité.

- Accéder à l'expérience perceptive porteuse de sens.

Notons l'importance de cette potentialité perceptive en ce qu'elle mobilise le sujet dans l'acte de relation à médiation corporelle : « *La sollicitation de la potentialité perceptive mobilise la personne dans sa capacité à entrer en relation avec elle-même et avec ses états intérieurs. Ce faisant, elle ne consiste pas en une simple contemplation de ses états corporels : elle invite à une analyse introspective très active et demande un effort réel de la part du pratiquant.* » (Bois, 2007, p. 73).

A.4. Cette potentialité corporéifiée comme accès à un « lieu sauvage »

Cette potentialité corporéifiée, donne accès du point de vue de la somato-psychopédagogie à une part de l'homme pas encore explorée : « *[Cette potentialité, va permettre] la réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et d'évolutivité, pour peu que la personne*

rencontre les conditions favorables à son éveil, débouchant sur une potentialité d'accès à un lieu de la nature humaine qui n'a pas encore été exploré. » (Bois, Austray, 2007, réciprocité, p. 9).

Nous ne sommes pas ici dans devenir ce que l'on est, mais devenir ce que l'on n'est pas encore.

A.5. Le mouvement interne : une potentialité au caractère dynamique

Nous voudrions souligner dans cette partie consacrée aux potentialités, que, pour une personne, rentrer en contact avec son mouvement interne veut dire rencontrer un principe dynamique bien réel et autonome.

Marc Humpich souligne cette autonomie et cette puissance de la dynamique du mouvement interne qui rend la part active du sujet dans son propre changement très spécifique : *« La proximité au mouvement interne met en rapport avec un principe de renouvellement qui frappe par l'autonomie qu'il démontre par rapport au vouloir de la personne. En d'autres mots, le sujet ne produit ni la force qui le meut vers le dévoilement de son changement, ni ses orientations, ni son tempo. Il crée par contre les conditions de cette rencontre et c'est à lui qu'il revient d'entretenir cette dynamique potentialisante. »* (Humpich, 2009, p. 129).

B. Le rapport au Sensible : voie de passage corporéisée vers une nouveauté de soi

Quel est donc ce rapport entre le Sensible et cette potentialité d'être ce que l'on devient ?

B.1. Définitions du Sensible

Le Sensible n'est pas 'une chose sensible', Danis Bois le définit ainsi :

« Pour définir le Sensible, il faut qu'il y ait un principe de force, un vouloir-être ou un vouloir devenir. Il faut qu'il y ait un support matériel qui résonne avec ce principe de force. C'est une force de vouloir-être qui prend forme, s'incarne au sein d'une matrice matérialisée. Mais il faut un troisième, c'est le sujet, le sujet qui perçoit dans sa subjectivité. » (Bois, littérature grise, 2008).

Précisons d'emblée le terme subjectivité, employé ici dans le sens d' *« une subjectivité corporéisée sur le mode du Sensible »*, c'est-à-dire ce qui émerge du rapport de soi à soi, au sein de son propre corps, c'est dans ce sens que nous l'emploierons dans notre recherche.

Nous retrouvons dans cette définition nos ‘acteurs’ précédemment envisagés :

- cette force autonome de croissance qui est faite pour s’incarner dans la matière du corps, et la personne qui prend statut de sujet en entrant en contact avec ce mouvement interne.

Le Sensible est donc la résultante d’un rapport.

Voici une autre définition qui souligne l’action du sujet :

« *La relation au mouvement interne est le point d’émergence du Sensible, et on définit le Sensible dès lors que la personne témoigne en conscience du processus dynamique qu’elle sent en elle.* » (Bois, littérature grise).

Ainsi le Sensible l’est pour quelqu’un qui rentre en relation perceptive avec son mouvement interne, cette personne prend alors le statut de sujet car elle a conscience de ce qu’elle perçoit, et en tant que contenu de vécu, et en tant que modalité processuelle.

Celle-ci nous offre plusieurs dimensions du terme ‘sensible’ : « *Notre projet fondamental est de contribuer à réhabiliter le corps sensible, en tant que dimension expérientielle et en tant que source de connaissance (105) [...]. Dans ce sens, le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécu offert par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. Le mouvement interne est, pour nous, l’ancrage premier de la subjectivité corporeisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps et à sa vie, il se découvre sensible et découvre la relation à son Sensible.* » (Bois, Austry, 2009, p. 107).

Apparaît le corps sensible comme lieu de l’expérience formatrice et transformatrice, le Sensible comme fruit de l’inter-activité entre le sujet et son expérience du mouvement interne, et enfin le sujet qui se découvre sensible dans la transformation de ses rapports à lui-même, au monde et au Sensible lui-même.

Marie-Hélène Florençon voit aussi le Sensible comme une attitude d’ouverture : « *[Le Sensible c’est], une attitude à percevoir soi et le monde à partir de sa relation au mouvement interne.* » (Florençon, 2010, p. 60).

Danis Bois dans sa thèse « *Le corps Sensible et la transformation des représentations chez l’adulte* » montre bien que l’expérience formatrice au sein du Sensible amène de façon contemporaine cette dynamique d’ouverture à soi et d’ouverture aux autres. Ainsi un de ses participants, conjointement au vécu de sa profondeur, découvre une nouvelle manière d’être à

lui-même : « *Je me sens touché et concerné au sein de mon intériorité* », mais cette ouverture ne se limite pas à lui-même, « *Je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres.* » (Bois, 2007, p. 307).

Et il en est de même pour chaque témoignage.

Ainsi ce processus qui se donne à vivre au contact du Sensible est comme le dit Marc Humpich : « *Un processus qui déploie des potentialités du rapport à soi au milieu des autres.* » (Humpich, 2007, p. 126).

B.2. L'expérience du Sensible : une expérience à médiation corporelle

B.2.a. Le corps Sensible

Les définitions du Sensible pré-citées soulignent l'importance du corps dans la formation de la personne au contact du Sensible : « *Notre projet fondamental est de contribuer à réhabiliter le corps Sensible en tant que dimension expérientielle et en tant que créateur de connaissance.* » (Bois, Austry, 2009, p. 105).

Le corps, c'est le « *support matériel* » de la force dynamique du mouvement interne. Mais sa dimension sensible dépend du rapport, dans le sens « *d'un lien vivant* » que la personne instaure avec son corps : « *Si la phénoménologie explore le lien charnel entre le corps et le monde, la dimension du Sensible explore, quant à elle, le lien vivant entre un sujet et son propre corps. Rappelons que c'est à travers les situations extra-quotidiennes, que s'est élaborée la donnée d'un Sensible incarné, en faisant appel aux expériences subjectives qui émergent de la corporéité.* » (Bois, 2007, p. 275).

C'est par ce lien vivant et les expériences qu'il génère que la personne se forme : devient le sujet et l'objet de sa propre formation : « *Je suis mon corps* », « *J'apprends de mon corps* » (Lefloch, 2009, p. 39).

Ainsi, au travers des contenus de vécus qui se donnent à vivre au sein du corps sensible, tels que le mouvement interne, la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi, le sentiment d'exister (Bois, 2007, p. 289), la personne peut s'expérimenter dans un renouvellement d'elle-même, dans un lien signifiant entre un vécu corporel et un sentiment d'être à soi : « *La chaleur de cette présence si intime, si rassurante, me donnait corps et matière pour nourrir et valider mon authenticité.* » (L1, cité par Bois, 2007, p. 288).

B.2.b. Conditions extra-quotidiennes d'accès au processus formateur

Rentrer en rapport au sein de son propre corps, avec une puissance de vie autonome, n'est pas un acte banal, capter les informations inédites issues de ce rapport en ayant accès à leurs sens sur un mode pré-réflexif non plus : c'est ce que rendent possible les conditions extra-quotidiennes d'expériences proposées par la somato-psychopédagogie. Comme leur nom l'indique, elles situent l'expérience en dehors du cadre habituel et de l'attitude naturelle qui sous-tend le rapport à l'expérience de et dans la vie quotidienne. Ce choix de conditions non usuelles, permet de passer outre les automatisations physiologiques du corps ; ces automatismes nécessaires pouvant parfois être prédominants par rapport à une relation consciente au corps et se traduire par une absence à soi-même.

Ainsi : « *Ces conditions non usuelles, en modifiant les cadres habituels de notre rapport au corps – dans le type d'usage que l'on en fait, mais aussi et surtout dans l'attitude attentionnelle habituelle – place le sujet dans une expérience de lui-même qui le sort de l'expérience première.* » (Berger, 2009, p. 47).

Nous avons donc dans cette expérience extra-quotidienne :

- un cadre inédit
- des moyens d'accès inédits (attention, intention)
- des informations inédites

Nous ne développerons pas ici la pédagogie d'accès ni les outils nécessaires à cet enrichissement perceptivo-cognitif que demande le rapport au Sensible. Nous renvoyons le lecteur aux ouvrages de référence de la somato-psychopédagogie ainsi qu'aux travaux du C.E.R.A.P (Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive).

Soulignons cependant trois points :

- L'importance pour la personne d'accéder à une posture en première personne, qui ouvre à ce rapport si singulier (au sens de particulier et de privé), comme le dit Bois : « *Elle offre une voie d'accès à cette vie purement privée, inobservable de l'extérieur, et même inobservée dans des conditions habituelles.* » (Bois, 2009, p. 111).
- L'importance d'une relation au silence qui ouvre à cette possibilité de discernement de catégories perceptives qui se donnent à vivre dans ce rapport et qui deviendront petit à petit autant d'expériences de soi en soi-même.
- L'aspect primordial du point d'appui que la personne découvre tout d'abord dans l'accompagnement manuel. Le toucher manuel réalisé par un somato-psychopédagogue est un dialogue silencieux au sein du corps de la personne, dialogue qui comprend deux phases :

« La première, dynamique, consiste en un accompagnement manuel méthodique des différentes orientations et amplitudes du mouvement interne qui s'offrent dans le tissu ; la seconde, correspond au point d'appui, arrêt circonstancié du mouvement interne, appliqué au bon endroit, au bon moment, et avec la bonne pression. » (Bois, 2006, p. 72).

Cet arrêt circonstancié, respectant profondément la demande du corps : « sollicite sans les séparer, tonus psychique et tonus physique. » ¹⁰(Courraud, 2009, p. 212), créant ainsi une résistance, sollicitant tout de la personne, l'impliquant dans cette confrontation au sein de son corps entre ses forces de renouvellement et ses forces de préservation, jusqu'à une phase de résolution qui ouvre, dans un changement d'état physique et psychique à un nouveau vécu de soi et un nouveau rapport à soi : « Cet arrêt [du point d'appui] constitue les conditions de l'émergence d'une nouvelle expérience de soi et de référence à soi. » (Courraud, 2007, p. 73).

Ce point d'appui, la personne apprendra à se le proposer toute seule en travail gestuel, en introspection sensorielle, mais aussi dans sa vie. Le point d'appui est très important dans la construction du sujet, il lui apprend à être stable « dans une attente ouverte (protentionnelle disait Husserl), aux frontières du connu et de l'inconnu. » (Bois, 2009, p. 112).

Le point d'appui est vraiment un lieu, un moment, une attitude de rencontre entre ce que l'on est déjà et ce que l'on peut devenir. C'est à partir de là que le sujet se renouvelle : se forme au sens de prend une nouvelle forme dans son être à soi et au monde et se forme au sens, apprend de lui, de l'expérience immédiate et de lui dans cette expérience.

C. Construction du sujet au contact du Sensible

C.1. La neutralité active : une attitude indispensable pour prendre forme

Rappelons-nous, comme nous l'avons vu dans la partie de notre champ théorique sur les potentialités, que le mouvement interne qui se détermine dans la matière du corps, est une force de croissance *autonome* par rapport au vouloir de la personne, et que c'est le rapport singulier qu'établit la personne avec ce mouvement autonome qui permet l'émergence d'une nouveauté aux possibilités formatrices : il y a donc une attitude très spécifique à mettre en œuvre pour répondre à ces conditions particulières, un équilibre subtil appelé *neutralité active*, à la fois « *présence* » et « *implication totale* » dans l'acte perceptif, (contrairement à la phénoménologie qui demande un retrait de soi) et conjointement un « *laisser venir à soi* », un

¹⁰ Pour une meilleure compréhension de l'aspect somato-psychique du tonus et de sa sollicitation dans le point d'appui manuel, nous renvoyons le lecteur au mémoire de Courraud en 2007 : Toucher psychotonique et relation d'aide.

« *savoir-attendre* » (Bois, 2009), qui met en suspension le volontaire et le déjà connu pour laisser la place aux phénomènes émergeant de cette relation.

Cette attitude qui permet de se former au contact du mouvement interne s'apprivoise dans les cadres d'expérience extra-quotidiens, mais se doit de devenir une manière d'être *tout le temps* dans le quotidien aussi, en tant que manière d'être à soi, aux autres, au monde.

C.2. La réciprocité actuante : une modalité relationnelle d'affection réciproque

La neutralité active permet l'accès à ce mode de relation très spécifique qu'est la réciprocité actuante (Bois, 2007 ; Bourrhis, 2007; Courrand, 2007). Il s'agit d'un mode qui « *traduit un rapport d'implication et d'influence entre le percevant et la chose perçue.* » (Bois, 2009, p. 115).

Nous sommes ici sur une modalité d'affection réciproque entre percevant et chose perçue.

Le terme actuant recouvre lui, deux réalités :

- actuant en tant qu' « *acte* », la réciprocité repose sur « un acte » de rentrer en relation
- mais aussi actuant en tant « *qu'actualisation* » qui relève de la notion d'évolutivité propre au Sensible : « *Le Sensible est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même.* » (Bois, 2009, p. 115).

Ainsi cette réciprocité actuante est le mode de relation propre au Sensible, d'elle dépend l'évolutivité. Notons que comme pour la neutralité active, cette réciprocité actuante relève d'un véritable apprentissage à être en relation.

À noter aussi que cette manière d'être en relation qui va progressivement concerner la relation à soi-même, à sa vie, aux autres, au monde, est facilitatrice de l'apprentissage expérientiel, ce qui ne serait pas le cas d'une relation fusionnelle par exemple.

Annexe N°2 : Guide d'entretien

Question de recherche

Quels sont les processus formateurs à l'œuvre au sein de la trilogie – manque – quête - relation à l'essentiel, tels qu'ils sont vécus par les praticiens du sensible ?

A) Présentation de l'interview et établissement du contrat de confidentialité

B) Profil de l'interviewé

Sexe, age, nationalité, profession

Nombre d'années de pratique en SPP

C) Condition de l'interview

(Entretien en réciprocité actuante et à situer « par contraste », revisité, actualisé dans un présent)

D) Entretien

Identification de son Essentiel, évolutivité et rapport

- 1) Peux tu me parler de ce qu'est l'Essentiel pour toi, ton Essentiel ? (le nommer et le définir)
 - à ce jour
 - est il le même qu'au début de ta rencontre avec le sensible ?
 - le même qu'avant cette rencontre ?
- 2) Qu'est ce que c'est pour toi ?
(un concept, un vécu, un objectif à atteindre, une intention, un projet, une inconnue mathématique.....)
- 3) Quelle est sa place, son rôle ?
 - dans ta vie
 - dans ta relation au Sensible
 - dans ton processus de transformation ?

Fluctuations de la relation

Je pars de l'à priori que la relation de part sa physiologie n'est pas linéaire, je m'appuie sur mon expérience et des écrits antérieurs de confrères

- 4) Y a t'il eu des moments ou tu as plus ou moins perdu cette relation à ton essentiel ?
 - peux tu me parler de ton vécu de ces moments là ?
 - . quel était le contexte ?
 - . que ce passait il pour toi, en toi ?
 - par rapport à ton essentiel ?
 - par rapport au sensible ?
 - dans le quotidien et dans l'extra quotidien ?
 - quand tu étais « en fonction » ?

- . avec quels effets ?
 - qu'as tu appris ? de toi, de la relation, de ce manque de relation et/ou de ce manque à la relation ?
 - parle moi des signes de ce manque d'essentiel, des indicateurs qui te font dire : je suis dans une phase d'éloignement, de manque
- 5) a Dans la survenue de ces phases, as tu remarqué des constantes dans ce mode du manque (ou du manquement) ?
- Répétition du même manque
 - Répétition du mêmes facteurs déclenchants
- b Dans la survenue de ces phases as tu remarqué une évolutivité ? si oui, de quel ordre et à partir de quand ?
- 6) Ta réaction au manque de l'essentiel a-t-elle changé au fil du temps ?
Quelle a été ton attitude et ton action face à ce manque ?
Avec quels effets ?
- 7) Qu'as tu appris ?
- De toi
 - Du manque
 - Du processus de cette phase
- 8) Qu'en a tu fait ?

Quête

- 9) Parle moi de ta quête de l'essentiel en me décrivant sa place, sa fonction dans ta vie ?
Peux tu la définir ?(aspiration, intention, motivation...)
- 10) Parle-moi des décisions, des actes que tu poses dans ta quête
- 11) Parle-moi de son évolutivité ou de sa constance

Processus, formation et transformation

- 12) Qu'est ce que ton vécu de tes phases d'impermanence t'a appris ?
- 13) Qu'est ce que ton vécu de tes phases de permanence t'a appris ?
- 14) Qu'as tu appris de l'alternance des phases de permanence et d'impermanence ?
- 15) Qu'est ce qui t'as le plus aidé ? lectures, discussions, accompagnement spp...
- 16) Qu'as tu fait de ses informations nouvelles ?
- 17) Comment as tu vécu notre entretien ?
T'a t'il permit de mettre à jour des liens, des connaissances nouvelles ?

Annexe N°3 : Flore - verbatim et éléments d'analyse

Annexe n° 3.1 : Verbatim

1 **Entretien Flore : avril 2009**

2

3

4 **Flore :** L' 'impermanence', c'est un des mots clefs pour le Bouddhisme ; pour
5 Bouddha tout est impermanent, c'est un de ses principes, pour Bouddha la non-
6 souffrance vient du détachement, au sens ' je sais que tout va et tout vient' et donc je
7 ne m'identifie pas trop, ni avec le bien ni avec le mal. Je ne dis pas que c'est notre
8 philosophie, mais c'est pour illustrer et j'ai pensé à ça : je m'identifiais tellement
9 avec le bonheur du sensible que je souffrais d'autant plus quand il n'était pas là, c'est
10 parce qu'il y avait une identification quelque part, une identification excessive
11 quelque part, qui donc, quand elle n'est pas là tu souffres, et Bouddha dans sa
12 philosophie disait 'la vie vient, il y a du bonheur, on naît et puis on meurt, puis il y a
13 d'autres qui naissent et meurent'. Ce qui donne une attitude de détachement, c'est de
14 comprendre que tout est impermanence et que l'identification excessive avec
15 n'importe quoi, le bien, le mal, crée des souffrances, c'est dans sa théorie de la non-
16 souffrance qu'il a dit ça.

17 Je vais commencer par te parler de moi.

18 C'est pas tout à fait la philosophie que je sens et qui me convient, mais ça m'a fait
19 réfléchir justement, par rapport à cette notion de moments de relation intense, qu'ils
20 sont révélés, auxquels tu apportes une présence, mais qui, quelque part, ne dépendent
21 pas que de notre désir.

22 Parce que tu sais, moi, par exemple, j'étais du genre, je me levais, je ne pensais qu'à
23 méditer et la relation c'était la priorité des priorités, et je comprenais que même ça, ça
24 ne dépend pas que de moi, et que mon envie d'apporter une présence à ça et que ce
25 soit une priorité absolue dans ma vie, n'importe, tu vois, j'ai senti qu'il y a quelque
26 chose à comprendre dans cet état de non identification excessive avec l'état de
27 bonheur qui naît de la relation, je parle de la phase de relation.

28 Après j'ai compris dans mon expérience que ça ne dépend pas que de moi, même de
29 mon soin, de ma présence, ma priorité, mon désir de ça, mon aspiration si tu veux ; il
30 y a des paramètres que la vie me demande d'accepter, tu vois mon premier
31 mouvement c'est, accepte, accepte, qu'hier tu étais dans le bonheur total, aujourd'hui
32 ce n'est pas ça, accepte et cette sensation là, c'était avant de comprendre, c'était le
33 premier mouvement pour moi de...(silence) tu vois, parce que Bouddha disait c'est
34 de l'ego, tu veux par rapport au sensible ; même vouloir du divin, c'est trop de

35 vouloir, parce que tu n'es pas en train d'accepter...Une physiologie qui t'arrive
36 aujourd'hui en méditation, elle est ce qu'elle est, point !!! d'accord, et peut-être que
37 avant de comprendre pourquoi il y a des phases comme ça, parce que c'est un très
38 long processus qu'on te dicte, il faut d'abord accepter, accepter que tout ne dépend
39 pas de toi, tout ne dépend pas de ta volonté, et ne dépend pas de ta pureté
40 d'aspiration, tout ce que tu veux, des mots plus beaux, belles aspirations profondes,
41 mais quand même il y a du vouloir. Parce qu'hier c'était très beau et aujourd'hui je
42 voudrais que ce soit comme ça aussi, et que tu n'acceptes pas.

43 Et là Bouddha dit que la souffrance n'est pas tant dans ce qui est, mais dans la
44 'charge', tu vois par exemple, j'ai pas trouvé que la méditation était aussi belle que
45 celle d'hier, imagines, bon, ça c'est une question objective, hier, elle a été ceci, mais
46 la souffrance la plus importante c'est le jugement que je mets sur ça en plus, en
47 voulant qu'elle soit comme hier, parce que j'ai un critère de ce qui est beau. Et puis il
48 y a toute cette trame mentale qu'on ajoute à ce qui n'a pas été, à ce qu'on a considéré
49 comme un manque ou comme une méditation de résistance, ça, ça fait le plus de
50 souffrance, et nous on a beaucoup souffert de ça, je crois, moi en tout cas je ne
51 souffre plus, c'est vrai, hier c'était magnifique, aujourd'hui c'est pas ça...

52 Et puis tout ce que je faisais de non acceptation, de non compréhension, d'où
53 l'importance de voir sa problématique, de comprendre le sens de ses phases,
54 pourquoi ça arrive, qu'est ce que j'ai fait de mal, qu'est ce qui ne va pas, qu'est ce
55 que je dois transformer, et après il y a un truc qui vient mettre une charge sur une
56 chose qu'on n'a pas accepté parce qu'on n'a pas compris quel était le sens, c'est toute
57 l'importance de ton travail.

58 Quand je pense à notre conversation avec d'autres gens de la méthode, maintenant, je
59 me vois plutôt dans ça.

60 Non seulement la méditation a été soit de difficulté, soit de manque mais en plus, on
61 l'a chargée par incompréhension.

62 Il y a quelque chose d'important dans cette acceptation, comme Danis le dit, ça vient
63 aussi avec la non acceptation, si vous n'attendez rien et donc acceptez tout. Mais
64 pour faire ça, je suis d'accord avec toi, il faut comprendre que ces phases ont un sens.
65 Elles ne sont pas une calamité.

66 Tu vas prendre des recueils avec des experts, essayer de voir comment ils ont vécu
67 ces phases de manque, et tu dis deux possibilités, comment ils sont confrontés à

68 l'angoisse, à un moment tragique, calamité, erreur, soit à l'espoir ils ont gardés la
69 souvenance permanente.

70 Je pense qu'ils vont être désemparés : si j'ai quitté le sensible, c'est que j'ai fait
71 quelque chose qui n'était pas vraiment...

72 D'ailleurs, à un moment donné, Danis a parlé en ces termes : c'est vous qui avez
73 quitté le lieu, ce n'est pas le lieu qui vous a quitté, et nous on se sentait coupable, on
74 a quitté le lieu, qu'est ce qu'on a fait (ton désespéré) ; et donc il y a la notion de
75 culpabilité et d'auto-jugement, ou alors d'erreur, la notion d'erreur est très forte.

76

77 **Chercheur** : Manque de travail ?

78

79 **F** : Oui, j'ai eu d'autres priorités, je me suis mise dans des histoires affectives,
80 mentales, qui m'ont fait sortir.(elle parle en général)

81 Ça existe aussi, on se met dans des situations... Mais à part ça, des condamnations,
82 culpabilité, erreur, auto-jugement et c'était sans doute une erreur nécessaire, et il y
83 avait aussi le jugement des autres : 'il a quitté le lieu, il a fait ceci...'. On a vécu tout
84 ça. Moi : ' Je n'ai pas été suffisamment attentive. J'ai quitté le lieu pour une raison
85 que je n'ai pas comprise, culpa mia' (ton de lamentation).

86 La non acceptation est un mécanisme très précis, non seulement ce n'est pas en train
87 de se passer bien, mais en plus tu ne l'acceptes pas, donc tu résistes à cette chose qui
88 n'est pas en train de se passer bien, et donc il y a un truc avec la non acceptation. La
89 non acceptation est très liée à comprendre. Je pense que l'on a beaucoup de difficulté
90 à accepter quelque chose que l'on n'a pas compris, et à un moment donné j'ai dû
91 aller voir, mais attends, j'ai compris que même avec l'aspiration la plus pure (là, elle
92 interrompt à propos du manque). Après on va parler de la quête, parce qu'avec la
93 notion de quête, comme tu le dis, l'aspiration qui fait que la chose devient une
94 priorité pour ta vie, tu lui accordes de plus en plus de temps, et ça devient : ' j'ai
95 besoin de cette direction que le sensible m'offre et puis je suis aspirée'; et cela dans
96 notre groupe ça a été très changeant, parce qu'il y a des gens qui ont découvert cela
97 sans aucune aspiration, parce qu'ils venaient chercher un métier, du coup ils avaient
98 le sensible après, alors que le sensible il adore qu'on aspire à lui , il a besoin de notre
99 motivation parce que sinon... 'non-non mon petit il manque ton aspiration, je
100 reviendrai dans deux ans quand tu auras ton aspiration'. Parfois le manque crée
101 l'aspiration, ta trilogie est très pertinente.

102 En revenant au manque, l'aspiration c'est un truc que j'avais, mais le manque, je ne
103 le comprenais pas, et j'ai beaucoup souffert de ça. D'autres doivent apprendre à avoir
104 l'aspiration et à continuer : attends, la vie elle est bien belle, mais s'il n'y a pas ça !!!
105 Attention, ça devient de plus en plus intense et c'est aspiré vers ça.

106 Tu te souviens, C, Danis en parlait, 'un autre problème c'est que les gens ont des
107 quêtes, une aspiration intense, et ils ne vivent rien et vous vous vivez tout et vous
108 n'avez pas d'aspiration'.

109 Il disait ça en Inde : ' il y a des gens qui ont une aspiration à se relier au divin et des
110 fois ils n'ont rien vécu, alors que vous vous avez vécu et vous ne semblez pas aspiré
111 car ça vous a été donné sans que vous ayez une quête spirituelle au départ'. Il disait
112 aussi, 'Ce n'est pas une erreur, j'ai fait une méthode pour ceux qui ne croient pas,
113 comment dire, pour que les athées viennent à Dieu. Parce que si on disait, venez à
114 Dieu, ils ne seraient pas là, alors ils viennent pour une méthode de kiné et Dieu leur
115 tombe dessus', et puis du coup tu vois et Danis c'était comme ça.

116 Mais c'est beau parce que c'est pas parce que ça vous est tombé dessus qu'après ça
117 ne demande pas une aspiration et de plus en plus grande, sinon, ça ne se développe
118 pas ; ça peut s'ouvrir comme expérience pendant un certain temps, mais j'ai
119 l'impression que c'est la loi du sensible. Il peut te tomber dessus pendant un certain
120 temps, mais si tu ne commences pas à aspirer... Tu dis je ne peux plus me passer de
121 ça.

122 Tu le dis bien et Danis aussi, ce n'est pas parce qu'on a fait l'expérience du sensible
123 qu'on va s'engager dans le processus de transformation qu'il sollicite. Il n'y a que
124 l'aspiration qui peut le faire.

125 D'abord on expérimente le sensible, mais pour devenir le sensible c'est très
126 différent : entre expérimenter le sensible et devenir le sensible il y a un énorme
127 processus de transformation, entre ces deux états qui demande toute une vie ou plus.

128 Mais il y a le processus de transformation et là comme tu le dis, dans ce processus de
129 transformation, je pense qu'une personne qui est tout le temps baignée dans le
130 sensible, il n'y a que le manque et l'aspiration qui vont te solliciter dans ça. D'où
131 l'intérêt de la trilogie.

132 En fait, la relation au sensible donne une expérience, on commence par là, elle
133 devient de plus en plus profonde, mais si après il n'y a pas les deux autres paramètres
134 de la trilogie, il n'y aura pas le processus de transformation et tu ne deviendras
135 jamais le sensible. Tu feras l'expérience de temps en temps, mais comme dit Danis :

136 ‘ Tu feras l’expérience du sensible, mais ton mental ne sera pas affecté, ton système
137 émotionnel ne sera pas affecté et ton comportement ne sera pas affecté et ton
138 comportement dans la vie ne sera pas affecté’.

139 Tu vois ce sera une expérience extra-quotidienne, mais ta personnalité ne sera pas
140 teintée de ça. Parce qu’entre faire une expérience extra-quotidienne, on est chez soi,
141 les yeux fermés, on n’est pas en interaction avec la vie, ça c’est bien, mais devenir le
142 sensible ça veut dire que notre personnalité mentale, affective, actée, notre
143 comportement, notre projet au monde, ça veut dire que tout ça a été imbibé et
144 transformé par le sensible, et donc il se transfère dans la quotidienneté, dans la vie.
145 Mais sans transformation il n’y a pas ça, il y a expérience dans l’extra-quotidien mais
146 il n’y a pas transposition dans la personnalité, dans la vie.

147 Ces deux autres étapes de la trilogie sont vraiment dans un processus où une
148 expérience, c’est le premier pas, mais sans les autres, on ne devient pas, devenir ce
149 n’est pas ça, comme dit Danis, tout le système de représentation est transformé, tous
150 les schèmes affectifs se transforment, après tout ce processus qui fait qu’on devient
151 de plus en plus...

152 On comprend, tu vois, ah, cette personne elle a fait l’expérience du sensible, celle-ci
153 elle est déjà en train de devenir un peu le sensible, ça se fait étape par étape. Même,
154 tu vois dans sa façon de réfléchir elle a déjà le sensible, dans sa façon de mener ses
155 projets de vie... mais ça c’est la transformation qui permet ça. T’es d’accord C ?

156 Juste pour dire, le manque et l’aspiration c’est pas seulement de maintenir permanent
157 le rapport, au sens où tu médites et c’est toujours le lien, mais c’est pour devenir
158 permanent au sens extra-quotidien, mais aussi quotidien. Quand je suis dans mon
159 silence méditatif et quand j’agis, quand je suis les yeux fermés et quand je regarde
160 quelqu’un, tu vois c’est une permanence où il n’y a plus ce hiatus entre extra-
161 quotidien et quotidien.

162

163 **C** : Ok je vois bien ton point de vue sur la quête mais peux-tu donner des précisions
164 sur le manque ?

165

166 **F** : Je n’ai pas fini par rapport au manque. Par rapport au manque, il y a acceptation
167 non jugement, non culpabilité, mais bien sur vigilance et un discernement énorme
168 qui me fait dire non quand je me mets dans une situation où je quitte le sensible.

169 Ce n’est pas se culpabiliser mais être lucide et avoir des choix cohérents.

170 Mais après l'acceptation, c'est se dire, essayes de comprendre pourquoi ces phases
171 existent, si elles existent même avec toute l'aspiration du monde.

172 Je ne peux pas contrôler cela avec ma volonté, alors quel est leur sens formateur et
173 transformateur. Je n'ai pas encore terminé, mais là, il y a beaucoup de choses qui
174 sont venues par paliers.

175 La première c'est comprendre un premier degré quand je ne suis plus en relation, je
176 vois vraiment tout ce qui en moi n'est pas encore en résonance avec cette essence, tu
177 vois, si je suis toujours en lien, je ne vois rien, je vois que je suis magnifique et puis
178 c'est tout.

179 Et du coup, dans ces phases, tu vois, c'est drôle, Shri Aurobindo, avait la spirale de
180 l'évolution de la conscience. Il disait, l'homme normal est ici (elle montre sur le
181 schéma). Ça c'est le seuil de sa conscience, ici c'est le potentiel de sa supra
182 conscience, Danis dirait le potentiel du mouvement, et ici il y a le potentiel du
183 subconscient et l'inconscient et tous les mécanismes archaïques.

184 Il disait, tu montes, ta conscience franchit un degré ici, et du coup c'est comme une
185 lampe qui va illuminer une couche exactement identique en bas, mais c'est parce que
186 tu es monté là que tu peux voir là, sinon tout serait brouillé, tu vois. C'est comme la
187 plupart des gens, on souffre beaucoup plus qu'eux, parce qu'ils ne voient rien, les
188 gens 'normaux' entre guillemets.

189 Beaucoup de notre souffrance c'est parce qu'on est hyper conscient de la beauté mais
190 aussi, on a agrandi le périmètre de la lampe ; pour aller dans une cave très obscure
191 t'as intérêt à monter la lampe.

192 Tu montes la lampe et le périmètre a grandi. Tes imperceptions ne sont pas que des
193 imperceptions...tout ça, mais des imperceptions, des mécanismes de distorsion, et
194 donc je suis arrivée à me dire que c'était presque une méthode du sensible.

195 Il t'agrandit ta conscience de ton potentiel mais s'il n'éteignait pas, tu ne verrais pas
196 le reste, ce qu'il t'a permis de voir, tu vois, mais si tu restes là (en haut) tu ne verras
197 rien de tout ce qu'il y a à transformer, parce que tu es baigné d'amour et de tout ça.

198 Et alors il dit ' je me retire, mais en même temps je t'ai laissé une ampleur'. Et la
199 souffrance vient que justement il montre beaucoup de ce qu'il y a encore à
200 transformer, mais parce que si tu ne vois pas, tu ne peux pas transformer. Danis dit
201 ' la première condition pour transformer quelque chose c'est la prise de conscience':
202 je ne voyais pas cette distorsion dans ma manière de fonctionner et là je la vois et si
203 je ne vois pas ça, je ne peux rien transformer. Tu vois c'est une méthode pour

204 transformer au sens élargir le périmètre, et après j'enlève la ‘ lumière’ entre
205 guillemets, et je te laisse quand même avec la perception.

206

207 **C** : Là tu vois carrément une intention du plus grand ?

208

209 **F**: Oui, je me suis rendu compte, C, que si il n'enlevait pas son amour et sa beauté, je
210 ne verrais pas tout ça.

211 Et je vais te dire quelque chose, un de mes grands paramètres, c'était ce que j'appelle
212 ‘ complexe de majesté’, j'étais très peu humaine, même avec vous, j'étais la princesse
213 qui ne se mélange pas à l'humain qui reste dans son silence ; tu vois, l'humanité, non
214 merci, je suis bien dans mon sensible.

215 Mais c'était inconscient, hein! Et donc tu vois quand on me racontait des
216 problématiques...

217 Tu vois, c'est même une méthode d'humilité, car l'humilité va créer une proximité
218 avec les autres, soit une vraie compassion pour le processus humain.

219 Mais si tu ne vis pas ça, tu es toujours dans ton amour machin sensible. Même si
220 j'avais voulu être dans la compassion et avoir un comportement...

221 Mais si tu ne l'a pas vécu, tu ne peux pas souffrir avec l'autre, mais je crois que
222 c'est...Moi je me rendais compte que quand je restais trop longtemps connectée, le
223 problème des autres disparaissait, je ne voulais rien savoir, je me retrouvais distante
224 humainement. Tu venais me raconter tes souffrances, franchement, ma réponse était
225 ‘ connectes-toi’, je ne sais pas de quoi tu me parles! Tu vois il y avait une proximité
226 humaine, une qualité d'accueil humain... (ironie).

227 Il n'y a que les phases de souffrances qui me l'ont enseigné. Ça aujourd'hui quand ça
228 continue d'arriver de façon de plus en plus impersonnelle, c'est toujours pour
229 m'apprendre la compassion.

230 ‘Vraiment n'oublie pas que tu n'es pas qu'un être divin, tu es humaine, sois complice
231 des humains, accueille leurs souffrances, sois avec’, parce qu'en tout cas, avant c'était
232 distance royale, les sourires, empathie sensible, tout ça, et la souffrance...; mais
233 c'était pas méchant, c'était une incapacité!

234 Et c'est par la force de la souffrance et du manque, et de comprendre comment ce
235 processus est difficile pour tout le monde, qu'aujourd'hui je sens que je peux
236 accueillir les gens de plus en plus là (schème Aurobindo elle montre en haut puis en
237 bas) mais je peux aussi les accueillir là. Moi même je suis allée là (en bas) et donc je

238 sais que ça existe et que ça me relie à l'humain, de ce qui est de plus beau dans la
239 compassion, pas gna gna... Mais attends, je sais ce que veut dire souffrir, et depuis le
240 lieu du potentiel je t'accueille dans ta souffrance, tu vois.

241 Et moi, j'ai compris ça, j'ai dit merci pour tous les moments de manque, et chaque
242 personne à des schèmes qu'elle ne voit pas, moi par exemple, tu m'aurais dit, tu as
243 une véritable ambition, une sorte d'ego spirituel, je t'aurais dit non ! Parce que je ne
244 savais pas. Ce que je savais, c'est que j'aimais le sensible et que c'était ma priorité,
245 donc les autres, s'ils n'ont pas cette priorité, c'est leur problème. Tu vois, c'était un
246 truc complètement inconscient et du coup ça me mettait une distance par rapport aux
247 humains, c'était juste sourire et traiter, le silence pour le sensible et plus rien d'autre,
248 imperception totale.

249 Tu vois, moi, un jour, j'ai compris ça, et j'ai dit, ' oh mon Dieu, sacré sensible' .
250 J'aurais pas pu voir ça, mais il a fallu que je cesse de me dire que c'était une erreur,
251 que c'était par manque d'aspiration, que je comprenne le sens de ces phases. Tu vois,
252 pour moi, ça a été ça, entre autres choses, mais je dirais que le grand schème de
253 distorsion c'était ça, et c'est un schème énorme; car en effet, on a toujours de grandes
254 excuses pour ce schème, c'est beau, elle aspire, elle est tellement aspirée par le Divin,
255 tu vois, toujours des bons arguments pour dire que ton schème n'est pas un schème
256 de distorsion.

257 Et donc, les autres, s'ils souffrent c'est qu'ils n'aspirent pas assez, tu vois le genre.
258 Complexe de majesté, j'appelais ça à un moment donné, et manque d'humilité. Tu
259 m'aurais vu, j'étais pas forcément la fille qui n'était pas humble, mais au fond je
260 l'étais pas parce que je n'arrivais pas à toucher. Après je suis allée voir l'humus
261 humain, la terre humaine, j'avais peur de la mienne, donc j'avais peur de... Et quand
262 je me vois aujourd'hui je me dis, mais quel monstre j'étais, au sens, mais quelle
263 imperception!!

264 Tu comprends vraiment que tu es en train de ...et même les autres, chaque fois que je
265 voyais quelqu'un souffrir, je disais il a quitté le sensible, parce qu'il n'aspire pas
266 assez, parce qu'il met des trucs affectifs et psychologiques et qu'il n'aspire pas assez.
267 Donc, mon schème, ce que je ne voyais pas en moi-même, je le jugeais chez les
268 autres.

269 Et tout ça, j'ai appris par les phases de manque, ça m'a rendu à mon humanité.

270 Et après il faut faire attention au schème inverse, c'est je suis mondaine, le sensible
271 oui mais, j'aime bien le monde et je me disperse, et là le sensible il va te créer des

272 manques pour des raisons inverses, pour te faire comprendre que tu as besoin
273 d'aspirer et que...tu vois ce que je veux dire. C'est que je pense que les phases de
274 manque vont renvoyer en miroir ; c'est un miroir incroyable à tout ce qui en toi n'est
275 pas encore, cet amour qui ne juge pas, qui comprend le processus, mais tu vois, au
276 fond, il va te révéler tout ce qui est en toi, et quand je dis en toi, c'est ta pensée, tes
277 sentiments, tes actes, tes comportements, tout ce qui en toi n'est pas devenu encore le
278 sensible. Mais encore une fois, il fait le miroir, non pas pour dire ' regarde!!' mais
279 parce que sans ça tu ne te transformes pas. On ne peut pas transformer ce que l'on n'a
280 pas vu et trouvé horrible en soi. Tu vois, moi, quand j'ai compris comment j'étais
281 distante, froide, impersonnelle, et que j'ai détestée ça. Moi je dis non, je ne veux pas
282 être comme ça!! Tant que tu n'as pas ce cri au fond du cœur, tu ne transformes rien.
283 Tu peux rester des heures dans le sensible parce qu'entre temps, je suis restée des
284 heures en contact dans le sensible mais je ne transformais rien de ma personnalité et
285 ça c'est le grand problème.C'est pour ça que je sens qu'il nous quitte.

286

287 **C:** Je n'avais vraiment pas envisagé ça sous cet angle là. Je trouve que c'est beaucoup
288 d'humilité pour l'envisager sous cet angle là aussi, tu ne trouves pas ?

289

290 **F:** Oui, parce qu'après je me suis dit si j'étais restée baignée 24h/24h je n'aurais rien
291 transformé, tu n'as pas de motivation tu ne souffres pas, tu vois, non seulement, tu le
292 vois pas, mais tu ne te transformes pas, alors qu'est ce que les autres gagnent à ce que
293 tu sois toujours connectée, tu ne peux même pas accompagner le processus de l'autre
294 parce que tu ne l'as pas vécu.

295

296 **C:** Je n'ai vraiment pas envisagé que ça pouvait être une intention du sensible, c'est
297 dans ce sens là que je dis qu'il faut une humilité. C'est énorme.

298

299 **F:** Presque une méthode d'illumination moi j'ai compris qu'il y a quelque chose de
300 méthodique parce qu'il n'enlève pas sa force mouvante, je ne vois pas mes
301 mécanismes, je ne les vois pas!, alors quelle manière autre il a ?

302

303 **C:** Illumination ?

304

305 **F:** Au sens de transformation mais mise en lumière. J'ai beaucoup compris grâce à
306 Shri Aurobindo, tu pourras faire appel à lui. Il dit même, c'est très touchant, c'est
307 magnifique, avant d'arriver à la supra conscience, il a dit j'étais...sauf qu'il était
308 tellement méthodique dans son intention. C'est proportionnel si tu montes ici, ce qu'il
309 va te montrer c'est là parce que c'est exactement la force dont tu as besoin pour
310 transformer. Tu as la force correspondante, c'est une énorme cohérence, car Shri
311 Aurobindo a dit avant sa réalisation, qu' il a vu non pas sa souffrance personnelle
312 mais celle de l'humanité entière. Et il dit, j'étais aux enfers, mais il y avait cette
313 lumière tout en haut qui me soutenait, mais dans ma matière j'avais tout l'archaïsme
314 humain, ce n'était pas mon inconscient c'était l'humanité entière dans sa distorsion. Et
315 il dit, j'étais là aux enfers, mais il y avait ce point de lumière tout en haut qui
316 soutenait le processus et après ça il a prou ou...!! éclaté dans la lumière, dans la
317 matière, c'est à dire, il a senti que ses cellules, la lumière ce qu'il appelle le supra
318 mental s'est éveillé, tu vois. Et c'est en ce sens, que c'est une cohérence énorme, car
319 autrement le sensible te montrerait quelque chose que tu n'as pas la force pour
320 transformer, parce que c'est trop grand, trop profond. Mais si tu penses, non, il m'a
321 emmené quelque part et là il me laisse un miroir et il sait que j'ai la force exacte...
322 Dans ce miroir, pour transformer, pour comprendre, sinon tu aurais tout de suite le
323 désarroi de l'humanité entière. Je ne sais pas si on aurait la force, en tout cas moi pas.
324 Je n'aurais la force que du lien au potentiel qui me permettrait de ... D'où la notion
325 d'humilité qui n'est pas seulement d'aller vers le bas, mais je regarde l'énorme
326 potentiel humain, je l'accueille dans son immense incomplétude et je mélange tout.
327 Mais si je ne reste qu'en haut je ne transforme rien, je laisse tomber l'incomplétude
328 humaine et la distorsion, je vais dans le divin et entre temps rien n'est fait dans la
329 substance humaine.

330 Or nous on travaille dans la substance où il y a les mémoires. Danis disait ce matin,
331 le mouvement lui, il n'a pas d'histoire, mais il va se frotter à notre histoire.

332 Notre histoire elle est dans la substance et nous on travaille dans la substance. Tu
333 vois, on fait un travail fou, pas du tout facile, parce qu'aller dans le divin et laisser la
334 substance et l'histoire qu'elle contient en elle, c'est parfait tu penses pas au corps, aux
335 émotions, au mental. Mais aller vers le divin et avoir le courage d'inclure la
336 substance et les résistances archaïques. Alors on voit, c'est des résistances
337 personnelles mais aussi de l'humanité entière, enfin, on porte des trucs dans sa
338 substance, enfin, moi, de plus en plus j'ai traité, j'ai encore des choses personnelles,

339 mais parfois quand on est en stage on sait bien, on porte une immobilité de
340 l'humanité ou du groupe et on a la force correspondante pour l'enlever, parce qu'on
341 est en fonction.

342 Pour ça, même parfois dans les moments de manque, c'est vrai ça été personnel
343 pendant deux-trois années: il ne faut pas me leurrer, c'est toi F.

344 Mais maintenant souvent je sens qu'il y a des trucs humains, je sens des résistances et
345 je ne trouve rien, rien dans ma vie, je sais que j'ai une résistance qui me dépasse et ça
346 je la mets encore plus: ok ma vielle, accepte, qu'est ce que tu peux faire pour ça et je
347 me mets dans une conscience encore plus universelle, tu vois, plus je me mets en
348 méditation et je dis: ' libère la substance humaine, libère le cœur humain'. Je me
349 mets pas en tant que F parce que je sais que c'est pas... c'est comme quand tu es en
350 groupe c'est dans ta substance mais ce n'est pas que toi.

351 Alors il faut bien discerner, tu vois C des choses où il ne faut pas se leurrer, le
352 sensible veut te montrer un mécanisme en toi qui n'est pas encore à l'image de cette
353 beauté que tu peux être, dans ta façon d'être avec le monde, les autres, toi-même.

354 Donc je pense qu'il est absolument formateur et transformateur, c'est pour ça que
355 j'adore ton thème.

356

Annexe n° 3.2 : Thématization en continu

Lignes	Thème
8-11	Souffrance liée à une identification excessive au bonheur du Sensible
13-15	Lien de compréhension entre impermanence de toute chose et non souffrance
19-21	La relation au Sensible ne dépend pas seulement de notre désir
22-23	Manière d'être antérieure : la relation au sensible prioritaire sur tout pour la participante
23-25	Compréhension de la participante : la relation comme priorité des priorités ne dépend pas que du sujet et de ses envies
25-27	Ouverture chez la participante à l'intérêt d'aller comprendre quelque chose dans l'état de non identification excessive
28-29	Compréhension par l'expérience du phénomène : « ça ne dépend pas que de moi » dans la relation au sensible
29-30	Découverte d'une altérité intra personnelle : « la vie me demande d'accepter certains paramètres »
30-31	L'acceptation comme premier mouvement d'un processus
30-32	Acte d'acceptation des variations d'intensité de la relation au sensible
32-33	Mouvement d'acceptation : antérieur à celui de la compréhension
34-35	L'acte de vouloir comme frein à l'acceptation, indépendamment de l'objet du vouloir
35-36	« Ce qui se donne dans le sensible » vu comme une physiologie
36-37	Accepter avant de comprendre
37-38	Ouverture à la notion de processus 'dicté'
37-40	Acceptation que tout ne dépend pas du sujet
41	Pas d'échelle de valeur dans l'objet du vouloir et l'aspiration
41-42	Non acceptation du vécu actuel par mise en comparaison du beau dans une expérience antérieure
43-44	Rôle de la charge mentale dans la genèse de la souffrance
44-46	Le jugement comme charge mentale génératrice de souffrance : un vécu de la participante
47	Rôle de la représentation du beau dans la comparaison des expériences
47-50	La trame mentale surajoutée au moment difficile comme amplificateur de la souffrance : vécu collectif
49	« Manque » généré par la mise en comparaison et le jugement.
52-55	Importance de la mise à jour et de la compréhension des mécanismes à l'œuvre dans les phases de difficulté
52-56	Renforcement de la problématique et enfermement par méconnaissance, incompréhension, absence de sens
60-61	Charge surajoutée aux moments difficiles par incompréhension
62-64	Condition d'accès à une phase d'acceptation : la compréhension du fait que les phases de difficulté ont un sens
63	Ne rien attendre pour accepter
65	La compréhension que ces phases ont un sens s'oppose à la calamité
70-71	Aspect collectif : culpabilité
72-74	Aspect collectif : culpabilité face à une phrase d'une personne vue comme autorité
72-73	L'éloignement du lieu du fait de la personne (DB)
74-75	Réactions en phase d'éloignement : recherche de causalité, culpabilité, auto jugement, erreur
79-81	Exemple de comportements qui éloignent
81-82	Notion d'erreur nécessaire
82-85	Valeur ajoutée à la charge : le jugement des autres, dimension collective
86-88	Le mécanisme de non acceptation : notion de résistance, résister à
88-90	Lien entre le mécanisme de non acceptation et l'incompréhension
90-91	Importance d'aller voir ces phases
93-94	Relation entre aspiration et choix du sensible comme priorité dans sa vie

94-95	Lien nouveau entre direction offerte par le Sensible et aspiration
95-98	Pour les étudiants SPP : paradoxe entre venir pour une formation professionnelle et rencontrer le sensible sans aspiration préalable
98-99	Désir du sensible : motivation et aspiration du sujet à Lui
99-101	Le manque comme générateur de l'aspiration : (pour ceux qui n'ont pas d'aspiration initiale et pour ceux qui n'aspirent pas assez)
102-103	Incompréhension ou méconnaissance du manque comme phase à part entière, malgré la présence de son aspiration, génératrice de souffrance
103-104	Existence d'autres typologies chez les étudiants SPP : nécessité d'apprendre à aspirer
103-105	Besoin d'équivalence d'évolutivité entre aspiration de la personne et l'intensité de la relation
106-108	Constat DB : vécu d'une totalité sans aspiration préalable
109-111	Particularité SPP : possibilité d'une relation au divin comme donation indépendante d'une quête spirituelle au départ.
112-115	Intention délibérée du fondateur : une formation professionnelle comme lieu de rencontre avec une dimension imprévue (sans aspiration préalable)
116-120	Lien entre aspiration et évolutivité : <ul style="list-style-type: none"> - nécessité de commencer à aspirer - nécessité du déploiement de l'aspiration
116-124	Différence entre donation, expérimentation de la rencontre du sensible, et devenir le sensible.
122-124	Aspiration indispensable à l'engagement dans le processus de transformation du sensible
125-127	Processus de transformation comme cheminement de vie entre vivre le sensible et être le sensible
128-130	Manque et aspiration indispensable pour solliciter la personne dans son processus de transformation dû au sensible
132-135	Résumer de la chronologie de l'évolutivité : <ul style="list-style-type: none"> - 1/ expérience de la relation au sensible - 2/ nécessité du manque et de l'aspiration pour rentrer dans le processus
135-138	Différence entre faire l'expérience du sensible et être affecté dans les différents niveaux de soi (mental, système émotionnel, comportement quotidien)
139-140	Insuffisance de l'expérience EQ telle que la vit la participante, pour la transformation de la personnalité
140-146	Nécessité de l'interaction entre expérience EQ et vie Q pour le processus de transformation
141-144	Description de processus pour devenir le sensible <ul style="list-style-type: none"> - transformation de la personnalité mentale, affective, et autres - transposition dans la quotidienneté, dans la vie : transformation des comportements, des projets au monde
147-148	Nécessité de trois étapes : expérience du sensible, manque, aspiration, pour la mise en transformation et le fait de devenir le sensible
148-151	Description de processus pour devenir le sensible : transformation des représentations et des schèmes affectifs
152-155	Progressivité étapes par étapes du processus de devenir le sensible
153-155	Visibilité par des personnes extérieures de l'évolutivité des manières d'être de la personne en transformation
156-158	Abord de la 'permanence' en tant que permanence du lien dans l'EQ mais aussi en tant que sujet devenant permanent dans EQ et Q
158-161	'JE' comme permanence : pas de hiatus entre EQ et Q
166-169	Vigilance, discernement comme attitude active préventive des phases de manques
169	Différence entre culpabilité et lucidité, cohérence de ses choix
170-174	Suite logique à la phase d'acceptation : l'essai d'une compréhension du sens formateur et transformateur de ces phases de manque, vu leur côté incontournable

170-171	Compréhension de l'existence de ces phases de manque, même avec toute l'aspiration du monde
172	Changement de positionnement par rapport aux phases de manque : de la volonté de contrôle à l'essai de compréhension
173-174	Compréhension par paliers
175-178	<ul style="list-style-type: none"> - « ce qui n'est pas encore en résonance avec l'essence » - « le lien permanent peut être aveuglant » : comme éléments rendus visibles dans la phase de non relation
179-188	Parallèle avec la spirale de l'évolution de la conscience chez Shri Aurobindo
189-191	Mise en lumière en symétrie du côté obscur du fait de la perception de plus en plus aiguisée du beau, comme cause de souffrance
192-197	Imperception de ce qu'il y a à transformer dans le lien permanent
192-198	Force d'équilibre dans la dynamique propre au sensible : 'je me retire, mais en même temps je t'ai laissé une ampleur'
198-205	La prise de conscience de ce qu'il y a à transformer : une condition à la transformation
204	La transformation comme 'élargissement du périmètre' (entre le potentiel et la chose à transformer)
198-210	Intention du sensible : se retirer pour donner à voir à la personne son imperception, en lui laissant l'ampleur de conscience et le potentiel à la transformation
211-216	Découverte pour la participante d'une de ses manières d'être inconsciente dans sa relation au sensible (complexe de majesté), et d'un des effets de cette manière d'être : coupure de l'humain par excès et/ou distorsion inconsciente du rapport avec le sensible lié à une représentation
219-220	Impossibilité d'ouverture à d'autres manières d'être ou d'autres points de vue humains (proximité, compassion) du fait de l'imperception
221	Expérience de la souffrance nécessaire à la compassion
222-224	Éloignement des autres du fait d'une connexion trop prolongée
224-226	Effets de la distorsion sur l'impossibilité de compassion à la souffrance de l'autre
227-229	Lien entre vécu expérientiel de la souffrance en première personne en phase de manque et l'émergence d'un nouveau sentiment envers soi-même et l'autre : la compassion
230-232	Enseignement par le sensible au sein de l'éloignement : c'est dans l'humanité que se fait l'accompagnement de l'autre.
233	Le comportement en liaison avec le potentiel : capacité / incapacité, et pas le jugement de valeur
234-237	Caractère formateur de l'expérience quotidienne des phases de manque et de souffrance
238-239	Nécessité d'aller au fond de l'humain pour s'y relier et rencontrer la beauté de la compassion
239-240	L'accueil de l'autre, y compris dans sa souffrance, depuis le lieu du potentiel
241	Gratitude pour les moments de manque du fait de la compréhension du sens et de l'utilité de ces phases
242-244	L'imperception des schèmes de distorsion comme règle commune à tous
243	Égo spirituel comme possibilité de schème de distorsion
244-248	Résumé du schème de la participante et de ses effets dans son rapport aux autres et au sensible
249-251	Passage du mode du jugement au mode de l'apprentissage : voir, accepter, comprendre
252-256	L'aveuglement par rapport au caractère distordant du schème du fait d'une représentation personnelle et commune de la spiritualité
257	Effets du schème dans son comportement jugeant, par rapport aux autres
258	Manière d'être aux autres, à soi, au sensible
257-258	'Le nommer' : comme phase du processus dans la phase de manque, avec encore la charge de jugement
258-261	Retour sur son processus comme cheminement vers l'humain Découverte de sa peur face à sa propre humanité
261-263	Regard d'aujourd'hui : voir la 'monstruosité', comprendre la potentialité de l'imperception
264-268	Compréhension du lien entre son imperception en elle et ce qu'elle juge chez les autres
269	Restitution de son humanité par son apprentissage dans les phases de manque
270-272	Deux terminologies :

270-273	Deux typologies : <ul style="list-style-type: none"> - priorité aux choses extérieures - priorité aux choses intérieures et au sensible Selon typologie : différentes fonction du manque : manque pour expérimenter la souffrance ou manque pour générer l'aspiration.
278-279	Pas de transformation possible sans phase en miroir, mais sans intention de jugement de la part du sensible
279-280	Aucune transformation possible sans avoir vu et détesté ce qui doit être transformé en soi
281-282	Condition à la transformation : nécessité de prise de décision, de choix, après avoir détesté une certaine forme de soi vue en miroir
283-285	Type de relation au sensible qui ne transforme pas
290-299	Explication de l'impossibilité de sa transformation du fait de son schème de distorsion et impact sur la notion d'accompagnement de l'autre
299-301	Phase de manque comme seule méthode qu'a le sensible pour donner à voir ses mécanismes : passage obligé
308-310	Rappel d'un point de vue de SA sur la cohérence : ce qu'il y a à transformer dans l'humain par une personne est proportionnel à son potentiel de conscience du moment
310-312	Exemple : mise en lumière de la souffrance de l'humanité à transformer dans la phase proche de la réalisation pour Shri Aurobindo
312-318	Description de ce moment de transformation proche de la réalisation pour Shri Aurobindo
318-321	Parallèle de Shri Aurobindo avec le sensible, dans la cohérence parfaite entre mise en miroir des distorsions à transformer et la force exacte des possibles pour le faire.
322-324	Impossibilité de la transformation du désarroi de l'humanité sans cette adéquation de la force symétrique
324-326	Nécessité d'une grande humilité dans l'accueil et le double regard vers l'immense incomplétude et l'énorme potentiel humain
327-328	Le maintien dans le divin seul implique l'abandon du potentiel de transformation dans la substance humaine
330	Spécificité de notre travail : le travail dans la substance où il y a les mémoires
330-332	Rôle du mouvement : se frotter à notre histoire dans la substance. Notre rôle : travailler dans la substance
332-336	Difficulté et énormité de notre travail : aller vers le divin en incluant la substance et les résistances archaïques dans le corps
336-341	Évolutivité du type d'immobilité dans sa substance propre, de personnelle à commune à l'humanité, suivant son niveau dans devenir le sensible et/ou le fait d'être en fonction
342-350	Description de la participante de son action de repérage de ces moments de rencontre avec les immobilités humaines et de sa mise en liaison avec la force de transformation
351-355	Importance du discernement pour ne pas se leurrer quant aux intentions du sensible de montrer

Annexe n°3.3 : Regroupements de thèmes et mini récits de proximité

Module 1 : Sa dynamique en phase de souffrance

278-279	Pas de transformation possible sans phase en miroir, mais sans intention de jugement de la part du sensible
279-280	Aucune transformation possible sans avoir vu et détesté ce qui doit être transformé en soi
281-282	Condition à la transformation : nécessité de prise de décision, de choix, après avoir détesté une certaine forme de soi vue en miroir
283-285	Type de relation au sensible qui ne transforme pas
290-299	Explication de l'impossibilité de sa transformation du fait de son schème de distorsion et impact sur la notion d'accompagnement de l'autre
299-301	Phase de manque comme seule méthode qu'a le sensible pour donner à voir ses mécanismes : passage obligé
308-310	Rappel d'un point de vue de SA sur la cohérence : ce qu'il y a à transformer dans l'humain par une personne est proportionnel à son potentiel de conscience du moment
310-312	Exemple : mise en lumière de la souffrance de l'humanité à transformer dans la phase proche de la réalisation pour Shri Aurobindo
312-318	Description de ce moment de transformation proche de la réalisation pour Shri Aurobindo
318-321	Parallèle de Shri Aurobindo avec le sensible, dans la cohérence parfaite entre mise en miroir des distorsions à transformer et la force exacte des possibles pour le faire.
322-324	Impossibilité de la transformation du désarroi de l'humanité sans cette adéquation de la force symétrique
324-326	Nécessité d'une grande humilité dans l'accueil et le double regard vers l'immense incomplétude et l'énorme potentiel humain
327-328	Le maintien dans le divin seul implique l'abandon du potentiel de transformation dans la substance humaine
330	Spécificité de notre travail : le travail dans la substance où il y a les mémoires
330-332	Rôle du mouvement : se frotter à notre histoire dans la substance. Notre rôle : travailler dans la substance

332-336	Difficulté et énormité de notre travail : aller vers le divin en incluant la substance et les résistances archaïques dans le corps
336-341	Évolutivité du type d'immobilité dans sa substance propre, de personnelle à commune à l'humanité, suivant son niveau dans devenir le sensible et/ou le fait d'être en fonction
342-350	Description de la participante de son action de repérage de ces moments de rencontre avec les immobilités humaines et de sa mise en liaison avec la force de transformation
351-355	Importance du discernement pour ne pas se leurrer quant aux intentions du sensible de montrer un mécanisme encore éloigné de la beauté potentielle dans la façon d'être au monde, aux autres et à soi.

Annexe n°3.3 : Regroupements de thèmes et mini récits de proximité

Module 1 : Sa dynamique en phase de souffrance

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Genèse de sa souffrance	<p>41-42 Non acceptation du vécu actuel par mise en comparaison du beau dans une expérience antérieure 49 Souffrance augmentée par la mise en comparaison et le jugement.</p> <hr/> <p>43-44 Rôle de la charge mentale dans la genèse de la souffrance 44-46 Le jugement comme charge mentale génératrice de souffrance 47-50 La trame mentale surajoutée au moment difficile comme amplificateur de la souffrance : vécu collectif 189-191 Affinement perceptif lié au processus de transformation du Sensible, aussi bien du 'beau' que de 'l'obscur' en soi</p>	<p>Mise en comparaison des expériences vécues dans le sensible, liée à une valeur donnée Introduction de la notion de manque, manquer de</p> <hr/> <p>Augmentation de la souffrance par ajout d'une charge mentale personnelle et collective</p> <p>Autre cause possible de souffrance, liée au processus de transformation lui-même comparaison + charge Manquement à Dichotomie</p>
Résonance entre son vécu de la souffrance et des lectures comme outil de réflexion	<p>13-15 Lien de compréhension entre impermanence de toute chose et non souffrance 8-11 Caractéristique de sa relation au Sensible : identification au bonheur du Sensible 8-11 Manque de cette relation générateur de souffrance</p>	<p>Physiologie générale de la vie : l'impermanence</p> <p>Manière singulière de vivre sa relation au sensible</p> <p>1° forme d'action 1° recul Typologie</p>
Transformation liée à son expérience de la souffrance	<p>221 Expérience de la souffrance nécessaire à la compassion 227-229 Lien entre vécu expérientiel de la souffrance en première personne en phase de manque et l'émergence d'un nouveau sentiment envers soi-même et l'autre : la compassion</p>	<p>Niveau singulier Niveau processuel en phase de souffrance Un potentiel pédagogique, formateur et transformateur dans la phase de souffrance Autre regard du fait de l'imperception, vécue et comprise en temps que telle : retours à, une physiologie de la transformation : sortie des appréciations</p>

Récit 1 : La dynamique en phase de souffrance

Flore nous dit qu'il y a, lié au processus de transformation du Sensible, un affinement perceptif aussi bien du 'beau' que de 'l'obscur' en soi (th189-191). Or Flore, en cette période de sa vie, avait comme caractéristique dans sa relation au Sensible, une identification excessive au bonheur du Sensible (th 8-11). C'est ainsi que lorsque son vécu de cette relation n'a plus été celui du beau, elle ne l'a pas accepté : elle faisait la différence entre ces vécus présents et antérieurs, et n'acceptait pas le changement (th 41-42).

Ne plus vivre ce bonheur du Sensible auquel elle s'identifiait, lui manquait terriblement et générait de la souffrance (th 8-11), et c'est la mise en comparaison et le jugement qui générait de la souffrance et provoquaient ce manque (th 45)

Elle a pu repérer que sa souffrance, générée par ce manque, était augmentée, quand elle ou le collectif SPP, jugeait cette distention de la relation au Sensible, c'est à dire, surajoutait une charge mentale à la problématique existante (th 43-44, 44-46, 47-50)

Elle a découvert la nécessité de comprendre que dans la vie, tout est impermanence, et fait le lien entre cette impermanence de toute chose et la non souffrance (th 13-15)

Avec le recul, elle a pu faire le lien entre faire l'expérience de cette souffrance et l'émergence d'un sentiment nouveau envers elle même et envers les autres : la compassion.

Module 2 : L'acceptation comme son premier mouvement

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
L'acceptation vue comme un processus	30-31 L'acceptation comme premier mouvement d'un processus 36-37 Accepter avant de comprendre 32-33 Mouvement d'acceptation : antérieur à celui de la compréhension	1° mouvement d'un processus Vécu expérientiel
Le contenu de l'acte d'acceptation	30-32 Acte d'acceptation des variations d'intensité de la relation au sensible 37-40 Acceptation que tout ne dépend pas du sujet	Acceptation d'une physiologie de la relation au sensible Et mise en évidence de son mode de relation au sensible Sujet : neutralité active
L'accès à cette phase d'acceptation	62-64 Condition d'accès à une phase d'acceptation : compréhension du fait que les phases de difficulté ont un sens en elles même	Connaissance du sens (intérêt) des phases de difficulté
Les freins à l'acceptation	41-42 Non acceptation du vécu actuel par mise en comparaison du beau dans une expérience antérieure 34-35 L'acte de vouloir comme frein à l'acceptation, indépendamment de l'objet du vouloir 63 Ne rien attendre pour accepter	Comparaison Vouloir Attente
La non acceptation vue comme mécanisme	88-90 Lien entre le mécanisme de non acceptation et l'incompréhension 86-88 Le mécanisme de non acceptation : notion de résistance, résister à	Notion de résistance

Récit 2 : L'acceptation comme son premier mouvement

Flore place l'acceptation comme son 'premier mouvement' (th 30-31) : il faut accepter avant de comprendre (th 36-37). Elle vit l'acceptation comme un acte et une sensation qui l'amènent à accepter les variations d'intensité de sa relation au Sensible et le fait que tout ne dépend pas du sujet, en l'occurrence d'elle-même (th 30-32, 37-40).

Elle a compris pour elle même, l'importance de savoir que cette phase de difficulté a un sens, comme condition d'accès à la phase d'acceptation (th 62-64).

Elle fait le lien entre cette incompréhension et la mise en route d'un mécanisme de résistance par non acceptation (th 86-88, 88-90). Elle a repéré l'acte de vouloir, indépendamment de l'objet de ce vouloir (th 34-35), ainsi que les attentes (th 63) et la mise en comparaison des vécus (41-42), comme des freins à l'acceptation.

Module 3 : Importance de sa compréhension du sens propre à ces phases de manque

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Le sens propre des phases de manque	52-55 Importance de la mise à jour et de la compréhension des mécanismes à l'œuvre dans les phases de difficulté	Comprendre que ces phases ont un sens en elles-mêmes permet à la personne de se situer autrement et donc d'instaurer un rapport à la phase : permet de devenir sujet actif et d'initialiser le processus
Ce sens comme accès à la phase d'acceptation	62-64 Importance pour les gens en démarche dans le sensible de la compréhension du fait que les phases de difficulté ont un sens : comme condition d'accès à une phase d'acceptation	Nécessaire à l'initialisation du processus
Ce sens comme ouverture à un autre point de vue pour la participante	65 La compréhension que ces phases ont un sens s'oppose à la 'calamité'	De subir à agir
Ce sens comme possibilité d'éviter les réactions jugeantes	74-75 Réactions en phase d'éloignement : recherche de causalité, culpabilité, auto jugement, erreur 70-71 Aspect collectif : culpabilité 72-74 Aspect collectif : culpabilité face à une phrase d'une personne vue comme autorité	

Récit 3 : Importance de sa compréhension du sens propre à ces phases de manque

La découverte par Flore que cette phase de manque a un sens en elle-même, lui a permis de ne plus la vivre comme une 'calamité' (th 65), et lui a donné l'accès à la phase d'acceptation (th 62-64) ; de plus cette compréhension lui a donné la possibilité d'apercevoir ses réactions dans cette phase d'éloignement de sa relation au Sensible, comme la recherche de causalité, la culpabilité, l'auto jugement, la notion d'erreur. Réactions repérées aussi bien à son niveau qu'au niveau du collectif SPP.

Elle souligne l'importance de comprendre que ces phases ont un sens, mais aussi d'en comprendre les mécanismes à l'œuvre (52-53), pour pouvoir avancer.

Module 4 : Son schème de distorsion et ses effets : une découverte en phase de manque

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Sa découverte d'un schème de distorsion	<p>22-23 Manière d'être antérieure : La relation au sensible prioritaire sur tout pour la participante</p> <p>19-21 La relation au sensible ne dépend pas que de notre désir</p> <p>8-11 Caractéristique de sa relation au Sensible : identification au bonheur du Sensible</p> <p>8-11 Manque de cette relation générateur de souffrance</p> <p>222-224 Éloignement des autres du fait d'une connexion trop prolongée</p> <p>224-226 Effets de la distorsion sur l'impossibilité de compassion à la souffrance de l'autre</p> <p>244-248 Résumé du schème de la participante et de ses effets dans son rapport aux autres et au sensible</p> <p>257 Effets du schème dans son comportement jugeant, par rapport aux autres</p>	<p>Le vouloir prioritaire partout : pas de réciprocité pas d'ouverture à l'humain</p> <p>Sa conception et son mode d'action antérieur dans sa relation au sensible : une typologie, un schème particulier et ses effets</p>
Découverte d'une imperception	<p>211-216 Découverte pour la participante d'une de ses manières d'être inconsciente dans sa relation au sensible (complexe de majesté), et d'un des effets de cette manière d'être : coupure de l'humain par excès et/ou distorsion inconsciente du rapport avec le sensible lié à une représentation</p> <p>219-220 Impossibilité d'ouverture à d'autres manières d'être ou d'autres points de vue humains (proximité, compassion) du fait de l'imperception</p> <p>264-268 Compréhension du lien entre son imperception en elle et ce qu'elle juge chez les autres</p>	Imperception et comportements associés
Début de découverte de la physiologie de la relation au sensible	<p>25-27 Ouverture chez la participante à l'intérêt d'aller comprendre quelque chose dans l'état de non identification excessive</p> <p>23-25 Compréhension : la relation comme priorité des priorités ne dépend pas que du sujet et de ses envies</p> <p>28-29 Compréhension par l'expérience du phénomène : « ça ne dépend pas que de moi » dans la relation au sensible</p> <p>29-30 Découverte d'une altérité intra personnelle : « la vie me demande d'accepter certains paramètres</p> <p>19-21 La relation au Sensible ne dépend pas seulement de notre désir</p> <p>37-38 Ouverture à la notion de processus 'dicté'</p>	<p>Place et rôle du sujet et du sensible dans la relation</p> <p>Neutralité active</p> <p>Réciprocité évolutivité</p>
Nouveau regard sur l'aspiration	170-171 : « ces phases existent même avec toute l'aspiration du monde »	voir aussi typologies

Récit 4 : Son schème de distorsion et ses effets : une découverte en phase de manque

Flore nous décrit sa relation au Sensible avant cette phase de manque, comme étant prioritaire sur tout (th 22-23). Au fil du travail dans cette phase, elle se découvre dans ce qu'elle nomme 'un complexe de majesté' (th 211-216), qui fait qu'elle ne se préoccupe que d'elle et de sa relation au Sensible, sans aucune place pour les autres (th 211-216), ni aucune ouverture à d'autres points de vue. Cette manière d'être et ses conséquences étaient jusque-là inconscientes pour elle (th 219-220).

Petit à petit sa progression se fait dans le sens de l'établissement d'une vraie réciprocité, qui vaut pour le Sensible comme pour elle-même (th 25-27, 23-25, 28-29, 29-30, 19-21, 37-38).

Module 5 : Place et effet de l'incompréhension en phase de manque

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Effets de l'incompréhension du sens propre des phases de manque	<p>88-90 Lien entre le mécanisme de non acceptation et l'incompréhension</p> <p>52-56 Renforcement de la problématique et enfermement par méconnaissance, incompréhension, absence de sens</p> <p>60-61 Charge surajoutée aux moments difficiles par incompréhension</p> <p>74-75 Réactions en phase d'éloignement : recherche de causalité, culpabilité, auto jugement, erreur</p> <p>70-71 Aspect collectif : culpabilité</p> <p>72-73 Aspect collectif : culpabilité face à une phrase d'une personne vue comme autorité</p> <p>102-105 Incompréhension ou méconnaissance du manque comme phase à part entière, malgré la présence de son aspiration, génératrice de souffrance</p>	<p>- Empêche de rentrer dans le processus d'acceptation</p> <p>- Renforce le problème</p> <p>- Augmente de la charge mentale :</p> <p style="padding-left: 20px;">⇒ Individuel</p> <p style="padding-left: 20px;">⇒ Collectif</p> <p>- Crée de la souffrance</p> <p>Renforce le sujet dans ses manières d'être, posture</p> <p>Ne permet pas d'ouverture, pas de changement</p>
Posture associée	172 Changement de positionnement par rapport aux phases de manque : de la volonté de contrôle à l'essai de compréhension	Volonté de contrôle

Récit 5 : Place et effet de l'incompréhension en phase de manque

Flore nous témoigne que sa souffrance était liée en grande partie à l'incompréhension du manque comme phase ayant un sens (th 102-105). Avec comme effet de cette incompréhension, une sorte de réaction en chaîne : un renforcement et un enfermement dans sa problématique, suivit de toutes les réactions et charges mentales surajoutées : recherche de causalité, culpabilité, auto jugement, erreur, au niveau individuel et collectif SPP. Tout ceci, créant un véritable mécanisme dans la non acceptation.

Module 6 : La quête

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Liens entre manque et aspiration	170-171 Compréhension de l'existence de ces phases de manque même avec toute l'aspiration du monde 99-101 Le manque comme générateur de l'aspiration : (pour ceux qui n'ont pas d'aspiration initiale et pour ceux qui n'aspirent pas assez)	Phase de manque incontournable : Dans la typologie inverse : manque génère l'aspiration
Place de son aspiration avant cette phase	93-94 Relation entre aspiration et choix du sensible comme priorité dans sa vie	
Aspiration et relation au sensible	94-95 Lien nouveau entre direction offerte par le Sensible et aspiration 98-99 Désir du sensible : motivation et aspiration du sujet à Lui 103-105 Besoin d'équivalence d'évolutivité entre aspiration de la personne et l'intensité de la relation 116-120 Lien entre aspiration et évolutivité : 122-124 Aspiration indispensable à l'engagement dans le processus de transformation du sensible	Sorte de réciprocité dans l'aspiration : le sensible donne l'orientation à la quête L'aspiration change de nature Aspiration du sujet sensible
Quête et manque comme sollicitation indispensable du sujet sensible dans les phases de transformation	128-130 Manque et aspiration indispensable pour solliciter la personne dans son processus de transformation dû au sensible	Indispensable pour solliciter la fonction 'sujet sensible' en transformation
Existence de différentes typologies	103-104 Existence d'autres typologies chez les étudiants SPP : nécessité d'apprendre à aspirer 106-108 Constat DB : vécu d'une totalité sans aspiration préalable (typologie d'absence d'aspiration prédominant dans le collectif SPP)	
Spécificité dans la méthode	95-98 Pour les étudiants SPP : paradoxe entre venir pour une formation professionnelle et rencontrer le sensible sans aspiration préalable 109-111 Particularité SPP : possibilité d'une relation au divin comme donation indépendante d'une quête spirituelle au départ	

Récit 6 : La quête

Au sein de cette phase, Flore a découvert la forme que prenait sa quête au début de sa relation au sensible : son aspiration au Sensible comme priorité sur tout dans sa vie (th 93-94), et que cela n'a pas empêché la distention de cette relation. Progressivement, elle s'est rendu compte que ce qu'elle a rencontré de la physiologie de la relation au Sensible, changeait la forme de sa quête.

Elle nous dit que là où elle en est actuellement, elle a besoin de l'orientation donnée par le Sensible pour que sa quête trouve son axe ; elle a besoin de cette orientation offerte pour pouvoir aspirer vraiment ; c'est comme un double sens, un double mouvement : « j'ai besoin de cette direction que le Sensible m'offre, et puis je suis aspirée » (Cit 94-95)

Elle s'est rendue compte par contraste, que dans sa façon de fonctionner avant, il y avait une forme de volonté : en tant que sujet, c'est elle qui désirait, c'est elle qui aspirait, elle avait ce vouloir du divin (th 170-171). Après, cela a changé, comme si elle laissait de l'espace, comme si elle laissait plus venir, et elle découvrait une physiologie de la relation, mais aussi de l'aspiration (th 94-95, 98-99, 103-105, 116-120, 122-124)

Plus tard encore, elle a pu passer du singulier au général, et se rendre compte d'une typologie différente de la sienne : le manque d'aspiration qui va nécessiter à un moment donné du processus évolutif du Sensible d'apprendre à aspirer, et les phases de manque peuvent aussi avoir cette fonction (103-104). Elle constate que cette physiologie est fréquente dans la communauté SPP, et répond même à une particularité de la méthode : possibilité d'une relation au divin comme donation, indépendante d'une quête spirituelle au départ (th 95-98, 109-111, 106-108). Puis elle a pu voir la spécificité et la place de l'aspiration dans le processus du Sensible : aspiration indispensable à l'engagement dans le processus de transformation et nécessité d'une aspiration évolutive comme loi du Sensible (th 116-120, 122-124).

Module 7 : Discernement et indicateurs ; permanence du sujet sensible ; traitement du désarroi de l'humanité

Thèmes	Regroupement de thèmes	Réflexions et début de théorisation
<p>Compréhension par contraste entre son mode de relation antérieure et le processus de transformation du sensible tel qu'elle l'aperçoit à ce jour</p>	<p>135-138 Différence entre faire l'expérience du sensible et être affecté dans les différents niveaux de soi (mental, système émotionnel, comportement quotidien) 139-140 Insuffisance de l'expérience EQ telle que la vit la participante, pour la transformation de la personnalité. 140-146 Nécessité de l'interaction entre expérience EQ et vie Q pour le processus de transformation 141-144 Description de processus pour devenir le sensible - transformation de la personnalité mentale, affective, et autre - transposition dans la quotidienneté, dans la vie : transformation des comportements, des projets au monde 148-151 Description de processus pour devenir le sensible : transformation des représentations et des schèmes affectifs 152-155 Progressivité étapes par étapes du processus de devenir le sensible 173-174 Compréhension par paliers 283-285 Type de relation au sensible qui ne transforme pas 290-299 Explication de l'impossibilité de sa transformation du fait de son schème de distorsion et impact sur la notion d'accompagnement de l'autre</p>	<p>Dans la dynamique du sensible : l'important est le processus de transformation, l'expérience du sensible seule n'est pas une finalité</p> <p>Interaction quotidien/extra quotidien</p> <p>Progressivité du processus : patience, persévérance</p> <p>Lien entre l'impossibilité d'accès au processus de transformation et l'imperception : intérêt des phases de manque : placent l'imperception en miroir : Rendre les choses visibles</p>
<p>Place des phases de manques et d'aspiration dans processus de transformation du sensible</p>	<p>132-135 Résumer de la chronologie de l'évolutivité : - 1/ expérience de la relation au sensible - 2/ nécessité du manque et de l'aspiration pour rentrer dans le processus de transformation</p>	
<p>Comment elle a aperçu et nommé sa distorsion</p>	<p>258 Manière d'être aux autres, à soi, au sensible : « complexe de majesté, je nommais ça, et manque d'humilité »</p>	

Visibilité de l'extérieur	153-155 Visibilité par des personnes extérieures de l'évolutivité des manières d'être de la personne en transformation	
Découverte des caractéristiques du processus lié au Sensible	238-239 Nécessité d'aller au fond de l'humain pour s'y relier et rencontrer la beauté de la compassion 239-240 L'accueil de l'autre, y compris dans sa souffrance, depuis le lieu du potentiel 242-244 L'imperception des schèmes de distorsion comme règle commune à tous 327-328 Le maintien dans le divin seul implique l'abandon du potentiel de transformation dans la substance humain 330 Spécificité de notre travail : le travail dans la substance où il y a les mémoires 330-332 Rôle du mouvement : se frotter à notre histoire dans la substance. Notre rôle : travailler dans la substance 332-336 Difficulté et énormité de notre travail : aller vers le divin en incluant la substance et les résistances archaïques dans le corps 342-350 Description de la participante de son action de repérage de ces moments de rencontre avec les immobilités humaines et de sa mise en liaison avec la force de transformation de 327 à 350 : le travail au niveau humain permis par passage dans phases de manque	
Sujet et permanence	156-158 Abord de la 'permanence' en tant que permanence du lien dans l'EQ mais aussi en tant que sujet devenant permanent dans EQ et Q 158-161 'JE' comme permanence : pas de hiatus entre EQ et Q	Impermanence de toute chose mais permanence du sujet en lien
Découverte de ses manières d'être et distorsion	211-216 Découverte pour la participante d'une de ses manières d'être inconsciente dans sa relation au sensible (complexe de majesté), et d'un des effets de cette manière d'être : coupure de l'humain par excès et/ou distorsion inconsciente du rapport avec le sensible lié à une représentation 219-220 Impossibilité d'ouverture à d'autres manières d'être ou d'autres points de vue humains (proximité, compassion) du fait de l'imperception 222-224 Éloignement des autres du fait d'une connexion trop prolongée 224-226 Effets de la distorsion sur l'impossibilité de compassion à la souffrance de l'autre 258-261 Retour sur son processus comme chemine vers l'humain Découverte de sa peur face à sa propre humanité La peur comme origine possible de la distorsion (distorsion comme stratégie d'évitement possible 264-268 Compréhension du lien entre son imperception en elle et ce qu'elle juge chez les autres 283-285 Type de relation au sensible qui ne transforme pas	

Récit 7 : Discernement et indicateurs ; permanence du sujet sensible ; traitement du désarroi de l'humanité

Ce passage 'obligé' en phase de manque (th 299-301), là où elle a rencontré son schème de distortion, 'son complexe de majesté' comme elle le nomme, et ses effets d'enfermement et de non accès à la réciprocité au Sensible, aux autres, à l'humain (th 258), l'a fait rentrer étapes par étapes, mais de plein pied dans le processus pour devenir le Sensible (th 152-155). Elle a du apprendre à discerner, c'est à dire à repérer pour les avoir rencontrer dans son vécu, les indicateurs de ce qui, au sein de la relation au Sensible, génère de la transformation ou n'en génère pas ; à savoir les indicateurs de la transformation, de l'affection de la personnalité mentale, affective et aussi les indicateurs de l'efficacité ou non efficacité du transfert dans le quotidien pour arriver à la transformation des comportements (th 141-144, 148-151, 283-285).

Elle découvre que dans une permanence du lien au Sensible, c'est elle qui doit être permanente : sujet permanent entre extra quotidien et quotidien au cœur de l'impermanence de toute chose (156-158, 158-161).

On peut dire que c'est cette 'obligation' qu'a eu Flore de se frotter à l'humain en elle, de ne plus être que dans l'essence divine, mais d'aller dans la substance (327-328), dans la terre humaine, dans l'humus humain, là où elle avait si peur d'aller (258-261), qui lui a permis de retrouver la relation, le chemin du Sensible. C'est dans cet endroit là d'elle même, au cœur de sa résistance et de son immobilité, qu'elle a retrouvé le mouvement du Sensible quand il venait se frotter à son histoire (330-332, 332-336).

Et progressivement, sa propre transformation, sa permanence, l'ont amené à rencontrer en son propre corps, la part d'humanité en friche, en inachèvement, qui n'était plus seulement elle, mais plus vaste qu'elle (342-350). Elle découvre l'ampleur du travail du Sensible dans les immobilités humaines en devenir, et son importance à elle comme sujet sensible, avec la découverte des modalités de présence à cette transformation, d'accueil de l'autre depuis le lieu du potentiel (330, 238-239, 239-240).

Et elle nous dit que sans cette phase de manque, et sans le changement de son aspiration, elle ne se serait pas rencontrée dans sa fonction de sujet sensible travaillant au cœur de l'humain (327 à 350).

Module 8 : Sa part active en phases de manque

Thèmes	Regroupements de thèmes	Réflexions et début de théorisation
Attitudes du sujet développées en phases de manque	166-169 Vigilance, discernement comme attitude active préventive des phases de manques 169 Différence entre culpabilité et lucidité, cohérence de ses choix 351-355 Importance du discernement pour ne pas se leurrer quant aux intentions du sensible de montrer un mécanisme encore éloigné de la beauté potentielle dans la façon d'être au monde, aux autres et à soi.	
Changement de positionnement et de comportement en lien avec la compréhension spécifique de ces phases	172 Changement de positionnement par rapport aux phases de manque : de la volonté de contrôle à l'essai de compréhension : début d'apprentissage 233 Le comportement en liaison avec le potentiel : capacité / incapacité, et pas le jugement de valeur	
Sentiment particulier de la participante face à ces phases vécues	241 Gratitude pour les moments de manque du fait de la compréhension du sens et de l'utilité de ces phases	

<p>Dynamique processuelle de la phase de manque : Accès à une physiologie du sensible en phase de transformation : Part active spécifique du sujet : évolutivité dans la relation au sensible</p>	<p>175-178 - « ce qui n'est pas encore en résonance avec l'essence » - « le lien permanent peut être aveuglant » comme éléments rendus visibles dans la phase de non-relation 192-197 Imperception de ce qu'il y a à transformer dans le lien permanent 198-205 La prise de conscience de ce qu'il y a à transformer : une condition à la transformation 192-198 Force d'équilibre dans la dynamique propre au sensible : 'je me retire, mais en même temps je t'ai laissé une ampleur' 230-232 Enseignement par le sensible au sein de l'éloignement : c'est dans l'humanité que se fait l'accompagnement de l'autre. 278-279 Pas de transformation possible sans phase en miroir, mais sans intention de jugement de la part du sensible 299-301.Phase de manque comme seule méthode qu'a le sensible pour donner à voir les mécanismes : passage obligé</p> <p>318-321 Parallèle de Shri Aurobindo avec le sensible, dans la cohérence parfaite entre mise en miroir des distorsions à transformer et la force exacte des possibles pour le faire.</p> <p>261-263 Regard d'aujourd'hui : voir la 'monstruosité' 279-282 Aucune transformation possible sans avoir vu et détesté ce qui doit être transformé en soi 257-258 'le nommer' : comme phase du processus dans la phase de manque, avec encore la charge de jugement 258-261 Retour sur son processus comme cheminement vers l'humain Découverte de sa peur face à sa propre humanité 269 Restitution de son humanité par son apprentissage dans les phases de manque</p>	<p>Visibilité de l'imperçu : Condition à la transformation</p> <p>Physiologie de la dynamique du sensible : symétrie Une forme d'enseignement du sensible en phase de manque, par rapport à sa propre physiologie : Phase en miroir</p> <p>Évolutivité de la relation dans les phases de manque : partenariat, confiance</p> <p>Évolutivité de la relation au sensible Potentialité de l'imperçu Action de la participante : doit voir et détester son imperception(sans jugement :incapacité) Doit comprendre l'origine (peur de son humanité) et voir sa distorsion comme une stratégie d'évitement mise en place, car utile à un moment donné% à quelque chose de pas gérable : Indispensable pour pouvoir prendre des décisions, poser des choix Importance du 'nommer' comme phase du processus</p>
<p>Rapport avec la souffrance</p>	<p>189-191 Mise en lumière en symétrie du côté obscur du fait de la perception de plus en plus aiguisée du beau, comme cause de souffrance 221 Expérience de la souffrance nécessaire à la compassion 227-229 Lien entre vécu expérimentiel de la souffrance en première personne en phase de manque et l'émergence d'un nouveau sentiment envers soi-même et l'autre : la compassion</p>	<p>Voir tableau précédent</p> <p>Un potentiel pédagogique, formateur et transformateur dans la phase de souffrance</p>

	234-237 Caractère formateur et transformateur de l'expérience quotidienne des phases de manque et de souffrance	
Mise à jour d'une origine possible de sa distorsion	258-261 Retour sur son processus comme cheminement vers l'humain Découverte de sa peur face à sa propre humanité	La peur comme origine possible de la distorsion (distorsion comme stratégie d'évitement possible)
Le passage 'obligé' du niveau individuel pour l'accès à quelque chose de plus universel	322-324 Impossibilité de la transformation du désarroi de l'humanité sans cette adéquation de la force symétrique 324-326 Nécessité d'une grande humilité dans l'accueil et le double regard vers l'immense incomplétude et l'énorme potentiel humain	

Récit 8 : Sa part active en phases de manque

Flore, avec le recul, voit cette phase de manque comme le seul moyen qu'a le Sensible de donner à voir 'en miroir' les mécanismes (th 299-301).

Il se retire, mais en même temps, Il lui laisse l'ampleur, la force exacte pour les transformer (th192, 195, 198)

Si le Sensible donne à voir, Flore elle, a du apprendre à aller voir, puis à voir, puis à nommer, d'une part ce qui, de son point de vue, n'est pas encore en résonance avec l'essence, et d'autre part, par contraste, que le lien permanent peut être aveuglant (th175-178). Elle est arrivée à détester sa 'monstruosité', comme elle nomme son imperçu (th 279-282), mais sans jugement de sa part ni de la part du Sensible, car elle a compris que c'était une incapacité à être et à agir autrement (th 278-279, 233) : pour elle, pas de transformation possible sans avoir vu et détesté ce qu'il y a à transformer en soi (th 279-282).

Elle a découvert au sein de sa progression dans ce processus, qu'elle devait changer d'attitude, passer de la volonté de contrôle à l'essai de compréhension (th172), devenir vigilante, apprendre à discerner (th 351-355), passer de la culpabilité à la lucidité et à la cohérence des choix (th 169).

Son action en phase de manque, l'a restitué dans son humanité (269), et l'a ouverte à son 'travail' de personne en voie de devenir Sensible : accueillir avec une très grande humilité et avoir le double regard vers l'immense incomplétude et l'énorme potentiel humain (324-326).

Annexe N°4 : Béatrice – verbatim et éléments d’analyse

Annexe n°4.1 : Verbatim

1 **Entretien Béatrice : le 31 Mai 2009**

2

3 **Béatrice :** C'était (la méditation) le déroulement d'une phase d'adaptation. C'était
4 vraiment une méditation où ma référence corporelle permettait ou plutôt attestait du
5 déploiement de ma pensée, et c'était tout le temps l'un qui enrichissait l'autre, donc
6 ça va être très pauvre par rapport à ce que j'ai vécu, car c'était tellement intense
7 (forte émotion, B est encore très touchée).

8 Justement tous ces temps en méditation, je n'avais pas grand-chose, c'était un
9 rendez-vous pour me reposer en moi-même. Ce matin, j'avais un état de fatigue, de
10 douleur, avec un fond d'inquiétude, et je pense que c'est la résultante de tout ce que
11 j'ai vécu avec les filles, de la fin de cette expertise médicale, et aussi une fin de
12 cycle, une fin à laquelle on aspirait, et qu'en même temps, c'est aussi le début d'une
13 acceptation et d'une continuité. Donc, d'emblée, je me pose dans moi, je sens mes
14 densités osseuses et je me laisse travailler par le mouvement et que je sens vraiment
15 extérieur, et que tu avais commencé à déclencher par ta présence quand on prenait le
16 petit déjeuner ; et je suis d'emblée touchée, et donc bien sûr, je sens que c'est une
17 notion de « je me re-sensibilise » et donc bien sûr, toujours cette chose, et là, je sens
18 que le thème qui arrive c'est l'acceptation, et mes douleurs et mes densités, c'étaient
19 mon frein, ma résistance, ma protection.

20 Et dans la notion d'acceptation, ce qui me vient, c'est qu'en fait...(grand silence
21 ému) je dois apprendre de L pour accepter, en fait c'est toujours ces inversions de
22 rôle, et laisser tourner mon regard vers la lumière, pas voir l'ancien, pas voir le
23 handicap, mais voir la personne qui est en train de naître...à elle ; et en fait avec
24 cette pensée, j'ai ma matière qui s'anime, c'est vraiment ça et je suis touchée.

25 **Chercheur :** Apprendre d'elle, tu vois ça comment ?

26 **B :** C'est comme ce qu'on disait hier, c'est apprendre d'elle et puis apprendre des
27 autres par rapport au regard qu'ils ont sur elle. Je me dis, c'est que je suis dans une
28 phase où je suis entre-deux. Apprendre d'elle c'est me laisser la regarder dans ce
29 qu'elle est.

30 Donc, mon moteur, ça va être aussi de ne pas me laisser accrocher ma pensée ou
31 mon regard vers tout ce qui pourrait la freiner, parce que là, je sens qu'elle est prête
32 à se déployer, et c'est vraiment apprendre, même en la regardant vivre, en
33 l'écoutant, parce que en la regardant elle, ça y est, elle a...oui, je sens, elle est prête

34 à se déployer dans ce qu'elle est vraiment, comme si maintenant elle avait un temps
35 d'avance sur moi.

36 **C** : Tu ne penses pas que c'est justement une question d'interaction que vous avez
37 toutes les deux ?

38 **B** : Oui je pense que jusqu'à maintenant, j'étais tellement en point d'appui pour elle
39 et puis pour moi, que maintenant c'est comme si je pouvais lâcher ça, tu vois, ce
40 type de point d'appui, c'est comme si, il y avait dans la phase d'adaptation, tu vois
41 quelque chose à renouveler, ça touche le renouvellement. Et c'est pas forcément que
42 je m'accroche, en tout cas, pas volontairement...mais...voilà... ça touche le
43 renouvellement.

44 **C** : Quand tu parles de phase d'adaptation, toi, dans ta relation à ton essentiel, on le
45 définira après, comment tu vois ça, comment tu relierai ces phases d'adaptation
46 comment tu en parlerais dans ta relation à ce qui est essentiel pour toi ?

47 Qu'est-ce que c'est, dans ta relation, « l'adaptation », l' « acceptation », le
48 « renouvellement » ; ce sont des mots très forts que tu as employé tout à l'heure ;
49 peux-tu essayer de déployer ça en rapport avec ta relation à ton essentiel ?

50 **B** : C'est ce qui s'est passé, c'est vraiment tout le déroulement dans ma méditation.
51 Après, ce qui s'est passé, je ne sais plus si j'ai sauté des trucs, en fait, ma matière
52 s'est animée, et heu... c'est comme si, elle me « redessinait », et là j'ai une notion,
53 alors, je savais pas si c'est juste le mot de « personnification » ou personnalisation,
54 et là, c'était moi au contact de ce mouvement qui se redessinait et là, j'ai eu un
55 sentiment de « solitude » extrême, mais c'était la solitude, avec une tristesse (!) (elle
56 porte tout cela quand elle parle, elle pleure et moi aussi) et là, ça m'a interpellé, et
57 j'ai eu : « mais qu'est-ce que c'est la solitude ? », et là je me suis dis : mais la
58 solitude...oui, en fait..., je suis seule parce que c'est entrain de me dessiner
59 « moi » ! heu...mais je ne suis pas seule parce que c'est en contact avec
60 « ce » mouvement et en même temps...heu...qu'est-ce que j'ai marqué...oui voilà,
61 c'est ça, cette tristesse, en fait, elle a été fugace, je suis rentrée à fond dans cette
62 tristesse et pfuiiiit...Ben oui, mais c'est moi en fait, je suis vraiment en train de me
63 découvrir, c'est vraiment cette notion, je ne sais pas si ça existe ce mot
64 « personnification », c'est « moi », tu vois, et ...c'était la solitude en terme de, c'est
65 moi au contact de ce mouvement, de la vie, et c'est moi et c'est personne d'autre, et
66 du coup, le fait que cette notion de solitude ait pris cette définition tout de suite, ça
67 c'est adoucit, et là, c'est la notion d'acceptation, tu vois...

68 **C** : Donc tu relies ce sentiment profond de solitude et justement de ta personne en
69 train de se remodeler (tu me dis si c'est ça que tu veux dire) au contact de ce
70 mouvement, avec le mot acceptation, avec l'acceptation. Ou bien c'est au moment
71 où tu acceptes ta solitude que tu es en phase avec l'acceptation...comment peux-tu
72 approfondir cela ?

73 **B** : Oui je pense. Mais ce qui était extraordinaire c'est l'impression que c'était
74 « dans l'instant », c'est comme si je rentre dans un état, mais à fond ! et le fait que
75 j'ai le mot qui vienne sur mon état, l'acceptation de ce qui est, que ça se transforme
76 dans l'immédiateté, et du coup, c'est comme si j'accepte, quelque part il faut que
77 j'accepte qui je suis, finalement. Et le fait que j'accepte qui je suis, et bien, j'ai
78 accepté la situation que je vis...J'ai accepté ce qui se passe autour, tu vois, c'est tout
79 imbriqué en fait, et ce qui ressortait, en revenant à cette notion d'essentiel,
80 j'apprenais de mon mouvement, tu vois, donc j'étais pas seule en fait, c'est moi au
81 contact de ce mouvement.

82 **C** : Et en même temps la solitude est incontournable et indispensable, il faut la
83 rencontrer ?...

84 **B** : Voilà, et s'y associe une acceptation. Et là est venue ma notion de
85 « pathologie ». Et je me disais : moi, en fait, je fais toujours le même type de
86 pathologies, toujours inflammatoire, ça flambe, c'est douloureux, c'est soit du
87 nettoyage, soit c'est mes résistances, soit mes pathologies elles sont très articulaires,
88 blocage et douleur, et c'est ce qui se passe là, ça me bloque, me retient, c'est comme
89 si on me contient un endroit et tant que je n'ai pas saisi pourquoi j'y suis. Et là je me
90 suis mise face au fait que j'aimerais fuir, et je suis confrontée, je me disais, avec ce
91 que ça touche c'est le « faire » et l'articulaire, c'est ça, tu vois, j'aimerais fuir,
92 j'aimerais faire, j'aimerais bouger, j'aimerais courir, j'aimerais pas savoir, j'aimerais
93 ignorer, j'aimerais ... (émotion très forte) le mot qui me disais : « être insouciant »
94 (elle pleure), de toute façon c'est un thème récurrent.

95 Après je me suis dis, non tu n'aimerais pas être insouciant, tu aimerais être
96 ignorante, mais tu peux plus être ignorante. Et ça fait parti d'accepter d'être ce que
97 je suis, d'être ce que je sais. Et je suis encore obligée de passer par des phases où je
98 suis « acculée », et tu vois, j'avais ça dans la méditation, et à la fin de la méditation
99 il fallait que je me lève de ma chaise, parce que c'était bon quoi !!!(ça suffisait). Tu
100 vois, c'est, je suis acculée à être ce que je suis, c'est dingue !

101 Et voilà, ce qui ressortait beaucoup aussi, c'est cette notion de « vigilance » qui
102 changeait aussi ; ce n'était plus une vigilance dans la notion de « faire », je dois être
103 vigilante, et je dois faire l'effort d'être vigilante, et je dois être collée à cette
104 vigilance ; ça, ça a disparu, et c'est le fait que je sois acculée, c'est... ça m'a..., ça
105 c'est transformé, dans cette immobilité, elle s'est transformé, dans cette immobilité,
106 elle s'est transformée en lenteur incarnée, et c'est à ce moment là, ça a été au niveau
107 de mon regard, c'est mes yeux qui ont été « au milieu », ils ont été à la bonne place,
108 ils étaient pas en arrière, pas en avant, ils étaient là (au milieu), et là il y avait une
109 notion de « neutralité » et du coup j'avais plus cette lutte, et voilà, là je suis là où je
110 dois être et c'est dans ce lieu là, mon regard est là où je dois être et où je dois
111 regarder, et là il y avait une notion de « positionnement », tu vois.

112 **C** : Est-ce que c'est quand tu es dans une phase comme ça que tu es à ton maximum
113 de ta relation à ton essentiel.

114 **B** : Oui, de ce que je perçois, je suis encore toute émotionnée de ma lutte et me sens
115 encore toute bouleversée et c'est de nouveau un état à découvrir, mais c'est de cet
116 endroit là de moi que, voilà, renaît une relation à mon essentiel.

117 **C** : Il me semble quand tu parles, qu'il y a une notion d'effort qui est très spécifique,
118 à la fois dans l'acceptation...Comment tu verrais ça, tu vois, le fait de, tu ne l'avais
119 pas quitté la relation, mais ce que tu décris magnifiquement, c'est toute une action
120 pour revenir au cœur de ta relation : « je suis là où je dois être ».

121 Est-ce que tu vois ça comme un effort comme un positionnement. Je voudrais que tu
122 me déploies cela « dans cette part active dont tu viens de me parler »

123 **B** : Là, c'est ce qui me venait après aussi dans cette notion de positionnement, je me
124 disais en fait, soit c'est une notion d'effort...mais actif, mais presque volontaire,
125 soit...heu...là, je sens que s'est autre chose. Je marquais à la fin de la méditation : je
126 me sens triste d'accepter, point d'interrogation, je baisse les bras, point
127 d'interrogation, je me bats plus, point d'interrogation, j'accepte d'être qui je suis,
128 mais surtout je me sens démunie, sans attente, et justement c'est là que ma notion
129 d'effort change, car c'est comme si là, je suis démunie de ne pas faire d'effort, tu
130 vois. Mais là, dans ce niveau là, c'est nouveau, donc ...tu vois.

131 **C** : Et là ce serait le cheminement de l'acceptation, ce que tu viens de vivre ?

132 **B** : Oui je pense que voilà, ce serait dans ce moment là. C'est pour ça, je me disais,
133 je suis entrain de vivre une phase d'adaptation où je suis arrivée à un autre niveau

134 d'acceptation qui me permet d'être dans une phase de renouvellement, bon, que je
135 ne connais pas encore, parce que bien sûr, voilà...

136 **C** : Il me semble dans ce que tu viens de dire que c'est très important de se rendre
137 compte que l'acceptation c'est vraiment un cheminement, c'est quelque chose de
138 très actif, c'est un positionnement de tous les instants et à un moment il faut
139 renoncer ?

140 **B** : Renoncer, oui, voilà.

141 **C** : Capituler, parfois ?

142 **B** : Oui, ce mot aussi. Et puis il y a la puissance qui est à la mesure de ma résistance
143 quoi. Ce qui est fou, il y a des fois où l'acceptation, le changement se fait
144 tranquillement, et puis des fois...là dans la méditation c'est rapide, mais bon, c'est le
145 fruit je pense, de quelques semaines voir plus, dans ce niveau...

146 **C** : Justement, si on remet des mots précis de la méthode, dans cette articulation
147 entre quotidien et phase d'extra-quotidienneté dans la méditation, toi, comment tu
148 vois ça ? Quand tu parles il semble qu'il n'y a pas de séparation entre ton quotidien
149 et ces phases d'intense transformation, comme dans cette méditation. Peux-tu
150 revenir sur ces phases de maturation ou de lutte et les moments où ça se concrétise
151 comme dans la méditation.

152 Peux-tu me parler de ça ?

153 **B** : Je pense que ça touche à ma relation à mon essentiel. C'est dans mon quotidien,
154 ce n'est même plus une vigilance, parce que c'est un fait, ou c'est un choix, ou mon
155 moteur d'action y part du fait d'être tout le temps collée.

156 **C** : Collée ?

157 **B** : Collée, c'est la question que je me posais ces jours, c'est collée à ce qui me relie,
158 alors ce qui me relie à quoi ? (malheureusement, je n'ai pas relancé sur ça !)

159 **C** : Oui et aussi qu'est-ce qui te relie, collé à ce qui te relie, est-ce que tu peux
160 affiner ça ?

161 **B** : C'est d'avoir en fait, tout le temps, une réciprocité, en fait, alors, mais avec moi-
162 même...

163 **C** : De toi à toi ?

164 **B** : De moi à moi, de moi à l'autre, de moi à l'évènement, de moi à ma pensée, de
165 moi à mon action, de moi à l'action des autres, de moi à ce que quelqu'un va me
166 dire, voilà, je pense que c'est ça. Pour moi je ne peux pas m'imaginer vivre sans ça,

167 voilà. C'est pour ça, je me disais, est-ce que c'est ça l'essentiel, mon essentiel, tu
168 vois.

169 **C** : Donc tu le formulerais comment ?

170 **B** : Je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie
171 en moi, voilà.

172 **C** : Quand tu dis « de la vie », « résonance de la vie », tu peux déployer ?

173 **B** : Résonance de la vie... la vie en moi, c'est ce qui fait que je me sens exister en
174 dehors de ma physiologie.

175 **C** : Tu peux préciser ?

176 **B** : Du fait que je bouge, que je parle, de ma physiologie physique, de petite femme
177 sur terre.

178 **C** : Peux tu préciser ce qui te fait exister ?

179 **B** : C'est que c'est donner sens à...ou goûter, c'est goûter et donner sens. Ça ne veut
180 pas dire que je vais me prendre la tête, c'est coller, c'est pour moi, ben, même si je
181 suis dans mon lit, je ne fais rien, c'est que je suis en contact avec cette part de moi
182 qui est animée, si je fais le jardin, si je parle, si je traite si...

183 **C** : En permanence ?

184 **B** : En permanence, et après choisir mes actions, mes pensées, mes relations, qui
185 vont m'animer ou me renforcer ce lien. Alors ce lien il me semble que c'est restrictif
186 de dire avec moi-même.

187 **F** : Est-ce que c'est restrictif ?

188 **B** : Alors je pense que j'ai un truc là par rapport à ma méditation. Ben... parce que
189 je pense que j'ai quelque chose à renouveler dans l'idée d'accepter qui je suis
190 (émotion).

191 **C** : Ce serait encore un autre niveau d'acceptation ?

192 **B** : Je pense, oui, et puis peut-être ça va toucher une idée, une représentation

193 **C** : Et là tu aurais quelle idée de qui tu es ?

194 **B** : Je pense que le décalage que j'ai encore, c'est entre le faire et l'être, et ce qui est
195 fou c'est que ça touche des évidences... (silence). C'est comme si dans ma
196 typologie, à chaque fois que je touche un autre niveau de profondeur c'est comme si
197 j'étais « claustrophobe » de moi-même, tu vois ce que je veux dire. Ce qui me vient
198 c'est comme tout à l'heure, j'ai envi de fuir, de me débattre et tout, mais c'est pour
199 rencontrer un espace pas du tout comme je pensais, puisqu'il est encore plus grand.

200 Et tu vois ça me rappelle exactement l'expérience que j'ai eu une fois où j'ai revécu

201 mon incarnation dans l'embryon. Et je ne voulais pas y aller (elle répète 3 fois). Et il
202 y a cette force qui m'y a emmené, et une fois que j'y étais, j'ai vu un contour et je
203 me suis aperçue en observant, que c'était comme avant en fait.

204 **C** : C'est-à-dire ?

205 **B** : Je n'avais pas du tout perdu mon étreté, j'avais un contour et qu'il pouvait être
206 perméable. Et pourtant je voulais pas, voulais pas, et là ce qui me vient c'est
207 exactement du même ordre, c'est comme si j'étais claustrophobe d'un contour ou
208 alors (réfléchi)

209 **C** : Claustrophobe au sens où ce contour t'étouffe ?

210 **B** : Oui, je pense qu'il y a les deux choses, les deux sens. C'est la chose que je ne
211 veux pas quitter parce que je la trouve déjà...spacieuse et puis je pense que ça
212 touche une notion de contrainte, ou pour pouvoir contacter justement une nouvelle
213 profondeur, ou un nouvel espace, je suis contrainte à m'arrêter un peu plus
214 profondément, à rentrer dans une lenteur encore plus lente ; je suis obligée, tu vois
215 ce que je veux dire.

216 **C** : Pas trop justement.

217 **B** : Dans ce que ça touche, c'est là que j'ai un combat avec moi-même, ça touche
218 une notion de lâcher du faire, chaque fois un peu plus, et dans un autre niveau. Et
219 puis finalement j'y tiens, alors que j'en veux plus, mais j'y tiens quand même tu
220 vois.

221 **C** : Claustrophobe ce serait ça ?

222 **B** : Claustrophobe alors, il y a un moment où le mouvement m'accule à être dans un
223 endroit de moi qui n'a pas encore été visité, donc forcément qui est dense et en plus
224 il n'y a pas le choix, je dois y aller, ça me...il y a quelque chose qui m'accule.

225 **C** : C'est fort, déjà tout à l'heure tu avais ce mot « acculer »

226 **B** : D'ailleurs, moi, je ne supporte pas qu'on me retienne, qu'on me tienne, qu'on
227 me ferme, qu'on m'enferme ; et ça touche ça, le mouvement m'accule, mais tout le
228 temps, mais c'est parce qu'après je trouve quelque chose de mieux là dedans ; mais
229 j'ai ce moment où je lutte...

230 **C** : Donc acculer c'est un moment de lutte, comment tu vois ça, c'est une
231 proposition ?

232 **B** : Non, non, non, c'est une imposition !! (rire commun)j'ai pas le choix et pourtant
233 je me débat.

234 **C** : Et donc c'est à ce moment là que se joue l'acceptation ?

235 **B** : Oui c'est ça, voilà.

236 **C** : Et ça, ce processus très actif, tu l'as découvert depuis l'accident de L, ou tu
237 l'avais déjà avant ?

238 **B** : Non, je l'avais déjà avant. Ce qui me vient, c'est accepter un type d'incarnation,
239 c'est tout bêtement ça en fait. C'est accepter de m'incarner un peu plus.

240 **C** : Tu peux préciser un peu plus. Quand tu parles d'incarnation, c'est comme une
241 évidence. Est-ce que tu peux déployer cette force d'évidence de ce mot
242 « incarnation » que tu vis là ?

243 **B** : Ben, je pense que j'ai un dilemme entre ce que je vis de l'incarnation, et ce que
244 je me représente de l'incarnation. Et c'est n'importe quoi en plus ! C'est vraiment
245 n'importe quoi dans le sens où...j'ai la preuve et j'ai l'envie que la solution elle
246 passe par heu...par le corps. C'est évident, et pourtant je lutte chaque fois que j'ai
247 l'opportunité à aller venir visiter, incarner un peu plus profondément...c'est dingue
248 quand même, tu vois, y a un truc, c'est n'importe quoi. Donc ça doit bien toucher
249 une représentation. Car, en fait, c'est ça, le moment où ça s'incarne un peu plus,
250 c'est ça, les histoires de claustrophobie, j'ai l'impression qu'on m'enferme.

251 **C** : Au moment donc...

252 **B** : C'est le moment où ça se fait, j'ai l'impression qu'on m'enferme, tu vois, et on
253 m'oblige, et on me contraint, alors qu'en fait, dans l'immédiateté, dès que j'accepte
254 ça, dans l'immédiateté j'ai la résultante. Intellectuellement je le sais, puisque ce sont
255 des choses qui se reproduisent, mais à des niveaux différents, et à chaque fois j'ai
256 cette espèce de ... et là tu vois ça c'est fait rapidement...

257 **C** : Et donc ça, parfois, ça peut-être dans le temps ?(durée)

258 **B** : Ecoutes, je pense, en tout cas, c'est reproductible.

259 **C** : Là, ça se passe dans l'extra-quotidien, dans la méditation, mais est-ce que
260 parfois, ça peut se faire dans le temps, dans le quotidien ou est-ce que ta solution tu
261 l'as toujours dans l'extra-quotidien ?

262 Comment ça se passe par rapport à ça ?

263 **B** : Alors, je pense, la solution elle va se trouver en méditation, en traitement, mais
264 je me dis qu'une partie de mes symptômes articulaires ou osseux, en ce moment j'ai
265 des densités atroces, et ben c'est toutes ma phase de négociation en fait.

266 **C** : Négociation ?

267 **B** : Je pense que j'ai une typologie à avoir certainement des pathologies plutôt
268 articulaires, osseuses ; mais au niveau comportemental, ça vient me chercher là.
269 C'est-à-dire, je somatise toujours à ce niveau là.

270 **C** : Donc là, est-ce que, ça se précise à propos de ton essentiel. Est-ce qu'il garde la
271 même forme, est-ce que tu as d'autres mots qui viennent par rapport à ça ?

272 **B** : Non mais c'est la phrase de Danis que je retrouve : « Nous sommes reliés dans et
273 par ce monde de l'invisible. » (phrase privée)

274 **C** : Donc ça c'est ton essentiel ?

275 **B** : Oui.

276 **C** : C'est quelque chose d'évolutif ? Comment tu vois ça.

277 **B** : Ben, oui, c'est ma relation qui est évolutive.

278 **C** : D'accord, et ton essentiel serait plutôt une constante et ta relation est évolutive,
279 est-ce que c'est-ce que tu veux dire ?

280 **B** : Oui, une constante et un objectif.

281 **C** : D'accord, donc c'est à la fois quelque chose qui sous-tend, c'est ça que tu veux
282 dire ? Et à la fois quelque chose à venir ? Est-ce que c'est ça ?

283 **B** : Oui, je suis là dedans. Et puis...

284 **C** : Ça c'est ton essentiel. Est-ce que tu dirais, j'en reviens au guide, est-ce que tu
285 dirais que c'est une quête, une quête qui t'a déterminée dans ta vie, une quête
286 d'essentiel ?

287 Ou alors est-ce que tu peux dire que tu avais cette quête d'essentiel avant, est-ce
288 qu'on peut dire qu'il y avait un avant ? Et si oui qu'est-ce qu'elle est devenue ?

289 **B** : Moi je dirais que j'ai toujours eu cette quête d'essentiel, même petite dans ce que
290 je vivais. Dans les souvenirs que j'ai c'était toujours ce mode là.

291 **C** : C'est-à-dire, reprécise.

292 **B** : Ben, par exemple, moi, j'ai eu une éducation très catho, à la messe c'est ce que
293 je ressentais.

294 **C** : Précise.

295 **B** : Il y avait ce que l'on me disait, et je ne demandais qu'à le croire, mais
296 l'important, ce que j'adorais, c'est ce que je ressentais, quand j'allais à la messe par
297 exemple, dans la vibration, dans ce qu'on donnait de soi, dans ce qu'on recevait.
298 Après dans ma relation aux adultes, de ce que je ressentais d'eux. Et puis après toute
299 ma vie, je recherchais quelque chose mais je ne savais pas quoi, par contre.

300 Et du jour où j'ai fait, je m'en souviendrai toujours, là, à X avec M , vous étiez là,
301 vous avez fait un atelier sur un week end ; j'avais extrêmement peur d'y aller, j'ai
302 tout fait pour ne pas y aller (rire), parce que je savais qu'il fallait que j'y aille. Et
303 quand je suis arrivée, j'avais très très peur, et à la première pratique, la réflexion, ça
304 a été : de toute ma vie, c'est ce que je cherchais. Et je ne sais pas quoi, avant
305 pourtant et même là je ne savais pas vraiment quoi, parce que c'était un début, mais
306 c'était : de toute ma vie j'avais essayé plein de choses, et j'avais toujours été déçue,
307 mais c'était...Martine, elle avait fait cette même réflexion au stage : j'ai
308 l'impression d'être Obélix tombé dans sa potion magique ; et moi c'était comme ça,
309 j'avais retrouvé ma potion magique, tu vois, et c'était : de toute ma vie c'était ce que
310 je cherchais.

311 **C** : Et là, donc justement, ta quête, qu'est-ce qui s'est passé, quelle forme elle a
312 prise ?

313 **B** : C'est difficile, parce que quelles que soient les périodes qu'on a passées lors de
314 notre formation, des fois c'était quand même un peu hardos, des fois c'était un peu
315 questionnant (le ton signifie que c'était « très » questionnant)...etc. La seule chose
316 qui me faisait tenir, c'était ça, je sentais dans moi, c'était je restais, quoi que je
317 vivais, quoi que j'entendais, quoi que je voyais, c'est parce que cette chose là, je ne
318 pouvais pas la mettre en doute : c'était cette reliance.

319 **C** : La reliance...là c'était plus une quête, c'était un état de fait, c'était la relation ?

320 **B** : C'était un état de fait, mais en même temps c'était une quête puisque, et même
321 encore maintenant, parce que c'est en devenir.

322 **C** : Va plus loin.

323 **B** : Ça correspond à une soif d'absolu que j'avais enfant..., que j'ai découvert par la
324 perception, en découvrant la fascia, et qui, au fur et à mesure des années, devient de
325 plus en plus précise ; mais c'est forcément tout le temps une quête parce que j'en ai
326 pas le contour. Mais c'est devenu un moteur maintenant, je le connais mon moteur,
327 j'ai mes perceptions qui s'enrichissent, je tends à une permanence, mais comme
328 c'est tout le temps évolutif, c'est quand même une quête ; c'est la quête, tu vois,
329 dans ce sens là, du fait de l'évolutivité.

330 **C** : Et donc, ton action pour maintenir cette quête évolutive, et te maintenir dans
331 cette évolutivité, car il me semble qu'il y a les deux versants, comment ça marche ?

332 **B** : Comment ça marche, c'est d'avoir une, des choix de vie qui font que je ne
333 m'éloigne pas de ça. Tout ce qui m'en éloigne. Ça va être sur des choses...ça va être

334 sur des choses grandes mais aussi surtout des choses minuscules, mais même choisir
335 une rue plutôt qu'une autre (rire).

336 **C** : C'est tout le temps, pour tout ?

337 **B** : Oui pour tout.

338 **C** : Sans échelle de valeur ?

339 **B** : Et je me suis entraînée sur des tous petits détails pendant des années.

340 **C** : Tu t'entraînes ?

341 **B** : Ah oui, je m'entraîne, et je me souviens sur des choses, mais, minuscules (!) où
342 j'ai eu la preuve en direct que j'avais fait le mauvais choix alors que je savais que
343 c'était pas ça.

344 En fait je m'entraîne toujours, alors oui, alors voilà, mon grand questionnement c'est
345 heu...en fait je me dis qu'on a tous les indices, autour de nous, tous les indices, et
346 que juste on est sourd, on est aveugle, on est insensible. Et alors au début il fallait
347 des gros indices, et maintenant ils sont de plus en plus, j'allais dire pas incarnés,
348 mais ils font partis de moi. Mais en même temps, ce qui me trouble, c'est que je
349 pense qu'il y en a encore...Et ça, c'est aussi ma quête, voilà. C'est peut-être pas ma
350 quête, mais c'est presque mon obsession.

351 Mon obsession, c'est d'être attentive à pouvoir capter tous les indices. Parce que
352 maintenant je me dis, puisque je suis...que tout est inscrit pour que l'on puisse faire
353 des choix, des bons choix, et après ce qui me trouble c'est que je me dis : est-ce que
354 l'on a vraiment le choix. Est-ce que plutôt on a le choix de faire le bon choix ; mais
355 même celui-là serait déjà inscrit, tu vois, il y a un truc qui me trouble beaucoup.

356 **C** : C'est un questionnement actuel pour toi ?

357 **B** : Un questionnement actuel qui me suit depuis des années !

358 **C** : Et certaines fois, tu as fais un autre choix ?

359 **B** : Oui, mais sur des choses bêtes.

360 **C** : Et qu'est-ce qui se passe ?

361 **B** : Il se passe que je me dis heu...

362 **C** : Dans toi, dans ta reliance.

363 **B** : Je me dis, ben attends, que j'avais tous les indices et que j'ai pas suivi. Et ça se
364 réajuste dans..., tu vois, un truc tout bête : j'ai la vision de flics, je freine, parce que
365 je suis sûre qu'ils y sont ; alors qu'avant, je me disais : c'est bizarre, c'est
366 incroyable...Oh là là, j'y pensais justement !! Tu vois, c'est des trucs tout cons, des

367 trucs au quotidien. Mais après, ça va être dans ce que je dis, dans ce que l'on dit,
368 dans la pensée, dans...

369 **F** : Donc en fait quand tu fais un mauvais choix, c'est aussi un outil ?

370 **B** : Bien sûr, c'est un outil.

371 **F** : Maintenant tu t'en sers tout le temps pour revenir à ta reliance ? Et ça fait
372 longtemps, depuis que tu as commencé la fascia ?

373 Comment t'est venu cet axe de travail ?

374 **B** : Ça fait des années, comment ça m'est venu, c'est des notions de coïncidences.

375 **F** : Précise, c'est important « coïncidence » comme mot. Qu'est-ce qui a coïncidé ?

376 **B** : En fait, moi, de tout temps, même avant la fascia, j'ai toujours été très sensible
377 aux résonances. Mais c'était inconscient avant, parce que ça sortait en rêve, ou alors
378 c'était des retours qu'on me faisait, ou des personnes à propos de ce que j'avais dit,
379 pensaient que je savais certaines choses, alors que pas du tout. Et ça m'interrogeait,
380 c'est les retours qu'on me fait, qui m'ont toujours interrogée, en fait, voilà. Donc ça
381 a commencé comme ça.

382 **F** : Donc c'était presque quelque chose que tu avais en toi ?

383 **B** : Voilà, mais que je ne savais pas, que je trouvais bizarre.

384 **F** : Après tu as trouvé quoi ?

385 **B** : L'attitude d'être enseignée.

386 **F** : Je reviens à ce que tu disais tout à l'heure quand tu as eu cette rencontre qui a été
387 force d'évidence, qu'est-ce que tu peux me dire de ça, qu'est-ce que tu as découvert
388 de ça ?

389 **B** : Cette rencontre, c'était de l'ordre : j'entre en contact avec le lieu, quand je parle
390 du bain d'Obélix avec la potion magique, c'est ça, c'est un bain ; on m'a donné
391 l'opportunité de me connecter, de me reconnecter. Je dis reconnecter, parce que
392 forcément si je l'ai reconnu, c'est que je devais bien le connaître.

393 Donc sur le coup, je me suis bien amusée, parce que vous avez fait plein
394 d'expériences : les yeux fermés, suivre des couloirs ; c'était quand même
395 extraordinaire. Après, petite intériorisation, après, moi, j'étais comme effrayée,
396 poser les mains sur l'autre, moi je sentais sur l'autre à l'époque, alors c'était heu...

397 Mettre la main, et comme par hasard, c'était au bon endroit. Suivre un
398 mouvement...heu donc à l'époque j'étais plutôt enthousiasmée par toutes ces
399 expériences.

400 **F** : Qu'est-ce que tu pourrais dire de ce lieu, parce que pour nous c'est une évidence,
401 mais qu'est-ce qu'on peut en dire ?

402 **B** : Ben, ça revient pour moi, ça revient à ça ! C'est le lieu commun, enfin le lieu
403 commun (rire pour le double sens), à tout le monde, à tout être vivant, humain, enfin,
404 pour moi c'est de cet ordre là.

405 Donc ça retouche à nouveau la reliance.

406 **F** : Donc ta reliance, c'est reliance à un lieu commun à tous, à tous les humains,
407 c'est ça ?

408 **B** : Voilà, et comme dit Danis, et moi ça me plaît, c'est quand il parle de normalité ;
409 normalité, dans le sens où, est-ce que c'est pas normal d'être en contact avec ce lieu
410 de soi qui est extraordinairement humain avec un grand H, tu vois, c'est pas banal
411 mais normal.

412 **F** : C'est un lieu commun, un lieu de reliance, et toi comment tu situes ta part
413 singulière, tu me l'as déjà dis, mais j'aimerais que tu précises. Toi en tant que
414 personne singulière, à quoi tu sers là dedans ?

415 **B** : Je pensais pas que tu allais poser cette question. Je pensais que tu allais me poser
416 une question plus embêtante pour moi (j'aurais dû y revenir plus tard).

417 **F** : Essaye quand même.

418 **B** : Je ne saurais pas te répondre, car c'est encore un grand questionnement pour
419 moi. Je dirais juste, que moi, j'ai eu une expérience qui a été aussi fondatrice : bon,
420 je ne sais pas si j'ai revécu vraiment cette expérience d'incarnation, mais j'ai eu
421 l'expérience, je ne sais pas si c'est réel, mais ça m'a beaucoup marqué : ça
422 correspondrait à un état de moi, avant d'être incarnée. Donc je me suis vue dans un
423 lieu d'immobilité immense, dont moi je ne voyais pas les limites, où moi j'étais
424 uniquement en état d'êtreté. Et dans cet état d'êtreté vu de l'extérieur, on aurait pu
425 croire que je ne faisais rien, mais j'étais à cent pour cent. Quand Danis parlait de 100
426 %, j'étais 100 % active à être, et autour de moi, il y avait, je ne sais pas comment on
427 peut appeler cela, il n'y avait que des âmes, des êtrets, le monde n'était que ça.

428 Quand j'ai fait cette expérience, je me souviens qu'on avait fait un stage à Sigonce et
429 je n'avais ressenti que ça en méditation : des personnes qui étaient là, et c'était
430 comme si la singularité de chacun, c'était d'être à 100% ce qu'il doit être. Mais je
431 n'aurais pas pu définir les contours avec mon incarnation. Danis m'avait dis : tu as
432 vécu cela, parce que tu es vivante. Et je me suis aperçue que je rêvais tellement à ça,
433 ça c'était l'absolu et que je n'avais plus envi de vivre parce que c'était ça la

434 perfection, j'avais rencontré la perfection. Donc, du coup, le fait qu'il me dise ça, ça
435 m'a réemboîtée, parce que, j'étais incarnée. Mais je n'ai pas oublié cette expérience,
436 parce que pour moi, ça doit être ça... Mais qu'est que ça veut dire dans ...(elle
437 réfléchit)... ça n'a aucun lien avec le « faire », ces gens là, ils ne faisaient rien. Et là,
438 je ne faisais rien, j'« étais » et là, j'ai observé de l'extérieur ce que ça pouvait être
439 « être ».

440 Mais je n'avais pas le vécu intérieur de moi en tant qu'êtreté.

441 **C** : Si on fait le lien avec ce que tu disais tout à l'heure, dans ces moments où tu es
442 acculée à t'incarner davantage, est-ce que toi, dans ces moments, tu te rapproches de
443 l'être, est-ce que tu en as le vécu, la perception, comme là, tout à l'heure dans la
444 méditation, le moment où ça se résout ?

445 **B** : Alors, le moment où ça se résout, je retrouve cette notion d'intensité, de
446 rayonnement, oui, je n'avais pas fait le lien, oui mais c'est ça ; mais après cette
447 notion disparaît parce qu'après de nouveau c'est vraiment incarné dans le contour,
448 mais au départ oui.

449 **C** : Mais ça passe par l'incarné ?

450 **B** : Oui, ça passe par l'incarné.

451 **C** : Oui je fais le lien en t'entendant, c'est bien ton vécu ?

452 **B** : J'ai un moment fugace, dans le sens c'est limité dans le temps, où j'ai ce type
453 d'état, mais je n'avais pas fait le lien, mais ça correspond à un type d'incarnation.

454 **C** : Tu peux aller plus loin ?

455 **B** : C'est comme si le fait d'avoir repassé...ça a pénétré une densité, m'a redonné un
456 état que j'écris comme actif, intense, rayonnant, lumineux, 100 %, imperturbable,
457 invulnérable ; et il n'y a aucune notion de « faire » là dedans.

458 C'est vraiment extraordinaire ce que tu me dis parce que je n'avais pas fait le lien
459 avec cette quête que j'ai, et c'est des phases que je vis, c'est exactement ça,
460 exactement ça. Mais après rapidement ça se transforme, je me remets debout, je
461 marche...

462 **C** : Il y a du faire et de l'être.

463 **B** : Et oui, mais par contre je n'ai pas la fonction, à quoi ça sert.

464 **C** : Je n'ai pas compris.

465 **B** : J'ai la notion d'êtreté, mais à quoi ça sert ?

466 **C** : C'était pas ça ma question, à quoi sert l'êtreté, mais quelle était ta fonction d'être
467 singulier, de personne singulière, au sein de la reliance ?

468 **B** : Oui, ce qu'il y a d'extraordinaire, c'est que je ne me sens pas singulière quand je
469 suis là dedans.

470 **C** : Mais si tu n'étais pas singulière, tout ton travail ... ?

471 **B** : Mais c'est exactement ça, c'est cette notion de personnification, si je n'étais pas
472 passée par cette confrontation avec mon incarnation singulière, je n'aurais pas eu cet
473 état qui n'est pas singulier, enfin, je pense.

474 **C** : Ça me fait venir une question, quand tu passes dans ces phases de
475 transformation, acceptation, est-ce que le lieu commun dans lequel tu arrives est le
476 même, ou est-ce qu'il a changé du fait de ta transformation ?

477 **B** : Alors là, je vais juste décrire maintenant, heu...je me sens collée au lieu
478 commun, je me sens dans un état...indifférencié, en fait je ne me pose pas la
479 question.

480 **C** : Ce qui sous-tend dans ma question, c'était, est-ce que la transformation de
481 chaque être singulier enrichi ou pas le lieu, tu vois ? C'était ma question implicite.

482 **B** : Là, je sens que c'est plutôt dans une asymétrie, parce que je sens le lieu qui est
483 dans moi, mais en même temps c'est comme si il faut que je laisse faire. C'est
484 comme si le lieu qui est en moi me fait accepter ma singularité. Mais je me sens
485 singulière, je ne me sens pas enrichir le lieu, c'est le lieu qui m'enrichit, là.

486 **C** : Tu t'étais posé cette question là ?

487 **B** : Non.

488 **C** : C'est une question que je me posais à partir de la notion d'advenir, on advient
489 mais le lieu il a l'air d'advenir aussi. C'est peut-être une grossière interprétation.

490 **B** : Ma question c'est : est-ce que je suis trop en arrêt, et puis j'ai l'impression que
491 c'est moi qui me rapproche. En même temps ta question vient résonner dans une
492 question que j'ai aussi : est-ce que c'est une question de réciprocité, j'ai eu un gros
493 truc comme ça dans la notion d'advenir. Oui ça paraîtrait logique.

494 **C** : Pour moi c'est pas un vécu, c'est conceptuel. Tu as d'autres choses à dire à
495 propos de la méditation ?

496 Bon on a abordé le thème de l'essentiel, de la quête, de la relation. Reste le manque.
497 Est-ce qu'il y a des moments où tu as plus ou moins perdu ta relation à ton essentiel
498 dans ta vie ?

499 **B** : Oui forcément.

500 **C** : Tu peux me parler du vécu de ces moments là ?

501 **B** : C'est facile (rire) dès que je « fais » trop. Avant il fallait que je fasse, je fasse.
502 Que je fasse du sport, que dans ma journée..., une journée réussie, c'était une
503 journée où j'avais pu faire des tâches, j'avais réussi une bonne journée !! J'ai fait du
504 ski, j'ai fait mon ménage, je suis sortie, allée au cinéma... voilà...

505 **C** : Qu'est-ce qui se passait en toi par rapport à ton essentiel, par rapport au
506 sensible ?

507 **B** : Maintenant je ne suis plus là dedans à ce point là, mais avant : j'étais vide,
508 j'avais une instabilité de caractère, j'avais des attitudes, je faisais chier tout le
509 monde, je mettais la pression, j'étais dans le contrôle, la perfection (rire).

510 **C** : Et dans ton corps ?

511 **B** : Et bien, vide, c'est serré, c'est raccorni, c'est tendu.

512 **C** : Et par rapport à ton essentiel ?

513 **B** : Quand je suis dans le manque ?

514 **C** : Ou manque de rapport à l'essentiel.

515 **B** : Je n'ai pas de rapport à l'essentiel, ou alors quand je faisais une méditation dans
516 cet état là, c'était une méditation d'enfer, parce qu'avec mes tensions, mes douleurs.
517 J'aurais été tellement occupé à (rire) tiens, l'objectif s'aurait été ça.

518 **C** : Maintenant tu as des phases où c'est un peu distendu ?

519 **B** : Ben oui, mais pas comme dans la caricature comme avant. Parce que voilà, avant
520 j'avais une représentation, une de mes nombreuses représentations, c'était : la
521 constance égale l'ennui. Donc forcément il fallait que j'ai, comment ça s'appelle, je
522 me rappelle plus, oui c'est ça, des intensités qui viennent de l'extérieur ou de
523 l'intérieur, les médiations devaient être... Et puis j'avais des phases extraordinaires,
524 des phases où je retombais, et pour moi c'était ça la vie !

525 **C** : Là il y a deux mots qui ressortent, constance et intensité : qu'est-ce qui a
526 changé ?

527 **B** : La constance ne nuit pas à l'intensité, au contraire. Au contraire, mais cela va
528 avec aussi, comment mon incarnation a évolué.

529 **C** : Si tu mets en mots l'évolutivité de ces phases de manque, qu'est-ce que tu
530 dirais ?

531 **B** : Maintenant, de toute façon, avec tout le travail, j'ai une constance au niveau de
532 mon caractère, j'essaye d'être moins dans le contrôle, l'intensité telle que je la
533 voyais avant n'existe plus. Et puis pour moi c'est tellement insupportable de ne pas
534 être en lien ! Je crois que maintenant quand je ne suis plus en lien, c'est parce que je

535 suis dans des phases de travail, de résistances, je crois que maintenant, c'est
536 rarement, quand je me suis mise en situation...ou alors un accident de parcours.

537 **C** : Dans ce que tu me dis, ce n'est plus le manque, l'éloignement, mais ce sont des
538 phases de travail tout le temps, ou de préparations d'une rencontre à la résistance,
539 des phases où ça se prépare ?

540 **B** : Oui je pense.

541 **C** : Donc elles ne sont plus hors sujet par rapport à ton évolutivité, à ton processus ?

542 **B** : Non, ou alors c'est vraiment un accident de parcours. Par exemple j'ai marché
543 un peu trop, ou alors je me suis laissée séduire par une occasion, tu vois, un truc...

544 **C** : Ces phases, elles ont leur place, leur utilité ?

545 **B** : Oui, par contre c'est souffrant.

546 **C** : C'est souffrant parce que tu es éloignée ?

547 **B** : Ha oui !! Mais le truc c'est que je vais pouvoir rester en contact en traitant, ou en
548 parlant. J'ai quand même des moyens.

549 **C** : Qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce que tu fais dans cette phase souffrante ?

550 **B** : Je vais quand même chercher à trouver des opportunités à rester en contact,
551 même s'il est éloigné, même s'il est loin, quand même avoir un minimum.

552 **C** : Donc quand tu traites...

553 **B** : Oui mais aussi je me fais traiter, et puis le mouvement, la gestuelle, la
554 méditation, j'essaye.

555 **C** : Le partage avec d'autres gens, tu en parle...

556 **B** : Oui alors ça on a quand même la chance d'avoir un réseau d'ami.

557 **C** : Oui pour toi c'est une opportunité de parler avec d'autres personnes !

558 **B** : Oui, et puis d'être soutenue, entendue, accompagnée, ah oui, énorme !!

559 **C** : Alors impensable de s'en sortir tout seul ?

560 **B** : Ah oui, c'est hyper important, et puis pour moi, c'est une évidence. Tu vois le
561 texto que je vous ai envoyé à tous, c'est comme si vous vous occupiez de tout, y a un
562 truc dont je n'avais pas à m'occuper ...

563 **C** : Il y a une répartition des tâches ?

564 **B** : Voilà, c'est ça (rire) moi j'avais une tâche qui n'était pas du tout là dedans, je
565 pouvais m'en occuper, j'ai eu l'expérience. Je sais que je peux compter
566 complètement dessus. Je sais que si je sollicite uniquement le fait qu'une personne
567 pose l'attention sur moi, ça va m'aider.

568 **C** : Ça, ça a été un apprentissage progressif ?

569 **B** : Oui progressif et puis très violent avec l'accident de L. Déjà avec les stages à
570 Courzieux. Et puis après c'est palpable.

571 **C** : Tu as encore des choses que tu as découvert à faire partager par rapport à ces
572 phases d'éloignement ?

573 **B** : Je dirais que le gros moteur, l'énorme déclic, ça été Lisbonne : le travail de la
574 pensée.

575 **C** : Tu peux approfondir un peu ?

576 **B** : Moi, mon point fort et en même temps ma facilité qui peut aussi être un défaut,
577 c'était la perception. Et j'étais tellement dans le côté bonne élève, que je voulais plus
578 jamais ça. L'intellect c'était pas mon truc finalement. Alors (Lisbonne) ça a déjà
579 changé la représentation de ce que c'était de travailler la pensée, de ce que c'était
580 l'intellect, l'intelligence, et puis ça a touché la représentation, ça a touché comment
581 mettre en action une pensée, tout le temps, et en rapport avec le corps, comment ça
582 peut bousculer une représentation. Pour moi ça a été fondamental.

583 **C** : Le vrai début de la transformation ?

584 **B** : Ah oui, pour moi ça a été fondamental le travail de la pensée.
585

586 (je reprends telles quelles les dernières questions du guide d'entretien...)

587 **C** : Qu'est-ce que ton vécu de tes phases d'impermanence t'a appris ?

588 **B** : Ben, l'essentiel c'est que je ne peux pas vivre sans la permanence, sinon je suis
589 orpheline.

590 **C** : C'est à partir de là que tu te fais aider ?

591 **B** : La grande question est : peut-on se transformer sans souffrance et
592 l'impermanence c'est une souffrance. Si j'avais pas cette phase, l'impermanence,
593 est-ce que j'aurais la permanence et est-ce que je me transformerais ?

594 **C** : Qu'est-ce que ton vécu de tes phases de permanence t'a appris ?

595 **B** : Les mots qui viennent sont : un confort, une constance et c'est restrictif, le
596 bonheur.

597 **C** : Pas vraiment restrictif !

598 **B** : Le premier mot, c'est la simplicité, le bonheur d'être dans la simplicité, voilà.

599 **C** : Donc une des caractéristiques de la permanence serait la simplicité ?

600 **B** : Oui mais avec un grand « S ».

601 **C** : Qu'as-tu appris de l'alternance des phases de permanence et d'impermanence ?

602 **B** : Il y a plusieurs choses, c'est : puis je goûter le précieux de la permanence, si je
603 n'ai pas eu les phases d'impermanence et l'autre chose qui venait c'était, ma priorité
604 d'être le plus possible dans mes phases de permanence.

605 **C** : Qu'est-ce qui t'a le plus aidé, ce qui a été le plus aidant, dans ces alternances,
606 dans ces phases ?

607 **B** : Moi, c'est les autres. (très touchée)

608 **C** : C'est beau que tu le redises. (on pleure toutes les deux)

609 Comment as-tu vécu notre entretien ? T'a-t-il permis de mettre à jour des liens ou
610 des connaissances nouvelles ?

611 **B** : Alors, j'ai été très heureuse d'avoir cet entretien, parce que je sentais que ce
612 serait une opportunité pour moi, je ne vais pas dire de me sentir plus intelligente
613 (rire), mais de pouvoir mettre des mots à cette phase là. C'est comme si tu m'offrais
614 une opportunité à me relancer dans une dynamique, et je voulais préciser : « les
615 autres » ; et c'est très important pour moi, parce que par rapport à ma façon de
616 fonctionner avant, les autres ont vraiment pris une dimension : c'est grâce aux autres
617 que peut-être mis en valeur la singularité d'une personne, c'est indissociable. Et la
618 singularité, c'est pas la petite personne qui émerge, justement, c'est grâce à la
619 richesse de ce partage, de ce soutien, de cette confiance, mais, de cette confiance
620 totale (!) qu'on peut avoir à l'autre...que peut émerger, enfin, pour moi, ma
621 singularité avec un grand « S », reliée aux autres, et ...dans ce lieu commun,
622 évidemment, les autres avec un grand « A », qui font partis de la soupe (rire). Et pour
623 moi c'est quelque chose de fondamental parce que je l'ai découvert dans cette notion
624 de lâcher le contrôle.

625 **C** : A propos de l'entretien lui-même, quels liens t'a-t-il fait faire ?

626 **B** : La chose très importante, c'est dans la représentation que j'avais de ce qu'étais
627 un processus d'incarnation, et mettre le doigt sur le mot, je l'ai vécu mais je ne
628 l'avais pas compris ; comment ça se passe dans ma façon de réagir, comment dire,
629 ma réaction par rapport à un processus de transformation, au moment où ça
630 s'incarne dans moi, je ne suis pas très claire... Ce que j'ai appris, c'est...J'ai
631 compris mon mode de fonctionnement, heu, j'arrive pas à mettre en mot, et en plus,
632 c'est tellement moi dans tous les domaines. C'est comment je vais lutter contre un
633 phénomène auquel j'aspire, tu vois, et en plus c'est quelque chose que je touche
634 chez les patients, que je leur explique parce que je le vois.

635 Et là je le vois en gros par rapport à moi et je sens que ce n'est pas du tout résolu,
636 par contre, je l'ai vu, j'ai compris.
637 **C** : Ta claustrophobie ?
638 **B** : Que je prends pour un enfermement quelque chose qui me libère, tu vois cette
639 phase.
640 **C** : Autre chose, le mot de la fin.
641 **B** : Merci.
642 **C** : Merci à toi.

Annexe 4.2 : Thématisation en continu

Lignes	Thèmes
3	Une méditation comme déroulement d'une phase d'adaptation
3-6	Vécu de l'inter-action entre référence corporelle et déploiement de la pensée
9-12	Discernement d'une fin de cycle lié à une très grande difficulté familiale
12-13	Discernement d'un début de phase d'acceptation par rapport à cette difficulté, et d'une continuité
13-19	Perception de l'amorce d'une phase d'acceptation
16-17	Sa 're-sensibilisation' comme accès à la signification de ses vécus internes, pour la participante
18-19	Accès à la signification de ses douleurs et densités comme à la fois, frein et protection
18	Accès au thème de sa méditation : l'acceptation
20-24	Compréhension pour la participante du lien entre son acceptation et son point de vue sur le cas de L : 'voir la personne qui est en train de naître à elle' (23) 'apprendre de l'autre' (21) un exemple d'inter-action entre référence corporelle et déploiement de pensée
26-29	Apprendre de l'autre : s'autoriser à le regarder dans ce qu'il est Inter-action entre son acceptation et son regard sur le vécu de L
31-32	Le regard porté sur l'autre comme frein, et à son déploiement et à celui de l'autre
51-54	Modification d'elle-même au contact du mouvement : perception d'une 'personnification', se sentir 'redessinée'
54-56	Lien entre le vécu de cette 'personnification' et un sentiment intense de solitude et de tristesse
57-59	Hypothèse de la participante : solitude lié au fait d'être redessinée 'elle', personnellement, au contact du mouvement
61-62	Rentrer dans l'état de tristesse le fait disparaître
62-67	L'acceptation liée à l'accès au sens du mot 'personnification'
73-81	Compréhension de la participante de son vécu de l'acceptation et de ses effets
73-74	Perception d'un vécu de l'acceptation 'dans l'instant' Notion de temporalité
74	Description de son action : rentrer dans son état 'à fond'
74-75	Accès au mot correspondant à son état (sens)
75	L'acceptation de ce qui est
75-76	L'acceptation d'une transformation dans l'immédiateté
76-77	Compréhension d'un autre niveau d'acceptation : 'accepter qui je suis'
77-79	Effet de l'acceptation de 'qui je suis' sur l'acceptation, conjointe et immédiate, de sa situation actuelle de vie, et de tout le contexte environnant
79-81	Accès à deux compréhensions : sur apprendre de son mouvement : sur la non solitude : soi au contact du mouvement Approche de la notion d'Essentiel
84-87	Lien de compréhension entre ses symptômes physiques récurrents et son vécu d'être 'contenue' dans sa méditation en phase d'acceptation
88-89	Lien entre la durée 'd'être contenu' dans un endroit et la compréhension de pourquoi elle y est
89-96	Compréhension de 'sa pathologie'
90	Notion de confrontation
91-96	Compréhension pour la participante du lien entre 'le faire' et sa pathologie articulaire Pathologie articulaire, en lien avec ses résistances physiques et psychiques dans la confrontation, avec ses envies de 'faire' :

	Niveau physique : « j'aimerais fuir, faire, courir » Niveau cognitif : « j'aimerais pas savoir, être insouciante, être ignorante » Désir de fuite et refus de ce qu'elle est et de ce qu'elle sait
96-97	Autre niveau de compréhension dans l'acceptation : « accepter d'être ce que je suis, d'être ce que je sais »
97-100	Difficulté à accepter ce qu'elle est, obligation de passer encore par des phases 'acculée' Sensation d'être 'acculée', en lien avec l'acceptation d'être qui elle est
97-98	Constat du côté encore incontournable des phases où 'elle est acculée'
101	Changement de la notion de vigilance dans son processus d'acceptation
101-104	Description de sa vigilance antérieure : vigilance par rapport à la notion de faire, et effort de rester vigilante
104-111	Transformation de la vigilance en lien avec la transformation de son immobilité
105-106	Transformation de l'immobilité en lenteur incarnée
106-109	Lien entre un positionnement des 'yeux à la bonne place' et la notion de 'neutralité' : équivalent à une nouvelle forme de vigilance
109-111	Lien entre le vécu d'un positionnement juste et l'arrêt de sa lutte intérieure Perception évidente d'un positionnement juste dans un lieu juste
115-116	Compréhension de la participante : « c'est de nouveau un état à découvrir »
116	Perception de ce lieu renouvelé, en elle, comme lieu de renaissance de sa relation à son essentiel
123-125	Un nouveau positionnement lié à un effort, ni actif ni, volontaire. Un non effort
123-129	Retour sur sa phase de 'lutte' et sur sa difficulté d'acceptation (rubrique) Interrogation sur ses états successifs dans cette phase d'acceptation
128	Perception d'être 'démunie', sans attente
129	Ne pas avoir à faire d'effort participe au fait d'être démunie
133-135	Synthèse par la participante : Compréhension de la participante à propos de son vécu présent en phase d'adaptation : un nouveau niveau d'acceptation comme voie d'accès à une phase de renouvellement encore inconnue
142-145	Compréhension de la participante : perception d'une équivalence de la 'puissance', et de la résistance
144-145	Nécessité d'une durée dans le temps pour la réalisation de son changement en cours
153-171	Premier essai de définition de son Essentiel
153	Articulation entre quotidien et extra-quotidien lié à la relation à son Essentiel
154-157	« être tout le temps 'collée' à ce qui me relie », comme fait acquis, ou choix, ou moteur d'action
161-166	Explication de la participante : 'ce qui relie' comme réciprocité, et ses différents niveaux de réciprocité
166	'Impossibilité de vivre sans cette reliance' pour la participante, comme une définition de son Essentiel
170-171	Affinement de sa première définition de son Essentiel : « je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi » Notion 'vitale' de l'Essentiel pour elle
173-174	Lien entre la résonance de la vie en elle et exister, pour la participante
174-177	Différence entre ce sentiment d'existence ou d'exister, et exister par ou dans sa physiologie physique
179-180	'Goûter', 'donner sens', 'coller' comme modalités pour exister
180-184	'Coller', comme contact permanent avec le fait d'être animée
184-186	Importance des choix permanents dans tous les secteurs de sa vie, pour le renforcement de son lien

185-186	'Lien', définit comme lien à elle-même, générateur d'un sentiment de restriction pour la participante
185-190	Lien entre 'restrictif' et 'accepter qui je suis'
188-189	Compréhension du renouvellement, en tant que renouveler l'idée de qui elle est
192	'Idée et représentation' comme ce qui est à transformer
194	Prise de conscience du décalage en elle, entre 'le faire' et 'l'être'
195	Evidence ?
195-197	Perception d'être 'claustrophobe' d'elle-même, à chaque nouveau niveau de profondeur
197-199	Prise de conscience de la participante de l'écart, entre sa lutte, sa résistance, et le résultat : un espace encore plus grand ; du fait d'une idée, d'une représentation place de la représentation dans l'idée de ce qui va se passer, par rapport au résultat réel
200-203	Remémoration du vécu dans une méditation de son incarnation dans l'embryon, comme processus identique à celui d'aujourd'hui Notion 'd'incarnation'
205-206	Perception de son 'étreté' toujours là, et d'un contour perméable dans 'l'incarnation'
206-207	Résistance à cette 'claustrophobie' d'un contour
210	Deux sens au mot 'claustrophobie'
210-211	Résistance à quitter l'état présent 'déjà spacieux'
211-215	Notion 'd'être contrainte', pour contacter une nouvelle profondeur, un nouvel espace
217-220	Compréhension de la participante par rapport à ce phénomène de 'contrainte'
217-218	Liaison entre la notion de 'lâcher du faire', et son combat avec elle-même à chaque nouveau niveau de transformation
218-220	Prise de conscience du paradoxe : « j'y tiens, alors que j'en veux plus. »
222-233	Précision sur le mot 'claustrophobe' (rubrique)
223-224	Perception d'être 'acculée' dans un endroit d'elle pas encore visité
223	Caractéristique de l'endroit non visité : dense
224	Perception de ne pas avoir le choix
226-227	Lien entre sa lutte et une manière d'être, dans le fait de ne pas supporter d'être retenue, enfermée
227-229	Répétition de ce paradoxe entre sa lutte, le fait d'être acculée et le résultat vers un mieux
231-233	Perception d'une 'imposition', d'un non choix
238-239	Compréhension de la participante, de ce processus comme acceptation d'un 'toujours plus d'incarnation'
243-244	Dilemme entre son vécu de l'incarnation et sa représentation de l'incarnation
244-246	Incompréhension par rapport à sa réaction de lutte dans ce processus, malgré son envie, et la preuve que la solution passe par le corps
246-248	Énervement de la participante par rapport à son propre mode de fonctionnement en contradiction
248-249	Déduction de la participante du rapport de cette contradiction avec une représentation
249-250	Lien de compréhension entre sa 'claustrophobie' et son impression d'enfermement dans l'incarnation
252-254	Contraste avec sa lutte : « dès que j'accepte ça, dans l'immédiateté, j'ai la résultante. » ; Notion de temporalité : durée de la lutte, acceptation et résultat dans l'immédiateté
254-256	Reproductibilité de sa résistance à chaque nouveau niveau de transformation, malgré sa connaissance du processus
263	L'extra-quotidien comme lieu de la solution
263-265	Prise de conscience de la participante d'un lien, entre ses symptômes articulaires ou osseux et sa phase de négociation
267-269	Mise en lien par la participante entre un niveau comportemental et sa somatisation articulaire

272-273	Deuxième définition de son Essentiel « nous sommes reliés dans et par ce mode de l'invisible. »
277	Evolutivité de sa relation par rapport à la constante de son Essentiel
280	Son Essentiel vécu comme une constance et un objectif
289-290	Quête d'Essentiel de tout temps pour la participante
295-299	Evidence d'une quête dès l'enfance, mais méconnaissance de l'objet de cette quête
300-304	Rencontre dans sa première pratique SPP, comme un fait d'évidence : « de toute ma vie c'était ce que je cherchais. »
313-318	Maintien de 'la reliance' comme fait d'évidence tout au long de son parcours SPP 'Impossibilité de remettre en doute cette reliance' comme aide au maintien dans un cheminement pas toujours facile
320-321	Reliance vécue comme un état de fait et une quête, du fait de sa nature 'en devenir'
323-325	Mise en perspective de sa quête (enfant, fascia de plus en plus précise)
325-327	Perception de sa reliance comme d'une quête, du fait de l'absence de contour de cette quête
326	Quête vécue comme un moteur par la participante
326-329	Notion de quête liée au vécu d'une évolutivité dans sa perception et sa permanence
332-335	Importance des choix permanents dans les petites et les grandes choses de sa vie, pour le maintien de l'évolutivité de sa quête
339	Nécessité d'un entraînement de ses choix dans des petits détails, sur la durée
341-343	Accès par l'entraînement à des 'preuves' de mauvais choix (discernement d'indicateurs)
345-346	Points de vue de la participante : « on a tous les indices » Non accès à tous les indices présents partout, du fait de phénomènes de surdité, aveuglement insensibilité
346-347	Augmentation de la subtilité des indices
347-348	Les indices font partis d'elle, sont comme incarnés
348-349	Trouble de la participante lié au caractère infini des indices 'il y en a toujours plus'
349-350	Constat de la participante du caractère 'obsessionnel' de cette quête, à capter les indices
351	Précision sur son obsession 'être attentive à pouvoir capter tous les indices'
351-353	Sentiment de la participante : « tout est inscrit pour que l'on puisse faire des bons choix »
353-354	Interrogation de la participante sur le fait d'avoir vraiment le choix
354	Le choix serait-il de 'faire des bons choix'
354-355	Trouble de la participante sur le fait que faire le choix de faire des bons choix serait déjà inscrit
363-367	Une attention aux choix, importante aussi bien dans la pensée, la parole, que dans le quotidien, pour la participante
370	'Les mauvais choix' considéré comme un outil
374-383	Avant la fascia, caractère inconscient de ces phénomènes d'indice et de choix, vécus comme coïncidences à caractère 'bizarre'
385	'l'attitude d'être enseignée' comme condition du changement
389-391	Vécu de sa première rencontre avec 'le lieu', comme une opportunité à se <i>re</i> -connecter
391-392	Toujours cette notion de choses préexistantes : le lieu <i>re</i> connu, car déjà connu, comme hypothèse de la participante
393-399	Enthousiasme et étonnement par rapport aux expériences liées à cette première rencontre en stage SPP
402-405	Définition du 'lieu' pour la participante : lieu <i>commun</i> à tout être humain, et lieu de reliance
408-411	Aspect de 'normalité', dans le contact à ce lieu commun, du fait de son caractère <u>H</u> umain, avec un grand H majuscule
419-427	Rappel d'une autre expérience fondatrice en méditation, pour la participante, le vécu d'un état 'd'êtréte', caractérisé par une présence à 100%
429-430	Définition de la 'singularité' pour la participante : « chacun doit être à 100% ce qu'il doit être »

431-434	Rencontre dans cette expérience fondatrice d'un vécu de la perfection et de l'absolu pour la participante Plus envie de vivre autre chose
430-431	Pas de contour définissable à son incarnation dans cette expérience
431-432	Explication de D.B : expérience possible parce qu'elle est vivante
434-435	Début de lien pour la participante entre êtreté, incarnation, et contours
436-439	Vécu à ce moment là, de la différence entre 'le faire' et 'l'être'
438-440	Constat par la participante de son observation extérieure de l'être, sans vécu intérieur en tant 'qu'êtreté', dans cette expérience
445-448	Vécu similaire à son appréhension de 'l'être', mais éphémère, du fait de l'incarnation dans son contour
452-453	Prise de conscience de la participante de la correspondance de cet état d'être avec un type d'incarnation
455-457	Confirmation de sa prise de conscience : l'incarnation vécue correspond à un état d'être Caractéristiques de cet état d'être : « actif, intense, rayonnant, lumineux, 100%, imperturbable, invulnérable, avec en plus aucune notion 'de faire' »
458-460	Étonnement ravi de la participante par rapport au lien qui vient de se faire, entre sa quête de reliance à elle dans 'l'êtreté', et ses vécus de ses différents niveaux d'incarnation
460-461	Transformation rapide de cet état d'être, suivi de passages à l'action
463	Interrogation de la participante sur la fonction de 'l'êtreté'
468-469	Pas de singularité dans ce niveau 'd'êtreté' pour la participante
471-473	Accès à 'l'état non singulier' permis par la 'personnification', la confrontation avec son incarnation
477-478	
482-483	Notion de « laisser faire le lieu en soi »
483-484	L'acceptation de sa singularité permise par le lieu en elle
484-486	Perception d'une asymétrie : le lieu l'enrichie et pas l'inverse dans ce moment là
491-493	Questionnement sur l'advenir : est-ce une question de réciprocité ?
501-504	Manquer à sa reliance, à son Essentiel, lié à 'faire trop'
501-509	Manière d'être antérieure : 'faire trop' - avec des effets corporels : être vide, serrée, tendue - avec des effets psychiques : instabilité de caractère, attitude de contrôle, perfectionnisme
515-517	Perte par rapport à son Essentiel, lié au 'trop faire'
519-521	Représentation liée à cette période de 'trop faire' : la constance = l'ennui
521-524	Effets de cette représentation : recherche d'intensités intérieure et extérieure. Sa vie faite de ces variations d'intensités
527	Évolution actuelle de sa représentation : « la constance ne nuit pas à l'intensité, au contraire »
527-528	Cette évolution là, liée à l'évolution de son incarnation
531-533	Traduction de son évolutivité par rapport à son manque de reliance : une constance de caractère, moins de contrôle, une notion d'intensité différente
533-536	Actuellement, variation de sa reliance dû à des phases de travail, de résistance, et non plus à des mises en situation de 'trop faire'
545-547	Souffrance du fait de ces phases de travail avec variation de la reliance
547-548	Au jour d'aujourd'hui, existence pour la participante de moyens, pour rester en contact
550-551	Importance de trouver les opportunités de rester en contact
553-554	Contact maintenu même à minima, par les instruments de la SPP
556-558	Réseau d'amis, comme opportunité à garder le contact avec son Essentiel
560-562	'Les autres' comme une évidence

560-567	Inter-relation aux autres, aux amis, vécue comme une aide indispensable
566-567	L'attention de l'autre comme soutien, aide
568-570	Cette inter-relation vécue comme un apprentissage
573-574	Le travail de la pensée vécue par la participante, comme le plus gros moteur, l'énorme déclic
577-580	Changement de la représentation de l'intelligence, de l'intellect, du travail de la pensée
576-577	Mise en évidence d'un fonctionnement antérieur de sa pensée : sur le mode 'bon élève'
577	Souhait profond de la participante par rapport à son fonctionnement : « je ne voulais plus jamais ça !! »
580-582	Mise en évidence de l'action de ce travail sur la pensée : donner les moyens de mettre en action une pensée dans la durée et en rapport avec le corps
581-582	Impact de ce travail pour la participante dans le bouleversement des représentations
582 et 584	Perception de ce travail sur la pensée comme fondamental pour la participante
588-589	Le coté 'essentiel' de la permanence, souligné par le vécu des phases d'impermanence Notion d'être 'orpheline' par la perte de la reliance
590-593	Lien entre la souffrance liée aux phases d'impermanence et la transformation Questionnement sur l'importance de l'impermanence, dans le fait de pouvoir se transformer et dans le fait d'acquérir de la permanence : « Peut-on se transformer sans l'impermanence ? » « N'est-ce pas à partir de l'impermanence que l'on acquiert de la permanence ? »
595-599	Apport des phases de permanence pour la participante : un confort, une constance, le bonheur
598	Suite : la simplicité, le bonheur d'être dans la simplicité Bonheur lié à la simplicité
593-600	La Simplicité comme caractéristique de la permanence
602-603	Apprentissage à partir de l'alternance des phases permanence / impermanence : 'goûter le précieux de la permanence'
603-604	Mise en évidence de sa priorité : être le plus possible dans ses phases de permanence
607	'Les autres', comme ce qui a été le plus aidant dans ses alternances de phases
611-613	Notre entretien vu comme une opportunité à mettre des mots sur sa phase d'adaptation présente Et une opportunité à se relancer dans une dynamique
613-614	
614-617	Retour sur le changement de sa notion 'les autres' : changement de dimension
616-617	Sans 'les autres', pas de mise en valeur de la singularité d'une personne : nouvelle compréhension de la participante
617-621	Singularité avec un grand S issue du partage, du soutien, de la 'Confiance totale' à l'autre
621	Caractéristique de cette Singularité : reliée aux Autres dans ce lieu commun
623-624	Découverte de l'importance des 'autres', dans la notion de lâcher le contrôle
626-627	Mise en évidence par l'entretien de la représentation préalable de la participante sur un processus d'incarnation
627-628	Vivre une chose ne veut pas dire la comprendre (différence fait de c/fait de connaissance)
632-634	Mise en évidence du paradoxe de 'lutter contre quelque chose auquel on aspire' : phénomène repéré par la participante chez ses patients
635	Prise de conscience de la non résolution de cette problématique précitée, mais confirmation de sa compréhension du phénomène
638-639	Sa claustrophobie : prendre pour un enfermement quelque chose qui la libère

Annexe n°4.3 : Regroupements de thèmes et mini récits de proximité

Rubriques	Thèmes	Sous thèmes
Son essentiel et sa relation à son essentiel	Sa relation à son essentiel défini comme une action spécifique, elle-même essentielle, pour la participante	(154-157) « être tout le temps 'collée' à ce qui me relie », comme fait acquis, ou choix, ou moteur d'action (180-184) 'Coller', comme contact permanent avec le fait d'être animée (161-166) Explication de la participante : 'ce qui relie' comme réciprocité, et ses différents niveaux de réciprocité (166) 'Impossibilité de vivre sans cette reliance' pour la participante, comme une définition de son Essentiel (170-171) Affinement de sa première définition de son Essentiel : « je ne peux pas m'imaginer vivre sans être en contact avec la résonance de la vie en moi » Notion 'vitale' de l'Essentiel pour elle (153) Articulation entre quotidien et extra-quotidien lié à la relation à son Essentiel
	La reliance dans et par le mode de l'Invisible, vue comme essentielle par la participante	(272-273) Deuxième définition de son Essentiel « nous sommes reliés dans et par ce mode de l'invisible. »
	Lien entre « le contact avec la résonance de la vie en elle » et exister	(173-174) Lien entre la résonance de la vie en elle et exister, pour la participante (174-177) Différence entre ce sentiment d'existence ou d'exister, et exister par ou dans sa physiologie physique (179-180) 'Goûter', 'donner sens', 'coller' comme modalités pour exister (180-184) 'Coller', comme contact permanent avec le fait d'être animée
	La permanence de la reliance ou à sa reliance ; essentielle pour la participante	(588-589) Le coté 'essentiel' de la permanence, souligné par le vécu des phases d'impermanence Notion d'être 'orpheline' par la perte de la reliance (595-599) Apport des phases de permanence pour la participante : un confort, une constance, le bonheur (598) Suite : la simplicité, le bonheur d'être dans la simplicité Bonheur lié à la simplicité (593-600) La Simplicité comme caractéristique de la permanence (603-604) Mise en évidence de sa priorité : être le plus possible dans ses phases de permanence (602-603) Apprentissage à partir de l'alternance des phases permanence / impermanence : 'goûter le précieux de la permanence'

Mini récit I : Récit autour de la relation à son Essentiel

Pour Béatrice, l'Essentiel est avant tout '*ce qui la relie*', c'est-à-dire son action de rester en reliance ; essentielle aussi, l'action de maintenir permanente cette relation : « coller » à ce qui la relie.

C'est le caractère vital, l'impossibilité de vivre sans cette reliance, qui lui donne sa nature essentielle, sans cela Béatrice est '*orpheline*'. Ce qui la relie, cette reliance, est un principe de réciprocité qui touche tous les niveaux de relation de l'humain (elle, les autres...).

Puis Béatrice nous livre l'objet essentiel de ce rapport essentiel : le fait d'être animée, la résonance de la vie en elle.

C'est cela qui la détermine dans le fait qu'elle '*existe*'

Exister, relève pour Béatrice, comme pour son Essentiel, d'une modalité active : goûter, donner sens, coller.

L'action essentielle de '*coller à ce qui la relie*', est pour Béatrice, conjointement, un fait acquis, un choix permanent, et un moteur d'action.

Béatrice souligne que la relation à D. Bois, dans et par l'Invisible, relève aussi de son essentiel de reliance.

Cet Essentiel, que Béatrice maintient de plus en plus permanent, lui amène, confort, constance, bonheur et simplicité.

C'est l'alternance de phases de permanence et d'impermanence du rapport à son Essentiel, qui lui permet de goûter le précieux de la permanence.

Rubriques	Thèmes	Sous thèmes
Articulation entre la notion de relation à son Essentiel et la notion de quête	Son vécu de sa reliance, à la fois comme une constance et comme une quête	(277) Evolutivité de sa relation par rapport à la constante de son Essentiel (280) Son Essentiel vécu comme une constance et un objectif (326) Quête vécue comme un moteur par la participante (326-329) Notion de quête liée au vécu d'une évolutivité dans sa perception et sa permanence 320-321) Reliance vécue comme un état de fait et une quête, du fait de sa nature 'en devenir' (325-327) Perception de sa reliance comme d'une quête, du fait de l'absence de contour
	D'une quête sans objet à la rencontre de cet objet comme d'une évidence	(295-299) Evidance d'une quête dès l'enfance, mais méconnaissance de l'objet de cette quête (300-304) Rencontre dans sa première pratique SPP, comme un fait d'évidence : « de toute ma vie c'était ce que je cherchais. » (313-318) Maintien de 'la reliance' comme fait d'évidence tout au long de son parcours SPP 'Impossibilité de remettre en doute cette reliance' comme aide au maintien dans un cheminement pas toujours facile
	Spécificité de sa première rencontre avec l'objet de sa quête, son essentiel : se <u>re</u> -connecter à un lieu <u>re</u> -connu	(389-391) Vécu de sa première rencontre avec 'le lieu', comme une opportunité à se <i>re</i> -connecter (391-392) Toujours cette notion de choses préexistantes : le lieu <i>re</i> connu, car déjà connu, comme hypothèse de la participante
	Notion de 'normalité' du contact à ce lieu vu par la participante comme lieu de reliance et lieu 'commun' à tout être humain	(402-405) Définition du 'lieu' pour la participante : lieu <i>commun</i> à tout être humain, et lieu de reliance (408-411) Aspect de 'normalité', dans le contact à ce lieu commun, du fait de son caractère <u>H</u> umain, avec un grand H majuscule
	Maintient de l'évolutivité de sa quête et de sa reliance lié à des choix permanents	(326-329) Notion de quête liée au vécu d'une évolutivité dans sa perception et sa permanence (332-335) Importance des choix permanents dans les petites et les grandes choses de sa vie, pour le maintien de l'évolutivité de sa quête (339) Nécessité d'un entraînement de ses choix dans des petits détails, sur la durée
	Lien entre choix et indices toujours présents. Notion d'entraînement indispensable	(345-346) Points de vue de la participante : « on a tous les indices ». Non accès à tous les indices présents partout, du fait de phénomènes de surdité, aveuglement insensibilité (341-343) Accès par l'entraînement à des 'preuves' de mauvais choix (discernement d'indicateurs) (363-367) Une attention aux choix, importante aussi bien dans la pensée, la parole, que dans le quotidien, pour la participante (370) 'Les mauvais choix' considéré comme un outil

Importance de l'attention aux choix dans tous les domaines	(370) 'Les mauvais choix' considéré comme un outil (363-367) Une attention aux choix, importante aussi bien dans la pensée, la parole, que dans le quotidien, pour la participante
Evolutivité des indices liés à l'évolutivité de la participante	(346-347) Augmentation de la subtilité des indices (348-349) Trouble de la participante lié au caractère de 'toujours plus d'indices'
Appropriation des indices, comme « incarnés »	(347-348) Vécu des indices par la participante, comme incarnés
Caractère 'obsessionnel' de capter des indices, lié au maintien et à l'évolutivité du lien pour la participante	(349-350) Constat de la participante du caractère 'obsessionnel' de cette quête, à capter les indices (351) Précision sur son obsession 'être attentive à pouvoir capter tous les indices'
Interrogation de la participante sur la réalité des choix	(351-353) Sentiment de la participante : « tout est inscrit pour que l'on puisse faire des bons choix » (353-354) Interrogation de la participante sur le fait d'avoir vraiment le choix (354) Le choix serait-il de 'faire des bons choix' (354-355) Trouble de la participante sur le fait que faire le choix de faire des bons choix serait déjà inscrit
Evolutivité chronologique du caractère de ces choix	(374-383) Avant la fascia, caractère inconscient de ces phénomènes d'indice et de choix, vécus comme coïncidences à caractère 'bizarre'
Evolutivité d'elle-même par rapport à ses choix	(385) 'l'attitude d'être enseignée' comme condition du changement
« l'êtré » comme une quête prenant sens dans son vécu actuel d'une incarnation	(458-460) Étonnement ravi de la participante par rapport au lien qui vient de se faire, entre sa quête de reliance à elle dans 'l'êtré', et ses vécus de ses différents niveaux d'incarnation (419-427) Rappel d'une autre expérience fondatrice en méditation, pour la participante, le vécu d'un état 'd'êtré', caractérisé par une présence à 100% (438-440) Constat par la participante de son observation extérieure de l'être, sans vécu intérieur en tant 'qu'êtré', dans cette expérience (431-432) Explication de D.B : expérience possible parce qu'elle est vivante (434-435) Début de lien pour la participante entre êtré, incarnation, et contours (452-453) Prise de conscience de la participante de la correspondance de cet état d'être avec un type d'incarnation (455-457) Confirmation de sa prise de conscience : l'incarnation vécue correspond à un état d'être Caractéristiques de cet état d'être : « actif, intense, rayonnant, lumineux, 100%, imperturbable, invulnérable, avec en plus aucune notion 'de faire' » (463) Interrogation de la participante sur la fonction de 'l'êtré'

Mini récit II : Récit autour de la quête

Béatrice nous donne à voir que ce que recouvre aujourd'hui sa quête d'Essentiel, a été le fruit d'un véritable processus évolutif.

Dès l'enfance, Béatrice a eu conscience d'une quête en elle, mais sans objet, un tâtonnement, une recherche, qui se traduisait dans plusieurs secteurs de sa vie.

Sa quête a rencontré son objet lors de sa première pratique manuelle en somato-psychopédagogie.

Une rencontre comme un fait d'évidence : ce que de toute sa vie, elle avait cherché ; mais, paradoxe, s'il était évident que c'était 'ça', elle ne savait pas de quoi il s'agissait.

Il lui est dès lors impossible de remettre en doute ce qu'elle a rencontré.

C'est cette '*impossibilité à remettre en doute*' qui l'a aidé à toujours avancer dans son cheminement au contact du Sensible, quelques soient les difficultés.

Se maintenir dans ce rapport à ce qu'elle a découvert est dès lors essentiel pour Béatrice : cette action essentielle, cette reliance comme elle la nomme, devient pour elle, un fait acquis, une constance mais elle devient aussi un objectif et de ce fait prend la forme d'une quête.

Quête aussi, car cette reliance, elle la voit et la vit comme en perpétuel devenir, sans contour, étant liée à sa propre évolutivité dans sa perception et sa permanence.

Béatrice peut ainsi définir sa reliance comme un Essentiel et comme une quête, et la vivre comme un moteur d'action.

Au jour d'aujourd'hui, pour Béatrice, l'objet de sa reliance a pris corps et pris sens : elle le définit comme « un lieu » en elle, un lieu « commun » à tous les êtres humains, un lieu de reliance : un lieu à caractère Humain avec un grand H, c'est-à-dire fait pour l'humain. C'est dans ce sens là, qu'elle envisage le contact avec ce lieu, comme « normal », mais pas banal.

Cette quête de permanence à sa reliance, prend la forme, pour Béatrice, d'un entraînement constant et dans tous les secteurs de sa vie. C'est l'entraînement à poser des choix et pour ce faire à repérer des « indices ». Entraînement d'autant plus important que ces indices évoluent en même temps qu'elle

Rubriques	Thèmes	Sous thèmes
Manque à sa reliance	Appréhension par contraste par la participante d'un manque à sa reliance, lié à une manière d'être antérieure	(501-504) Manquer à sa reliance, à son Essentiel, lié à 'faire trop' (501-509) Manière d'être antérieure : 'faire trop' - avec des effets corporels : être vide, serrée, tendue - avec des effets psychiques : instabilité de caractère, attitude de contrôle, perfectionnisme (515-517) Perte par rapport à son Essentiel, lié au 'trop faire'
	Compréhension par contraste du lien entre cette période d'impermanence de sa reliance et une représentation de ses effets	(519-521) Représentation liée à cette période de 'trop faire' : la constance = l'ennui (521-524) Effets de cette représentation : recherche d'intensités intérieure et extérieure. Sa vie faite de ces variations d'intensités
	Son vécu du manque aujourd'hui	(533-536) Actuellement, variation de sa reliance dû à des phases de travail, de résistance, et non plus à des mises en situation de 'trop faire' (527) Évolution actuelle de sa représentation : « la constance ne nuit pas à l'intensité, au contraire » (527-528) Cette évolution là, liée à l'évolution de son incarnation (531-533) Traduction de son évolutivité par rapport à son manque de reliance : une constance de caractère, moins de contrôle, une notion d'intensité différente
	Interrogation de Béatrice autour du lien entre souffrance liée à l'impermanence et transformation	(545-547) Souffrance du fait de ces phases de travail avec variation de la reliance (590-593) Lien entre la souffrance liée aux phases d'impermanence et la transformation Questionnement sur l'importance de l'impermanence, dans le fait de pouvoir se transformer et dans le fait d'acquérir de la permanence : « Peut-on se transformer sans l'impermanence ? » « N'est-ce pas à partir de l'impermanence que l'on acquiert de la permanence ? »
	Existence de moyens et d'opportunités pour rester en contact	(547-548) Au jour d'aujourd'hui, existence pour la participante de moyens, pour rester en contact (553-554) Contact maintenu même à minima, par les instruments de la SPP (550-551) Importance de trouver les opportunités de rester en contact (556-558) Réseau d'amis, comme opportunité à garder le contact avec son Essentiel (573-574)
Importance 'des autres' dans sa reliance à l'Essentiel : une inter-	(560-562) 'Les autres' comme une évidence (560-567) Inter-relation aux autres, aux amis, vécu comme une aide indispensable	

	relation qui s'apprend	(566-567) L'attention de l'autre comme soutien, aide (568-570) Cette inter-relation vécue comme un apprentissage (614-617) Retour sur le changement de sa notion 'les autres' : changement de dimension (616-617) Sans 'les autres', pas de mise en valeur de la singularité d'une personne : nouvelle compréhension de la participante (617-621) Singularité avec un grand S issue du partage, du soutien, de la 'Confiance totale' à l'autre (623-624) Découverte de l'importance des 'autres', dans la notion de lâcher le contrôle
	Le travail de la pensée comme outil fondamental de la reliance à son Essentiel	(573-574) Le travail de la pensée vécue par la participante, comme le plus gros moteur, l'énorme déclic (582 -584) Perception de ce travail sur la pensée comme fondamental pour la participante
	Accès au changement des représentations et travail actif du sujet	(577-580) Changement de la représentation de l'intelligence, de l'intellect, du travail de la pensée (576-577) Mise en évidence d'un fonctionnement antérieur de sa pensée : sur le mode 'bon élève' (581-582) Impact de ce travail pour la participante dans le bouleversement des représentations (577) Souhait profond de la participante par rapport à son fonctionnement : « je ne voulais plus jamais ça !! » (580-582) Mise en évidence de l'action de ce travail sur la pensée : donner les moyens de mettre en action une pensée dans la durée et en rapport avec le corps
Alternance des phases	Apprentissages dans l'alternance des phases de permanence et d'impermanence	(602 – 603) Apprentissage à partir de l'alternance des phases permanence / impermanence : 'goûter le précieux de la permanence' (603 – 604) Mise en évidence de sa priorité : être le plus possible dans ses phases de permanence (607) 'Les autres', comme ce qui a été le plus aidant dans ses alternances de phases

Mini récit III : Récit autour du manque

Au jour d'aujourd'hui, Béatrice ne vit plus des périodes de « manque » à sa reliance, mais des « variations » de cette reliance, en lien avec des phases de mise en travail, de résistance.

- Auparavant, c'était une attitude de « trop faire » qui engendrait des manques à sa reliance. Elle a compris que ce « trop faire » était lié à une représentation : la constance = l'ennui ; et que, de ce fait, elle était en recherche de pics d'intensité, aussi bien intérieurs, qu'extérieurs, pour se sentir exister.

- Elle met en lien de compréhension, son évolution dans son '*incarnation*', et l'évolution de sa représentation en une compréhension : la constance ne nuit pas à l'intensité, au contraire.

Ce changement de point de vue a généré une manière d'être totalement différente (constance de caractère, moins de contrôle). Béatrice constate que ces phases de variation de sa reliance sont génératrices de souffrance. Elle fait un lien entre cette souffrance et sa transformation, allant jusqu'à se poser la question : peut-on se transformer sans l'impermanence ?

et aussi : n'est-ce pas à partir de l'impermanence que l'on acquière de la permanence ?

Béatrice au jour d'aujourd'hui a des '*moyens*' pour garder le contact avec son essentiel, et aussi se donne les moyens de trouver les opportunités pour rester en contact.

Elle nomme comme moyens, les instruments externes de la somato-psychopédagogie, mais aussi '*Les autres*' et le travail sur la pensée.

- 'Les autres', cette notion a pris un sens nouveau pour Béatrice, une autre dimension, au fil de son vécu. Pour elle 'ces autres' sont devenus une opportunité essentielle, en ce sens que l'interaction 'aux amis' est une aide indispensable, l'attention de l'autre est un soutien.

La découverte et l'apprentissage de ce rapport à l'Autre, jusqu'à y découvrir l'importance

D'une '*confiance totale*', lui a permis de 'lâcher le contrôle', donc de faire moins.

Pour elle cette dimension particulière « des autres » met en valeur la singularité d'une personne.

- Pour Béatrice, le travail de la pensée fait en somato-psychopédagogie, a été le point de départ, le déclic, et le moteur de son travail effectif autour de sa reliance à son Essentiel.

Elle a vécu et compris ce travail, comme moyen de mettre en action une pensée dans la durée et en rapport avec le corps, comme changement de ses représentations.

Elle a ainsi, par contraste, pu accéder au fonctionnement antérieur de sa pensée : sur le mode « bon élève », et découvrir qu'elle ne voulait plus jamais ça

Annexe N°5 : Pierre – verbatim et éléments d’analyse

Annexe n° 5.1 : Verbatim

1 **Entretien Pierre : le 6 juillet 2009**

2

3 **Chercheur** : Peux-tu me parler de ce qu'est l'essentiel pour toi, ton essentiel ?

4 **Pierre** : Euh...c'est une question. Euh ... on pourrait dire que ce qui est essentiel pour moi,
5 c'est ce qui constitue mon essence, dans le même sens, ce qui constitue mon existence
6 aussi, et puis essentiel dans le sens de ce qui pourrait faire en sorte que c'est la partie
7 dont je pourrais pas me séparer, en gros, ce serait quelque chose qui est indispensable.

8 **C** : D' accord. Est-ce que tu pourrais le nommer, mettre des mots dessus, ou pas tout de
9 suite, comment est-ce que tu dirais ça ?

10 **P** : Je trouve qu'il y a plusieurs niveaux dans ce qui est essentiel ; ce qui est essentiel, c'est
11 euh...il y a tout ce qui concerne la vie intérieure, ce qui est essentiel, c'est ce que je
12 rencontre dans mon intériorité et qui constitue une partie essentielle de ma vie, et puis
13 je ne vois pas l'essentiel sans être ... ce qui est essentiel c'est aussi ce qui constitue ma
14 vie autour, mes proches, mes projets. Donc il y cette articulation entre ce qui est
15 essentiel dans l'intimité de sa propre vie, et puis il y a aussi ce qui est essentiel à ma
16 vie, ce qui est indispensable au jour d'aujourd'hui à ma vie ...euh....ce qui constitue ma
17 vie aujourd'hui et qui est essentiel pour mon déploiement, mon développement ; ce qui
18 est essentiel pour moi, c'est ce qui est indispensable aujourd'hui, mais qui peut changer
19 demain, qui n'était pas la même chose qu'hier. Ce qui est essentiel, c'est assez évolutif.
20 Et en tout cas, ce qui caractérise la continuité, c'est le caractère indispensable, oui, qui
21 ressort de tout ce qui pourrait paraître superficiel ou accessoire.

22 **C** : Là, tu vois, tu le définis mais tu ne le nommes pas. On attend un petit peu, on y
23 reviendra après, si ça te convient ?

24 **P** : Nommer c'est difficile, même si je dis, je nomme ce qui est essentiel, je pourrais dire,
25 ce qui est essentiel pour moi, c'est le contact avec le mouvement interne par exemple,
26 ça fait parti des choses essentielles, mais ce n'est pas la seule chose, si j'étais en
27 contact avec le mouvement interne en permanence, au jour d'aujourd'hui, il me
28 manquerait le contact avec les autres, le contact avec mon activité professionnelle.
29 Donc j'ai du mal à nommer une chose, mais plutôt euh ...comme je suis un être
30 humain, c'est plutôt tout ce qui constitue toutes les facettes de mon humanité. Et, c'est
31 à la fois quelque chose d'intime dans la relation que je vis avec le sensible, mais c'est
32 aussi quelque chose que je vis dans la relation avec les autres.

33 **C** : Et c'est la même chose dans la relation à ton intimité et dans ta relation avec les autres
34 ?

35 **P** : Oui, il y a une continuité, en tout cas, et une indissociabilité et une réciprocité.
36 Autrement dit, tout ce que je vis à l'intérieur, euh..., ça vient alimenter ce que je suis à
37 l'extérieur et puis ce que je suis à l'extérieur, ce que je vis dans mon quotidien vient
38 alimenter cet essentiel. C'est cette double..., j'ai du mal à séparer ce qui serait essentiel
39 dans ma vie intime et qui prendrait le pas sur d'autres choses. Pour moi, c'est délicat
40 cette notion d'essentiel, ce qui est essentiel, c'est plutôt ce que je perçois comme
41 essentiel, plus que quelque chose. Essentiel, je trouve, c'est une perception, c'est
42 subjectif, ce qui est essentiel pour moi, ne l'est pas forcément pour les autres. On peut
43 tous percevoir le mouvement interne, c'est pas essentiel pour les uns, essentiel pour les
44 autres, euh....

45 **C** : Peux-tu déployer un peu plus ce qui, dans ta perception, te donne ces indications là,
46 de ton essentiel ?

47 **P** : Et ben, ce qui est essentiel, c'est ce qui continue à avoir sur moi des effets, qui vont
48 dans le sens d'une croissance par exemple, ce qui est essentiel c'est une valeur. Quand
49 on dit quelque chose d'essentiel, on lui donne une caractéristique de valeur. C'est
50 essentiel par rapport à quelque chose. Donc pour moi, ce qui est essentiel aujourd'hui,
51 c'est ce qui alimente mon processus dynamique de vie, c'est pas seulement ce qui fait
52 que je préserve des choses, comment dire, ce serait essentiel, parce que si je ne les ai
53 pas je suis mal. Donc ça paraît être essentiel parce que si on me les enlève je suis en
54 manque. Moi, ce qui est essentiel c'est ça, parce que si on m'enlève des choses...je suis
55 mal, mais en même temps, ce qui est essentiel pour moi c'est d'être au contact de
56 quelque chose qui continue à m'apprendre, qui continue à me donner des projets qui
57 continuent à dynamiser mon existence.

58 **C** : D'accord. Alors est-ce qu'on pourrait dire que c'est, à la fois, le contact que tu as avec
59 ce n'est pas vraiment le mouvement interne pour toi?

60 **P** : Si on peut dire ça, mais le mouvement interne, ce qui est essentiel c'est à travers le
61 mouvement interne, le contact avec l'essentiel de l'existence. Le contact avec le
62 mouvement interne à partir du moment où il n'est pas essentiel pour tout le monde, ce
63 qui est essentiel, c'est le rapport que j'ai avec le mouvement interne, ce n'est pas le
64 mouvement interne. C'est la rencontre. Par exemple, je peux dire que la rencontre avec
65 le mouvement interne, elle est essentielle, en ce sens qu'elle a orienté ma vie.

66 **C** : Donc, c'est vraiment la notion de rapport et tout ce qui alimente le rapport ?

67 **P** : Oui, c'est le rapport à ça qui est essentiel, oui on peut dire ça (pas totalement
68 convaincue).

69 **C** : La deuxième question était, qu'est-ce que c'est pour toi, un concept, un vécu, une
70 intention, un objectif à atteindre...mais tu y as déjà répondu. Donc je redis, pour toi,
71 c'est une perception et c'est une valeur.

72 **P** : Oui, pour moi, j'ai la perception des éléments essentiels de ma vie, euh...et donc ce qui
73 me paraît essentiel c'est ce qui me paraît avoir une valeur d'essentiel par rapport à
74 d'autres choses qui me paraissent moins essentielles pour moi, et donc l'essentiel, c'est
75 quelque chose qui va rentrer dans mes choix, l'essentiel, c'est aussi ce qui fait que je
76 vais mettre en oeuvre une stratégie pour aller au contact de ce qui me paraît être
77 essentiel pour moi. Dans ce processus de ... parce que pour moi ça n'a jamais été une
78 quête d'essentiel, de ce qui me paraît essentiel euh...le rapport avec le mouvement
79 interne fait parti de ce qui me permet de percevoir ce qui est essentiel pour moi.

80 **C** : Ok troisième question : quelle est sa place dans ta vie, dans ta relation au sensible et
81 dans ton processus de transformation. Tu as déjà répondu en parti, peux-tu me
82 redonner deux, trois directions ?

83 **P** : Oui, ce qui est délicat pour la réponse à « est ce que l'essentiel est une chose ? », j'en
84 sais rien ça, c'est à dire, qu'il y aurait quelque chose d'essentiel, je ne sais pas. Par
85 contre si tu poses la question de savoir si ma relation au sensible est essentielle c'est
86 pas la même chose. Pour moi la relation au sensible, elle est essentielle.

87 **C** : Est-ce qu'elle est ton essentiel, tu vois, ce n'est pas la même chose.

88 **P** : Non, j'ai peur si je dis ça, mon essentiel, ça voudrait dire que j'élimine certaines
89 choses, alors que pour moi, la relation au mouvement interne, elle est essentielle dans
90 le sens fort du terme, mais elle n'est pas exclusive des autres. C'est à dire qu'elle n'a
91 pas la même valeur que mes proches, ma vie affective qui est essentielle pour moi
92 aussi. Alors est-ce qu'il y a des essentiels plus essentiels que d'autres, j'en sais rien,
93 mais , pour être honnête, j'aurais du mal à dire, il y a un essentiel, j'ai du mal avec
94 cette notion là. Par contre le rapport que j'ai avec le mouvement interne, lui, il est
95 essentiel, essentiel justement parce qu'il a modifié ma trajectoire de vie. Et puis il
96 constitue un axe, un projet, donc en ce sens là il est essentiel. Mais je ne sais pas si
97 c'est « l'essentiel ».

98 **C** : Dans ce que tu me dis, est-ce que tu sépares ta relation au mouvement interne et les
99 choses de ton quotidien, de tes projets, c'est séparé ou c'est la même chose ?

100 **P** : Au jour d'aujourd'hui, je ne me sens pas dissocié, c'est à dire que pour moi, le
101 mouvement interne, c'est de la quotidienneté, et la quotidienneté c'est du mouvement.
102 Donc c'est peut-être ce qui fait que tout est essentiel. La rencontre avec le mouvement

103 interne c'est peut-être ce qui donne, peut-être ce qui permet de sentir ce qui est
104 essentiel pour soi, ou ce qui est essentiel pour sa vie, mais euh...à ce moment là, ça
105 devient une sorte de tuteur, de référentiel, qui fait qu'à travers la relation au sensible,
106 on perçoit, ben là, c'est plus important, moins important pour soi, c'est
107 indispensable...Peut-être qu'à ce moment là, le mouvement interne peut être essentiel
108 dans ce sens là où il permet de se faire une opinion de ce qui est essentiel pour soi.

109 **C** : D'accord, tu penses que tu as fait le tour de cette notion là ?

110 **P** : Oui je pense, on pourra revenir si ça ...

111 **C** : Si je pars du fait que cette notion n'est pas linéaire, peux-tu me parler des moments,
112 ou des phases, où cette relation se distend, où il y a un manque de ou à cet essentiel ?

113 **P** : De toute façon pour rester dans ce que j'ai dit avant, à partir du moment où la notion
114 d'essentiel est quelque chose qui est évolutif, puisque je me sens en croissance si je
115 regarde mon parcours, il y a des choses qui pour moi étaient essentielles il y a des
116 années, y compris dans la relation au sensible, et qui le sont moins, ou qui ont changé
117 en tout cas. Donc, il y a des choses qui ont disparu et des choses qui sont apparues,
118 d'essentielles. Les ruptures ou les manques viennent peut-être parfois, dans cette
119 difficulté à abandonner ce qui était essentiel pour soi, et qui ne l'est plus, et à accepter
120 ce qui devient essentiel pour soi et qui demande donc des changements dans sa vie.
121 Comme si la rencontre avec le sensible pouvait mettre en rapport avec la partie de soi
122 qui évolue et puis qui change d'aspiration. Je crois qu'il y a des choses qui sont, ou qui
123 nous paraissent essentielles à un moment donné, et qui ne le sont plus, c'est peut-être
124 là qu'il y a des crises.

125 **C** : Tu aurais un exemple ?

126 **P** : Ben ...euh...je sais pas, ce qui paraît essentiel à un moment donné c'est d'être reconnu,
127 ça l'est moins à un autre moment, ou c'est d'être

128 **C** : Tu parles pour toi ?

129 **P** : Oui pour moi, oui oui, dans ma carrière de praticien et de formateur ce qui était
130 essentiel pour moi c'était d'avoir le retour des patients qui étaient contents, c'était
131 essentiel, essentiel dans le sens où on mise sa valeur, on mise ses références sur des
132 choses qui sont extérieures, et puis ça, au jour d'aujourd'hui, c'est plus tellement
133 important. Ce qui est essentiel aujourd'hui par rapport à ça, c'est euh...justement
134 d'avoir moins d'attentes, d'avoir moins d'attentes quant au résultat, d'être plus sensible
135 au processus. C'est ce genre d'exemple, par exemple, qui fait qu'à un moment donné,
136 oui, c'est ça....Ce qui me paraît essentiel, c'est toujours une perception, et comme c'est

137 nous qui percevons ce qui est essentiel pour nous, avec nos attentes, nos envies, nos
138 aspirations, euh...à un moment donné on est forcément face à ses limites, quoi.

139 **C** : Si tu prends actuellement par exemple, ta relation, n'est pas toujours du genre
140 autoroute, elle fluctue. Donc comment ça se passe quand elle fluctue, comment tu
141 peux parler de ça ?

142 **P** : Au jour d'aujourd'hui, ce n'est pas un problème pour moi. Je prends la fluctuation
143 comme étant essentielle, parce qu'elle fait partie de mon processus. Donc je ne suis
144 pas dans une phase où ce qui est essentiel ce serait justement quelque chose qui serait
145 déterminé, c'est à dire si je ne suis pas avec mon mouvement interne, je ne suis pas
146 avec mon essentiel, je ne suis pas là dedans, chaque instant de ma vie est essentiel, y
147 compris quand on est là ensemble, c'est essentiel, même si je n'ai pas les yeux fermés
148 pour regarder mon mouvement interne. C'est une attitude, d'être dans l'essentiel. C'est
149 pas un rapport avec quelque chose de particulier, c'est une attitude euh...dans un
150 immédiat. Pour moi être dans l'essentiel c'est être présent, c'est être dans le présent. Et
151 ça, ce ne sont pas forcément des conditions particulières. Et moi, ce que j'ai appris
152 c'est ça, c'est que ce qui est essentiel, c'est de ne pas perdre un instant de sa vie. Donc, à
153 ce moment là, les périodes où je me dis, je suis à côté, ou pas, est-ce que c'est réel ?

154 **C** : Tu ne perds pas ton essentiel dans ces moments là ?

155 **P** : Ou au contraire, est-ce que l'on me fait..., ce qui est essentiel, ce n'est peut-être pas
156 justement d'être avec le mouvement interne, mais d'être dans la difficulté. Parce qu'il y
157 a là dedans un aspect formateur, donc la notion d'essentiel c'est pas forcément pour
158 moi....la chose qui doit être essentielle, mais c'est moi qui doit changer mon rapport à
159 l'essentiel, c'est à dire ce que je peux percevoir comme mon essentiel ; c'est peut-être
160 ma perception, encore une fois, mais ce qui m'est offert est peut-être essentiel pour
161 mon existence. Donc ce rapport, je ne sais pas, une difficulté qui m'arrive, euh...qu'elle
162 soit d'ordre personnel ou d'ordre professionnel, soit je me dis qu'elle me fait couper de
163 mon essentiel, ou elle m'est envoyée parce qu'elle est essentielle pour moi. Et
164 aujourd'hui j'aurais tendance à dire, l'essentiel, c'est ce qui vient à moi, c'est pas
165 quelque chose que j'ai à l'intérieur de moi, c'est quelque chose qui est devant moi, et
166 qui est essentiel parce que justement c'est quelque chose que je ne connais pas. Et là, il
167 y a quelque chose pour moi d'essentiel dans mon devenir, et c'est pas forcément
168 l'essentiel, quelque chose qui serait en moi, installé et qui serait là, et que j'essaierais
169 de garder, de préserver. Je suis pas dans cette dynamique de préserver quelque chose
170 d'essentiel, comme si j'avais peur de le perdre. Pour moi l'essentiel, quand on

171 commence à avoir peur de le perdre, on est plus dans l'essentiel, parce que l'essentiel
172 c'est quelque chose qui doit nous surprendre, quelque chose qui est essentiel pour moi
173 c'est d'être adaptable par exemple, être capable d'aller dans ce que je ne connais pas. Et
174 donc je peux considérer que ce qui m'arrive peut avoir un caractère essentiel pour moi,
175 dans le sens où, si cet évènement ne m'arrive pas euh... je n'aurais jamais l'occasion de
176 déployer des ressources de potentialité, par exemple.

177 **C** : Est-ce que l'on peut dire qu'au jour d'aujourd'hui tout ce qui t'arrive est essentiel ?

178 **P** : Oui de l'intérieur comme de l'extérieur.

179 **C** : Oui tout à fait et donc dans cette relation là et dans le fait que tu te formes au sein de
180 cette relation, comment tu pourrais expliquer ça un peu plus ? Est-ce que dans des
181 moments de paroxysme de relation et des moments moins paroxystiques, est-ce que tu
182 pourrais essayer d'extraire la spécificité de ces deux phases ? La phase paroxystique
183 où tu apprends quelque chose de particulier, les phases où ça l'est moins, et là tu
184 apprends d'autres choses, d'autres manières d'être, de faire, d'apprendre ? Que peux-tu
185 me dire de ça ? (Je sais que plusieurs aspects de la question dérangent C, mais je
186 pense que c'est une bonne voie de passage en contre pied pour l'amener plus loin dans
187 la précision)

188 **P** : Moi, dans l'entretien, je suis un peu entre deux, parce que l'essentiel, j'ai l'impression
189 qu'il n'a pas la même valeur pour nous deux.

190 **C** : Ça fait rien continu.

191 **P** : Pour moi ce qui est essentiel c'est une valeur, quelque chose que l'on attribue aux
192 choses, donc il y a un rapport de toute façon. C'est pour ça que pour moi, toute chose
193 peut être ou ne pas être essentielle, ça dépend ce que moi j'y mets dedans et euh...donc
194 c'est quelque chose qui s'applique à tout, y compris à ma vie intérieure, aux
195 évènements. Donc pour moi, comment je m'articule avec ça, par exemple quand on
196 parle des évènements ou de ce qui provient de ma relation au sensible, ça a toujours
197 un caractère plutôt d'information pour moi. Donc c'est essentiel dans le sens où c'est
198 quelque chose qui porte en soi une information et je trouve que, avant que ce soit
199 essentiel, avant que je décide si ça, c'est essentiel ou pas pour moi, il faut bien que j'ai
200 une information. Donc dans ma relation entre l'intérieur et l'extérieur ce qui est
201 essentiel c'est ce qui va prendre corps entre ce qui vient de l'intérieur et ce qui vient de
202 l'extérieur, et je vais décider de ce qui est essentiel pour moi. Par exemple entre ce
203 que je vis à l'intérieur de moi et ce que je vis dans l'extérieur, une situation difficile ou
204 autre...ce qui va me dire, ça c'est l'essentiel pour toi, c'est par rapport à une mise en

205 rapport d'information. Si je suis dans une situation où je vis à l'intérieur de moi, ce
206 que tu appelles une relation paroxystique...ce n'est pas forcément quelque chose de
207 fort, ce qui est essentiel. C'est par exemple l'eau, c'est essentiel. Mais boire c'est pas si
208 ...(extraordinaire).on boit tout le temps mais c'est essentiel, mais ça n'a pas un
209 caractère exceptionnel. Pour moi justement, l'essentiel c'est ça, le caractère
210 indispensable, mais absolument pas exceptionnel, mais qui, si tu l'as pas t'es mal.
211 Comme l'eau, on boit et à un moment donné si on l'a plus ça nous manque. Oui c'est
212 ça, la relation au sensible pourrait être de cette nature là, c'est quelque chose qui n'est
213 pas si exceptionnel que ça, même si j'ai des états...Mais, le caractère essentiel de cette
214 chose c'est surtout, que si tu l'as plus, il te manque quelque chose d'indispensable.
215 Donc à partir du moment où cette notion là a pris un caractère essentiel, évidemment
216 autour de ça, je peux pas faire comme si je fonctionnais sans ça. Donc, ma vie autour,
217 elle dépend pas de ça, mais elle s'articule avec. Parce que je me rends compte que si
218 j'enlève des choses de ma vie, cette relation là est affectée aussi. Donc c'est complexe,
219 je pense pas qu'on articule tout, autour de cet essentiel, mais qu'il y a des choses qui
220 sont essentielles dans sa vie, et qui font parti de cette relation au sensible et si on les
221 enlève, même la relation au sensible est affectée, par contre il y a des choses qui
222 affectent ça.

223 **C** : Donc tu différencies bien les deux, la relation au sensible et l'essentiel. L'essentiel
224 serait que cette chose là ne soit pas affectée mais pas plus que ce qui est essentiel dans
225 tout le reste de ta vie. Est-ce que j'ai bien compris ?

226 **P** : Cette chose là est essentielle parce qu'elle affecte ma vie, donc elle me donne une
227 autre vision de ma vie, et elle est essentielle parce qu'elle est affectée par la vie et
228 j'essaie de naviguer la dedans. En préservant cet essentiel mais en préservant aussi ce
229 qui alimente cet essentiel, ce qui m'en éloigne, ou...

230 **C** : Donc est-ce que tu as des critères dans ton corps ? Est-ce que je peux dire le caractère
231 formatif de ton rapport à l'essentiel ? Est-ce que tu as des critères dans toi qui te disent
232 que tu es dans cette autoformation ? Tu peux m'en parler ?

233 **P** : Déjà le contact avec le sensible il est formateur.

234 **C** : Tu peux préciser ?

235 **P** : Moi, plus je suis au contact du sensible plus ce que je découvre est nouveau pour moi,
236 et m'apprend des choses sur moi-même, sur ma vie, ou sur la conception de la vie. Il y
237 a un enseignement intérieur pour moi, c'est clair, mais j'apprends aussi beaucoup des
238 autres, et en ce sens la rencontre avec les autres, avec un évènement, elle est

239 formatrice aussi pour moi, y a pas de dichotomie. Donc moi je reconnais l'aspect
240 formateur...enfin ... l'essentiel à l'intérieur de moi, quand j'ai accès à une nouvelle
241 compréhension, à un nouveau sens, à un nouveau point de vue. Là, je suis au contact
242 de quelque chose d'essentiel. Quand je sens que je dépasse une limite, un contour.

243 **C** : Il y a le niveau de compréhension et dans le corps tu as des effets, par exemple quand
244 tu dis je dépasse un contour, une limite, comment ça se traduit ?

245 **P** : Ben ça se traduit par des changements d'amplitude, de profondeur au niveau du
246 mouvement, à l'intérieur de la matière, des changements d'intensité, des changements
247 d'épaisseur...Tout ça, ce sont des modifications, qui soit, traduisent un état de
248 changement, soit traduisent un état de réflexion, de maturation, de réaction.

249 **C** : Ça tu l'as en conscience tout le temps, tu en prends acte tout le temps, que ce soit
250 quotidien ou extra quotidien ?

251 **P** : Oui, c'est devenu un sens, un sens au sens où on l'utilise pour toute chose, comme
252 quelque chose qui nous donne la possibilité de percevoir tout ce qui nous arrive, et qui
253 nous permet d'appréhender, de percevoir, de sentir, de se faire une opinion sur les
254 choses. C'est pas seulement une expérience, c'est un sens pratique pour vivre.

255 **C** : Si on rentre dans ce côté de formation, comment tu considères que toi tu te formes ?
256 Ça va te faire redire des choses mais je voudrais que tu ailles un peu plus loin.

257 **P** : Comment je me forme ?

258 **C** : Ce côté formateur de ton expérience. Tu es parti sur l'importance de l'essentiel, tu l'as
259 mise en dynamique et je vois comment tu fonctionnes par rapport à ça. Au sein de ça
260 j'aimerais que tu reviennes sur comment tu te formes, ta façon à toi ?

261 **P** : La première chose que je fais, moi, c'est j'observe, le premier acte c'est d'observer ce
262 qui se passe à l'intérieur de moi. Quelle est la nature de ce qui se passe à l'intérieur de
263 moi. Est-ce que c'est immobile, est-ce que c'estet déjà j'apprends des choses,
264 j'apprends que je suis fixe ou que je suis mobile ou que je suis ample. Mon processus
265 de formation passe toujours par une phase d'observation, d'état des lieux pour que je
266 sache ce qui change, parce qu'il ne peut pas y avoir, je trouve, d'appréciation et de
267 formation sans un référentiel. Et puis la deuxième chose, j'observe la présence ou pas
268 de ce processus dynamique du mouvement; est-ce qu'il est présent, pas présent, et est-
269 ce quelque chose que je connais, que je ne connais pas, est-ce que c'est nouveau pour
270 moi, est-ce que c'est quelque chose qui me fait du bien ou pas du bien. Et puis ensuite
271 je suis à l'écoute de tout ce qui se génère en moi de pensée, et ça c'est la manière que
272 j'ai de me former au contact du sensible. Et puis après, il y a tout l'aspect formateur

273 entre tout ce que je vis à l'intérieur de moi et ce que je vis dans toutes mes activités
274 quotidiennes. Et c'est là que je me rends compte de ce que j'ai appris à l'intérieur de
275 moi, comment ça se transfère, comment ça s'applique dans ma vie quotidienne. Ça
276 c'est aussi un processus formateur.

277 **C** : Et alors là justement comment tu procèdes ?

278 **P** : La première chose c'est de voir si ce que je deviens je peux l'appliquer. Je sais moi,
279 par exemple, si je gagne en autonomie, je vois si je peux déployer cette autonomie
280 dans ma vie quotidienne ou pas.

281 **C** : partout ?

282 **P** : Dans les secteurs dans lesquels j'évolue, et puis je vois aussi comment ma vie
283 quotidienne s'articule avec ça. En gros, c'est ça mon processus de formation, c'est
284 surtout marqué par de l'observation, de mise en rapport et de mise en pratique de ce
285 que je découvre.

286 **C** : Par exemple si tu as quelque chose que tu n'articules pas, qu'est-ce qui se passe ?

287 **P** : Ben soit c'est pas le moment, soit c'est pas possible, soit j'en ai pas la motivation, les
288 conditions ne sont pas réunies, tout dépend, soit j'ose pas, ça dépend un peu...c'est là
289 que pour le coup on voit ce qui est essentiel pour soi.

290 **C** : Vas-y.

291 **P** : On voit bien au contact de ce qu'on découvre, l'effort que l'on fait pour actualiser ce
292 qu'on découvre et ce qu'on devient, ou le non-effort. Là, on voit bien ce qui est
293 essentiel, l'essentiel est-ce que c'est de mettre en oeuvre ce que l'on devient, ou est-ce
294 que l'essentiel c'est de rester dans ce que l'on est déjà. Donc c'est là que la notion
295 d'essentiel encore une fois intervient comme une valeur et une mise à l'épreuve.

296 **C** : Du coup, c'est vraiment comme un étalon, quelque chose dont tu te sers tout le temps
297 cette notion là ?

298 **P** : Mais c'est quelque chose qui ne peut exister que dans la mise en rapport de deux
299 choses. Je déciderais jamais que le mouvement interne est essentiel, il est essentiel par
300 rapport à quelque chose, sinon je trouverais que se seraitcomment appeler cela, ce
301 serait extrême, ce serait, ça c'est essentiel donc ça exclut les autres, alors que pour moi
302 l'essentiel n'est pas quelque chose qui exclut. Sinon j'ai peur que l'essentiel ce soit ce
303 qu'on pense être essentiel, mais l'essentiel je sais pas si c'est quelque chose qui se
304 pense, ou qui s'éprouve ou qui s'expérimente, en tout cas il y a une très forte dimension
305 subjective et une très forte dimension de responsabilité de l'être humain.
306 Donc moi, je suis responsable de déterminer ce qui est essentiel pour moi ou pas. C'est

307 pas le mouvement qui va déterminer ce qui est essentiel pour moi ou pas. C'est pas le
308 mouvement qui va déterminer ce qui est essentiel pour moi, c'est moi qui au
309 contact du mouvement découvre ce qui est essentiel.

310 **C** : La responsabilité.

311 **P** : C'est une valeur humaine l'essentiel, c'est pas une valeur métaphysique.

312 **C** : Tu vois, ça vient ta définition de l'essentiel.

313 **P** : Pour moi la notion d'essentiel c'est une valeur psychologique, pour vivre avec
314 quelqu'un on peut avoir quelque chose qui est essentiel ensemble, mais on a aussi
315 chacun des choses qui nous sont essentielles, et par contre ce qui fait qu'on est en
316 commun c'est qu'on a un essentiel à partager. Et ça c'est intéressant, dans l'être
317 humain, il y a un essentiel, dans le sens où tout être humain a besoin de quelque chose
318 qui est essentiel à l'être humain.

319 **C** : Donc là, tu ferais une différence entre l'essentiel dont on a une responsabilité et qui
320 prend une forme singulière, et un essentiel commun à tous les hommes ?

321 **P** : Oui, la vie est essentielle, donc quand on prend contact avec la vie, on prend contact
322 avec l'essentiel dans le sens de ce qui est le fond, le fond de notre vie, quelque chose
323 qu'on doit respecter, être attentionné.

324 **C** : Qu'est-ce que tu appelles le fond de ta vie ?

325 **P** : Ben c'est-ce quic'est l'expression de la vie.

326 **C** : Tu peux préciser ?

327 **P** : Ben je sais pas, la vie, y a quelque chose qui...., la vie c'est quelque chose qu'on
328 ressent, qu'on éprouve, et qui en soit porte quelque chose d'essentiel, parce que sinon,
329 c'est la mort. Après la vie c'est une notion.

330 **C** : Mais pour toi tout seul, Pierre, dans ton intimité si tu dis le fond de ma vie, à moi, ce
331 qui « me » fonde c'est quoi ? Toi intime.

332 **P** : Ben, c'est l'expérience de cette vie à l'intérieur de moi, qui semble être le fond de
333quand je dis essentiel à ce moment là, c'est que c'est le sens profond de l'existence.
334 Que moi j'ai rencontré au contact du sensible, mais qui a été une rencontre essentielle
335 dans le sens où....à partir de cette expérience tout prend sens. Mais je réponds pas à ta
336 question...

337 **C** : Si, tu réponds sous une forme, mais j'aurais aimé que toi, Pierre, tout seul, avec tes
338 mots, je me permets, en même temps tu me parles de ton éprouvé, et en même temps
339 pas. T'es d'accord ?

340 **P** : C'est ma manière d'éprouver les choses, moi par rapport à cette expérience essentielle
341 j'ai un rapport simple, et non euh....comment dire...justement moi ce que j'ai rencontré
342 d'essentiel c'est cette simplicité des choses, c'est clair pour moi, ce qui est essentiel
343 c'est ce qui est simple, voilà. Ça c'est un critère d'essentiel.

344 **C** : Là, je t'entends plus, là, toi.

345 **P** : Et donc oui ce serait ça, je pense qu'être dans l'essentiel c'est enlever toute la
346 complexité.

347 **C** : Complexité, c'est ce que tu disais, les attentes, tout ça ?

348 **P** : Oui, oui les justifications, vouloir comprendre, vouloir savoir, toutes ces choses qui
349 sont essentielles, mais je suis pas sur que ça rapproche toujours de l'essentiel. En tout
350 cas c'est pas l'expérience que j'en ai eu, moi. Je n'ai pas eu d'expérience avec quelque
351 chose d'essentiel de façon complexe. J'ai un rapport simple.

352 **C** : Est-ce qu'on pourrait dire que toute cette complexité, c'est ce qui éloigne de cet
353 essentiel ?

354 **P** : Personnellement oui, pour moi quand ça devient trop compliqué, je me dis, est-ce que
355 c'est vraiment essentiel ?

356 **C** : Et là, tu poses un choix, qu'est-ce que tu fais ?

357 **P** : Je peux aller là dedans, c'est pas un problème, mais en sachant que je vais là dedans.
358 Oui, je peux y aller parce que je vis avec des gens qui parfois vont là dedans, et puis
359 c'est leur chemin, alors je ne vais pas non plus imposer ma manière de faire aux
360 autres. Mais pour moi-même, je ne suis pas sûr que ce soit le chemin le plus facile,
361 mais je ne sais pas, c'est une réponse où je peux répondre que pour moi-même, il y a
362 des gens qui diraient complètement le contraire, et je trouve ça légitime. Moi, j'aurais
363 tendance à fuir, pour moi-même, mais je vis pas tout seul, ce qui me paraît
364 commencer à entrer dans une complexité, commencer à essayer de comprendre, de
365 savoir. Euh....ben l'essentiel, c'est évident, quand on commence à justifier, c'est que
366 c'est pas si évident que ça.

367 **C** : Simplicité, c'est parce que c'est une évidence ?

368 **P** : Ouais. Ce qui est essentiel est évident.

369 **C** : Et quand ça ne l'est plus, c'est qu'on rentre dans une complexité donc on s'éloigne,
370 c'est ça ?

371 **P** : Ou dans une complexité, ou dans...non, quelqu'un qui n'aurait pas trouvé.

372 **C** : Vas un peu plus loin.

373 **P** : Ben, je pense que quand on a trouvé l'essentiel, pour soi-même encore une fois, il me
374 semble qu'on devient simple, qu'on devient clair, et qu'on peut parler de l'essentiel,
375 mais on essaie plus de....euh...comment dire, on parle plus du chemin pour y aller,
376 mais de comment ça se passe quand on est dedans. Je vais dire, on peut parler,
377 expliquer tout ça, être un expert, sans pour autant être dedans.

378 **C** : C'est ça qui est formateur ?

379 **P** : C'est à dire ?

380 **C** : Parler de ce qui se passe quand on est dedans.

381 **P** : Oui, oui bien sur.

382 **C** : Est-ce qu'on pourrait dire que quand on est dans ce lieu de simplicité c'est aussi un
383 lieu de formativité permanent, sous certaines conditions ?

384 **P** : Formativité, je sais pas, parce que ce mot ça fait appel à un contexte, quoi, c'est la vie
385 qui est formative.

386 **C** : Quels mots tu mettrais, transformation ?

387 **P** : Moi je pense qu'on se transforme avant de se former.

388 **C** : Précises.

389 **P** : Ben, je ne sais pas, quand je suis au contact du sensible, c'est d'abord la perception
390 d'une force de transformation. Et cette force de transformation, comme je suis
391 transformé, je vais apprendre tout différemment.

392 **C** : Précises.

393 **P** : Je ne sais pas. Le sensible il me transforme mes idées, mes points de vue, et à partir de
394 ces nouveaux points de vue, je perçois les choses différemment. Mais c'est pas
395 forcément en apprenant quelque chose que je vais changer mon...que je vais me
396 transformer.

397 **C** : Quand tu dis formation, c'est apprendre, tu mets un caractère....comme dans les
398 sciences de l'éducation ou bien ?

399 **P** : Je ne sais pas si j'apprends du mouvement interne tout ça....

400 **C** : Expliques.

401 **P** : J'aurais plutôt tendance à dire que je sais avant d'apprendre. Quand je suis dans le
402 mouvement interne, je sais, j'ai des réponses, mais je ne suis pas en train d'apprendre.

403 **C** : Tu parles d'informations immanentes ? Comment tu vois ça ?

404 **P** : C'est une connaissance qui se donne et je suis pas en train de dire, tiens, qu'est-ce que
405 j'apprends, jamais, j'ai pas le temps, pas le temps d'arrêter le processus. Donc
406 apprendre voudrait dire qu' entre l'info qui m'est donnée et le résultat, il y a quelqu'un,

407 hors il n'y a pas le temps d'avoir quelqu'un. C'est à dire que, la connaissance elle est
408 donnée. C'est pas une information qui entre, c'est du genre, voilà, tu sais, maintenant
409 débrouilles toi.

410 **C** : C'est ta définition de l'immédiateté.

411 **P** : Oui, on peut, oui, immédiateté c'est une connaissance qui se donne.

412 **C** : Donc, si je reprends....ce que je trouve très intéressant, c'est ce rapport à l'essentiel qui
413 est le processus en lui même en fait c'est ça que tu veux dire ?

414 **P** : C'est à dire ?

415 **C** : C'est à dire pour en revenir à mes différentes phases. Là ou tu en es, ces phases
416 d'éloignement n'existent plus, puisque toute chose qui t'arrive est soit essentielle, soit
417 ça ne l'est pas, c'est ça ?

418 **P** : Oui, mais quand ça ne l'est pas, c'est essentiel aussi, parce que tout dépend une fois
419 encore de ce qu'on entend par essentiel; peut-être qu'on peut définir l'essentiel comme
420 ce qui « est » par nature essentiel, c'est une définition plus philosophique, et ce qui
421 « m'est » essentiel c'est une définition plus psychologique. Moi je pense qu'on est fait
422 de tout ça, mais c'est vrai que quand on vit ce qu'on vit, qu'on vit une relation avec le
423 sensible, on perçoit quelque chose qui est essentiel pour soi et ...qu'on fonctionne
424 aussi avec des choses qui sont essentielles en dehors de cela, où est l'éloignement là
425 dedans ? Euh...ben je vais essayer de répondre à la question de l'éloignement.
426 D'abord, pour moi, éloignement n'est pas forcément négatif, peut-être qu'il y a un
427 aspect formateur là dedans. C'est à dire, si je suis à côté, même dans les phases les
428 plus difficiles, c'est jamais réellement un problème, parce que moi, j'ai appris que si je
429 m'étais éloigné c'est que je pouvais revenir, donc c'est pas en soi un problème. Et que
430 cet éloignement, c'est à moi de donner sens, de comprendre, de réfléchir, qu'est-ce qui
431 se passe. Donc ça peut être vraiment très formateur dans le sens où si je constate que
432 je n'aime pas cet éloignement, j'ai des outils pour revenir et puis si j'y reste c'est mon
433 choix. Donc c'est là que je trouve que dans l'éloignement, en tant que personne qu'est-
434 ce qu'on fait, comment onet à ce moment là il y a quelque chose d'essentiel, dans le
435 sens où cet élément va venir, devenir, non pas simplement un constat mais un
436 processus d'apprentissage, ou par exemple, je vais constater que j'ai pris une stratégie,
437 une réaction qui m'a éloigné de ça, je me sens mal, bon, je vais éviter de me faire
438 piéger quoi ! Donc l'éloignement pour moi c'est aussi un tuteur, en terme de, tiens,
439 quelle marge de progrès j'ai à faire encore, par exemple, tiens, dans ce secteur là, je
440 m'aperçois que quand je vais là, je me coupe donc je vais....là pour le coup l'aspect

441 formateur, si on réfléchi pas un peu on est mal. Si on ne fait que constater
442 l'éloignement et de culpabiliser, ça va devenir difficile. On subit, à ce moment là, les
443 choses, on est pas acteur. Donc là, ce qui est essentiel c'est d'être acteur.

444 **C** : Donc du repérage.

445 **P** : Oui, je pense que percevoir qu'on est à côté c'est exceptionnel, j'allais dire qu'on
446 perçoit quand on est dedans et on perçoit aussi les écarts, on peut percevoir pourquoi,
447 qu'est-ce qui nous a éloigné, on peut percevoir aussi l'importance que ça a, cette chose
448 qui nous manque. Ça peut donc relancer l'envie de nous faire prendre la mesure
449 encore plus de cette chose là, qui est essentielle pour nous. Euh. Et puis ça mesure
450 aussi notre capacité à nous maintenir ou pas dans cet essentiel, ...et à nous détacher de
451 ce qui paraît nuire à notre essentiel, ça peut être très formateur. Mais là, pour le coup,
452 ce qui est essentiel c'est que la personne prenne toute sa place là dedans. Qu'elle ne
453 subisse pas l'éloignement, mais qu'elle considère l'éloignement comme quelque chose
454 qui est une expérience. Donc, en ce sens, l'expérience de l'essentiel du sensible ne
455 peut être formatrice, sans l'expérience de ces phases d'éloignement, je ne vois pas
456 trop. Je vois pas quelqu'un qui serait tout le temps dans le sensible; dans sa démarche,
457 on a besoin, sinon c'est comme si on voulait dire qu'on va se mettre dans un endroit où
458 tout va bien, tout est magnifique, qu'on va enlever toutes les ...je suis pas sûr que ce
459 soit très formateur. Pour moi il est clair que la relation au sensible n'est pas du tout
460 ...euh...il est même indispensable d'avoir des éloignements, ça fait partie du processus
461 de formation. Le tout c'est d'être..., c'est de le savoir afin de mieux comprendre
462 comment accompagner sa propre démarche de formation.

463 **C** : Il me semble, dans ce que tu dis, qu'il y a deux types de formations, la formation
464 quand tu es dans les phases d'éloignement et la formation quand tu es dans une phase
465 de non éloignement.

466 **P** : Le rapport avec le sensible est formateur, en tout cas dans mon expérience, ça me fait
467 devenir, donc, forcément, ça me fait changer, donc ce changement est formateur. Et
468 puis la mise à l'épreuve du sensible dans la quotidienneté de la vie est aussi un des
469 aspects essentiels du processus de formation, parce que les phases où on est éloigné de
470 sa relation au sensible sont pour moi essentielles et font parties intégrantes du
471 processus de formation dans « mon » expérience. En tout cas, moi je les remercie.

472 **C** : Ok. La deuxième question était est-ce que tu as déjà rencontré la notion d'imperçu
473 dans tes phases d'éloignement. T'es-tu retrouvé dans une phase d'éloignement du fait
474 d'un imperçu de toi ?

475 **P** : C'est délicat à répondre, car les périodes d'éloignement...c'est difficile parce qu'un
476 imperçu tu ne le perçois pas, donc ça peut être une supposition.

477 **C** : Par contraste ?

478 **P** : Après coup évidemment, que si je regarde mon passé, je n'ai fonctionné qu'avec des
479 imperçus. Toutes mes prises de décision, tout ce que j'ai fait, je ne le referai pas pareil
480 aujourd'hui, parce que j'ai des informations, des expériences, des compréhensions que
481 je n'avais pas avant, donc forcément on apprend qu'autour de ses imperçus.

482 **C** : Et maintenant non ?

483 **P** : Bien sur que si.

484 **C** : C'est encore de cet ordre là ?

485 **P** : L'expérience passée me montre que ça se passe comme ça. Il n'y a pas de raison qu'au
486 jour d'aujourd'hui je ne fonctionne pas sur des imperçus. Autrement dit, je fonctionne
487 aujourd'hui sur ce que je perçois, je conscientise, avec mes limites. Mais je ne peux
488 pas accéder à des imperçus donc je prends mes décisions, je vis ma vie, autour de mes
489 imperçus. Mais si tu me poses la question dans un an, je te dirai, oh là là, il y a un an je
490 t'ai répondu qu'avec mes imperçus. Mais l'imperçu, je ne sais pas si à un moment
491 donné, il n'y a plus d'imperçu et alors on aurait une espèce de capacité à percevoir la
492 totalité des choses. J'en suis pas là, pour moi, je perçois la totalité de ce que je perçois,
493 mais j'irai pas jusqu'à dire que ... et donc j'ai des imperçus parce que je suis moi.
494 Donc, oui, là, dans toutes mes réponses c'est plein d'imperçus.

495 **C** : D'accord, je vais te poser la question sur la quête, telle quelle. Parle-moi de ta quête
496 de l'essentiel, en me décrivant sa place, sa fonction dans ta vie ? (peux-tu la définir ?)

497 **P** : Alors est-ce que j'ai une quête de l'essentiel ?

498 **C** : Ou est-ce que tu as une quête « dans » l'essentiel ?

499 **P** : Ouais ouais...euh, je peux dire que j'ai rencontré au jour d'aujourd'hui, et comme j'ai
500 dit que je répondais avec mes imperçus, ça va aller, oui, j'ai rencontré l'essentiel pour
501 moi. Alors je n'ai pas forcément une quête d'essentiel, dans le sens où je
502 chercherais...par contre j'ai une quête d'être en adéquation avec cet essentiel, donc une
503 quête de déploiement de cet essentiel, oui, c'est un projet. Une quête c'est un projet,
504 un projet de vie, d'aller de plus en plus proche, de plus en plus à la source, de plus en
505 plus dans le lieu, enfin, je pense que ...ce qui est essentiel c'est justement de percevoir
506 cet essentiel et puis aussi de percevoir qu'il y a encore quelque chose à approcher, à
507 aller plus profond ; on peut toujours aller plus profond, on peut toujours aller plus
508 proche, on peut toujours être en plus adéquation, et c'est ça la quête, et c'est une quête

509 d'authenticité. Dans ce sens là, oui, parce que je sens là que pour le coup, cet essentiel
510 il a de l'avance sur moi et ça me donne le sentiment de n'être jamais arrivé, de
511 poursuivre, de suivre quelque chose quiet donc le sentiment de pouvoir toujours se
512 perfectionner. Et donc d'aller vers une plus grande perfection c'est dans ce sens que
513 c'est essentiel pour le coup ,parce que ça donne l'orientation à suivre.

514 **C** : Dans ce que tu me dis, c'est à la fois l'orientation et ce que tu fais en même temps,
515 est-ce que j'entends comme il faut ce que tu me dis ?

516 **P** : Oui, plus j'en fais, plus ça s'éloigne.

517 **C** : Plus t'en fais, plus ça s'éloigne, tu vois ça comme ça ?

518 **P** : Ce qui est étonnant dans ce processus, c'est que plus on s'en rapproche....le sentiment
519 de toujours avoir à avancer il reste. Voilà, c'est je vois l'horizon et je le rejoins jamais.
520 Donc il y a le sentiment à la fois d'avancer, tout en aillant toujours quelque chose qui
521 nous sépare. Et la quête elle est infinie, pour l'instant pour moi. La quête pour moi, il
522 y a pas de but pour l'instant, il y a juste un projet et je ne trouve pas d'arrêt.

523 **C** : C'est sans fin ?

524 **P** : Ben, j'en sais rien, mais pour l'instant pour moi, là, au jour d'aujourd'hui, plus j'avance
525 et plus l'horizon recule. C'est frustrant parfois (rire)

526 **C** : Donc parle-moi de décisions des actes que tu poses dans cette quête dont tu me parles
527 (Q9).

528 **P** : Ben c'est....d'accepter ça...déjà. Accepter qu'il y a quelque chose de non définitif,
529 d'évolutif, et qu'il va falloir adopter une attitude qui va avec. Donc les actes, c'est la
530 neutralité active par exemple, c'est à dire dans cette quête, c'est avoir confiance,
531 laisser faire, euh...accompagner sans aller trop vite, sans aller trop lentement, euh...se
532 laisser transformer etrester collé au présent, c'est déjà beaucoup je trouve,
533 cela....c'est comme ça que je procède.

534 **C** : Ça, ça fait parti du fait d'accepter ?

535 **P** : Oui mais accepter sans être passif, hein. Accepter pour moi, c'est un choix, c'est un
536 choix de laisser se déployer quelque chose, d'être moins...je ne sais pas, la chose
537 principale, c'est, je vais pas trouver le bon mot, mais il y a un moment donné, c'est
538 l'expérience qui fait ça, il y a quelque chose de particulièrement fort, à coïncider avec
539 son propre processus. Donc à un moment donné, avec le temps et la patience, on
540 arrive à accepter de coïncider avec ça et puis là, ça va.

541 C : D'accord, la question suivante était, parles-moi de son évolutivité ou de sa constance,
542 mais ça tu m'en as parlé. La suivante était : parles-moi de ton évolutivité dans ce
543 champ là de la quête ? Qu'est-ce qui a changé ou qui continue à évoluer ?

544 P : Ce qui évolue, c'est de moins en moins d'intérêts personnels, de moins en moins de
545 préoccupation de soi, euh...de plus en plus justement, de plus en plus aller dans la
546 simplicité, euh...de faire le choix de ne prendre que ce qui me paraît essentiel. Ça
547 c'est...et puis dans mon évolutivité actuelle c'est quand même être, comment je
548 pourrais appeler ça, de plus en plus préoccupé par l'essentiel et de moins en moins
549 préoccupé par le reste. (rire)

550 C : Qu'est-ce que le vécu de tes phases d'impermanence t'a appris ?

551 P : Que la permanence n'est pas là où je croyais.

552 C : Et donc

553 P : J'ai cru souvent que l'impermanence était quand j'étais à côté du lieu mais je crois que
554 je n'étais pas dans l'impermanence,c'est donc un continuum.

555 C : Qu'est-ce que ton vécu de tes phases de permanence t'a appris ?

556 P : Qu'il fallait apprécier les bons moments.

557 C : En toute simplicité (rire)

558 P : Oui, en toute simplicité, oui, ça donne vraiment le goût de savourer et d'apprécier les
559 meilleurs moments de sa vie.

560 C : Qu'as-tu appris de l'alternance, des phases de permanence et d'impermanence ?

561 P : Que j'étais normal (rire)

562 C : C'est très joli (rire)

563 P : J'étais pas différent des autres et ça fait beaucoup travailler l'humilité.

564 C : Qu'est-ce qui t'a le plus aidé ? Lectures, discussions, accompagnement SPP, autres...?

565 P : Mon sens de la persévérance, et mon orgueil, et ma confiance, et les autres, beaucoup.

566 C : Qu'as-tu fait de ces informations nouvelles ?

567 P : J'ai essayé de m'améliorer.

568 C : Comment as-tu vécu notre entretien ?

569 P : J'ai appris beaucoup de choses, très formateur.

570 C : T'a-t-il permis de mettre à jour des liens, des connaissances nouvelles ?

571 P : Oui, l'entretien a d'abord été important pour moi, pour éclaircir cette notion
572 d'essentiel, qui n'est pas une question facile. Pour moi, d'avoir un moment de
573 réflexion autour de ça donc, c'était formateur pour moi, sans revenir dessus, je pense
574 que l'entretien le mettra à jour. Et la deuxième idée clef, c'est de pouvoir préciser cette

575 notion de continuum, que l'essentiel est quelque chose d'une continuité et que les
576 périodes difficiles..., dépasser le stade binaire de, on est avec, on est dedans, on est
577 pas dedans, on est sans, mais de s'envisager au sein d'un processus, et que l'essentiel
578 est fait non pas d'un idéal, mais de quelque chose qui ressemble à la vie. Et voilà je te
579 remercie.
580 **C** : Merci à toi.

Annexe n°5.2 : Thématization en continu

Lignes	Thème
4-5	L'Essentiel constitutif de son essence et de son existence
6-7	L'Essentiel, quelque chose d'indispensable
10-17	Articulation entre son Essentiel dans son intériorité et l'Essentiel dans sa vie quotidienne, indispensable à son déploiement
18-19	Notion d'« évolutivité » de ce qui est essentiel
19-21	Notion de « continuité » de l'Essentiel liée au caractère « indispensable »
24-25	Le contact avec le mouvement interne, insuffisant comme Essentiel
29-32	Relation avec le Sensible et relation avec les autres, participant de l'Essentiel
35-38	Indissociabilité et réciprocité, de son vécu intérieur et de son vécu au quotidien
40-41	L'Essentiel comme une perception, plutôt que comme « quelque chose »
41-42	Caractère subjectif de l'Essentiel
47-50	L'essentiel comme une valeur : essentiel par rapport à quelque chose
51-54	Caractéristique d'un Essentiel : son absence crée un manque
55-57	Vu comme Essentiel, le contact à quelque chose générant apprentissage, projet, dynamisation de son existence
60-64	Le « rapport » avec le mouvement interne vu comme Essentiel, pas le mouvement interne lui-même
64-65	Caractère Essentiel de sa rencontre au mouvement interne : donner l'orientation de sa vie
72-74	Notion d'une valeur d'Essentiel, par rapport à quelque chose d'autre moins essentiel : lié à la perception des choses
75-77	Choix et stratégies à aller au contact de l'Essentiel, participant de et à l'Essentiel
78-79	Percevoir ce qui est Essentiel : permet par le rapport au mouvement interne
83-86	Relation au Sensible considéré comme Essentiel, par rapport à un Essentiel vu comme une « chose »
88-90	La relation au mouvement interne : une valeur essentielle, n'excluant pas d'autres valeurs essentielles (ses proches - sa vie affective)
93-94	Difficulté à envisager un seul Essentiel
94-96	Rapport au mouvement interne vu comme Essentiel, en tant que modificateur de sa trajectoire de vie, axe et projet
96-97	Questionnement autour du rapport au mouvement interne vu comme « l'Essentiel »
100-102	« Tout est essentiel », lié à la non dissociabilité mouvement interne, quotidienneté
102-108	Rencontre avec le mouvement interne vue comme essentielle, en tant que référentiel, tuteur, par rapport aux choses essentielles pour soi
113-118	Evolutivité de la notion d'Essentiel, liée à sa « croissance »
118-120	Rupture ou manque, liés à l'abandon d'Essentiels anciens et à l'acceptation d'Essentiels nouveaux impliquant des changements dans sa vie
121-122	Mise en rapport avec la partie de soi évolutive et changeant d'aspiration, du fait de la rencontre avec le Sensible
129-133	Exemple d'un Essentiel ancien : être reconnu comme praticien et formateur
133-136	Exemple d'un Essentiel aujourd'hui : avoir moins d'attentes de résultats, être plus attentif au processus
136-138	La perception de l'Essentiel : une mise en face de ses propres limites, du fait de l'aspect subjectif de la perception (attentes, envies)
142-143	La fluctuation de sa relation à son Essentiel, vue comme elle-même essentielle, du fait de son

	appartenance au processus
143-146	Dans sa phase actuelle : non détermination de son Essentiel : ne pas être avec son mouvement interne ne veut pas dire ne pas être en relation avec son Essentiel
146	Aspect essentiel de chaque instant de sa vie
148-150	L'Essentiel relevant d'une attitude en rapport avec l'immédiat
150-152	Attitude pour être dans l'Essentiel : être présent, être dans le présent, sans forcément de conditions particulières (EQ)
151-152	« Ce qui est essentiel, c'est de ne pas perdre un seul instant de sa vie »
153	Questionnement autour de la réalité « d'être à côté » (de sa relation à son Essentiel)
155-157	« Etre dans la difficulté » vu comme essentiel par rapport à être avec le mouvement interne, du fait de l'aspect formateur
158-159	Importance de changer sa perception de ce qui est essentiel
160-161	« Ce qui est offert », vu comme essentiel pour son existence
161-163	Exemple de l'importance de la perception de ce qui est essentiel : question de point de vue : une difficulté vue comme rupture de son Essentiel ou comme envoyée parce qu'essentielle
164-166	Point de vue d'aujourd'hui sur l'Essentiel : « L'Essentiel c'est ce qui vient à moi, pas ce qui est à l'intérieur de moi, c'est quelque chose qui est devant moi et qui est essentiel, parce que justement c'est quelque chose que je ne connais pas »
166-169	- Lien entre l'Essentiel et le devenir - Opposition entre Essentiel et préservation de quelque chose en soi
170-171	La peur de perdre son Essentiel, comme traduction de ne plus être dans son Essentiel
171-173	« Etre capable d'aller dans ce que je ne connais pas » vu comme Essentiel
174-176	Lien entre ce point de vue sur l'Essentiel : s'adapter à un événement qui arrive, et l'occasion de déployer des potentialités
178	« Tout ce qui arrive de l'intérieur comme de l'extérieur est essentiel »
191-195	L'Essentiel vu comme une valeur : tout peut-être ou ne pas être essentiel suivant la valeur donnée Détermination d'un Essentiel suivant la valeur donnée : un principe applicable à tout
197-200	Notion d' « information », importante dans la détermination d'un Essentiel
200-202	Notion de lien entre « ce qui prend corps » entre les informations de l'intérieur et de l'extérieur, et la décision par rapport à ce qui est essentiel
202-205	Détermination d'un Essentiel en lien avec une mise en rapport d'informations venant de l'intérieur et de l'extérieur
206-210	Caractère « indispensable » de l'Essentiel, mais pas exceptionnel (comme l'eau)
211	Lien entre l'absence de ce qui est indispensable et le manque
213	« Le caractère indispensable de cette chose, (la relation au Sensible), c'est surtout, que si tu ne l'as plus, il te manque quelque chose d'indispensable »
215-216	Impossibilité d'ignorer le caractère d'un Essentiel comme la Relation au Sensible par exemple
216-217	Articulation de sa vie autour de son Essentiel
218-222	Notion « d'être affecté » comme référence à l'articulation entre l'Essentiel de la relation au Sensible et les choses essentielles de la vie quotidienne
226-228	Rôle du participant dans cette « inter-affectation » (relation au Sensible/vie quotidienne)
233	Caractère formateur du contact avec le Sensible
235-236	Lien entre « plus de contact avec le Sensible » et apprentissage par rapport à soi et à sa vie
236-239	Pas de dichotomie dans l'aspect formateur, entre un enseignement intérieur et apprendre des autres et des événements
239-242	Lien entre un aspect formateur comme l'accès à une nouvelle compréhension, un nouveau sens, un nouveau point de vue, et la détermination d'un Essentiel

245-248	Description des modifications de sa matière traduisant un état de changement ou de réflexion
251-254	Ce mode d'appréhension des choses vu comme un « sens » utilisable pour toute chose
261-272	Modalités de ce processus formateur au contact du Sensible : - 1 ^{ere} phase : observation de ce qui se passe à l'intérieur de lui - 2 ^{ème} phase : observation de présence ou absence de processus dynamique du mouvement - 3 ^{ème} phase : écoute des pensées générées par le processus
266-267	Pas d'appréciation et de formation sans référentiel interne
272-276	Processus formateur dans le transfert des vécus internes au vécu quotidien
278-280	Application dans le quotidien du changement interne : exemple gain d'autonomie
282-283	Articulation de la vie quotidienne avec le changement survenu
283-285	Modalités de son processus de formation : observation, mise en rapport, mise en pratique
286-289	Intervention de la notion d'Essentiel par rapport à la réussite de l'articulation entre changement interne et vie quotidienne
291-292	Notion d'effort ou de non effort dans l'actualisation de ce qui a été découvert en lien avec l'Essentiel
292-294	Positionnement par rapport à l'estimation de l'Essentiel : mettre en œuvre ce que l'on devient ou rester ce que l'on est déjà
294-295	L'Essentiel comme une valeur et une mise à l'épreuve
298-299	Lien incontournable entre la détermination de l'Essentiel et la mise en rapport de deux choses
299-300	Le mouvement interne essentiel par rapport à quelque chose
300-302	L'Essentiel : une valeur non exclusive d'autres choses
302-304	Questionnement autour d'un Essentiel pensé et d'un Essentiel éprouvé et expérimenté
304-305	Dimension subjective et dimension de l'être humain dans la détermination de ce qui est essentiel
306	Notion de responsabilité dans déterminer ce qui est essentiel pour soi
307-309	Détermination d'un Essentiel du fait de la personne au contact du mouvement interne
311	L'Essentiel comme valeur humaine et pas valeur métaphysique
313-316	Existence d'Essentiels singuliers et d'Essentiels communs, dans les relations interpersonnelles
316-318	Nécessité de quelque chose d'essentiel à l'être humain, pour tout être humain « tout être humain a besoin de quelque chose essentiel à l'être humain »
321-324	La vie comme un essentiel Notion de responsabilité résultant du contact avec la vie donc avec l'Essentiel
333	L'Essentiel comme le sens profond de l'existence
334-335	L'expérience du Sensible vécue comme essentielle car permettant la mise en sens de toute chose
340-343	Lien entre rencontre de l'Essentiel et simplicité des choses
345-346	Lien entre être dans l'Essentiel et enlever la complexité des choses
348- 349	Complexité en tant que justification, vouloir comprendre, vouloir savoir, ne rapprochant pas de l'Essentiel
365-366	« Quand on commence à justifier, c'est que ce n'est pas si évident que ça »
368	« Ce qui est essentiel est évident »
373-374	Lien entre trouver l'Essentiel et devenir simple, clair
374-376	Avoir trouvé l'Essentiel : on ne parle plus du chemin pour y aller, mais de comment ça se passe quand on est dedans
384-385	La vie vue comme formative
387	La transformation vue comme antérieure à la formation dans le Sensible
389-390	Accès à la perception d'une force de transformation du fait du contact avec le Sensible
390-391	Apprendre différemment : une modalité permise par la transformation

393-394	Une perception différente permise par le changement des points de vue lié à la transformation
395-396	Pas de lien systématique entre apprendre et se transformer
401-402	« Quand je suis dans le mouvement interne, je ne suis pas entrain d'apprendre »
404-405	Notion d'une connaissance qui se donne sans temps de réflexion
405-407	Pas de place pour la personne en réflexion
407-409	Connaissance qui se donne
418-421	Deux points de vue sur l'Essentiel - Du point de vue philosophique : ce qui est essentiel - Du point de vue psychologique : ce qui m'est essentiel
421-424	Etre dans le Sensible inclut ces différentes définitions de l'Essentiel
426-427	Aspect formateur de l'éloignement
427-429	Avoir les moyens de revenir enlève le coté problématique de l'éloignement
429-431	Il appartient à la personne de donner sens à l'éloignement
431-433	Aspect formateur de l'éloignement lié à la possibilité de choix d'y rester ou pas, du fait des outils à disposition
434-438	L'éloignement vu comme processus d'apprentissage possible (stratégie-réaction)
438-441	L'éloignement vu comme tuteur, référence à la formation
441-442	Constater l'éloignement et culpabiliser, comme aggravation de la problématique
442-443	Importance d'être « acteur »
445-448	Importance de la perception et de l'estimation de « ce qui manque »
448-449	L'estimation de ce qui manque comme relance à l'envie de faire prendre la mesure de cette chose essentielle
449-451	Aspect formateur de l'estimation des capacités à se maintenir dans l'Essentiel et à se détacher de ce qui lui nuit
451-542	La place prise par la personne vue comme essentielle dans l'expérience liée à l'éloignement
452-454	Importance d'envisager l'éloignement comme une expérience plutôt que de subir
454-456	Impossibilité de formativité dans l'expérience de l'Essentiel du Sensible, sans ces phases d'éloignement
456-459	Pas d'aspect formateur à être tout le temps dans le Sensible
459-461	Les éloignements comme faisant parti du processus de formation
461-462	Importance de savoir le rôle des phases d'éloignement dans l'accompagnement de sa propre démarche de formation
466-467	Aspect formateur du rapport au Sensible en ce qu'il fait devenir, changer
468-471	La mise à l'épreuve du Sensible dans la quotidienneté, comme aspect essentiel du processus de transformation
486-489	Les imperçus du moment comme limites incontournables à la perception des choses
490-492	Hypothèse d'une capacité à percevoir la totalité des choses en absence d'imperçus
492-493	Les imperçus inhérents à soi
501-502	Etre en adéquation avec son Essentiel vu comme une quête
502-503	Quête du fait du projet de déploiement de son Essentiel
503-505	La quête vue comme un projet de vie
505-507	Deux aspects de l'Essentiel - la perception de cet Essentiel - la perception d'une possibilité à aller toujours plus profond, plus proche
507-508	Aller plus profond, plus proche vu comme une quête d'authenticité
509-511	Sentiment de « n'être jamais arrivé » lié à l'avance de l'Essentiel sur lui
511-512	Possibilité de toujours pouvoir se perfectionner liée à l'avance de l'Essentiel sur lui
512-513	L'orientation à suivre donnée par le fait d'aller vers une plus grande perfection, vue comme

	Essentielle
518-519	Etonnement lié au fait de « toujours devoir avancer », dans ce processus
519-521	Voir l'horizon sans le rejoindre jamais : toujours quelque chose qui sépare
521-522	Une quête infinie vue comme un projet, sans jamais rencontrer d'arrêt
524-525	Sentiment de frustration, lié au fait de « plus j'avance, plus l'horizon recule »
528-529	Nécessité d'accepter cette notion de quelque chose de non définitif, d'évolutif
529	Trouver une attitude adaptée, vue comme une nécessité
529-533	Attitude de confiance et de neutralité active, indissociable de cette quête (se laisser transformer, coller au présent)
535	Accepter sans être passif
535-539	Accepter vu comme un choix à coïncider avec son propre processus
544-545	L'aspect de moins d'intérêt personnel, de préoccupation de soi, lié à son évolutivité au sein de sa quête
546	Traduction de son évolutivité dans sa quête : faire le choix de ne prendre que ce qui est essentiel
547-549	Traduction de son évolutivité dans sa quête : une préoccupation tournée vers l'Essentiel
550-551	Apprentissage lié au vécu des phases d'impermanence : la notion de continuum
556-558	« Apprécier les bons moments » lié à l'apprentissage dans son vécu de la permanence
561-563	« N'être pas différent des autres » comme connaissance issue de l'alternance des phases de permanence et d'impermanence
565	Son sens de la persévérance, son orgueil, sa confiance, les autres, comme aide dans cette alternance des phases
574-577	L'Essentiel vu comme le dépassement d'un stade binaire pour rentrer dans un continuum processuel
577-578	L'Essentiel vu comme quelque chose qui ressemble à la vie et pas un idéal

Annexe n° 5.3 : Regroupements de thèmes et mini récits de proximité

L'Essentiel

Thèmes maitres	Thèmes	Sous thèmes
Dimension subjective dans la détermination d'un Essentiel	L'Essentiel vu comme une perception	(41-42) Caractère subjectif de l'Essentiel (40-41) L'Essentiel comme une perception, plutôt que comme « quelque chose » (161-163) Exemple de l'importance de la perception de ce qui est essentiel : question de point de vue : une difficulté vue comme rupture de son Essentiel ou comme envoyée parce qu'essentielle (418-421) Deux points de vue sur l'Essentiel - Du point de vue philosophique : ce qui est essentiel - Du point de vue psychologique : ce qui m'est essentiel
	L'Essentiel vu comme une valeur : notion de mise en rapport	(47-50) L'essentiel comme une valeur : essentiel par rapport à quelque chose (72-74) Notion d'une valeur d'Essentiel, par rapport à quelque chose d'autre moins essentiel : lié à la perception des choses (191-195) L'Essentiel vu comme une valeur : tout peut-être ou ne pas être essentiel suivant la valeur donnée Détermination d'un Essentiel suivant la valeur donnée : un principe applicable à tout (298-299) Lien incontournable entre la détermination de l'Essentiel et la mise en rapport de deux choses
	Lien entre la détermination d'un Essentiel par rapport à quelque chose et la non exclusion d'autres choses essentielles	(300-302) Sans cette notion d'un Essentiel par rapport à quelque chose, il y a exclusion de toute autre chose L'Essentiel n'est pas quelque chose qui exclut (88-90) La relation au mouvement interne : une valeur essentielle, n'excluant pas d'autres valeurs essentielles (ses proches - sa vie affective)
	Lien entre la détermination d'un Essentiel et la prise d'informations de l'intérieur comme de l'extérieur	(197-200) Notion d'« information », importante dans la détermination d'un Essentiel (200-202) Notion de lien entre « ce qui prend corps » entre les informations de l'intérieur et de l'extérieur, et la décision par rapport à ce qui est essentiel

		(202-205) Détermination d'un Essentiel en lien avec une mise en rapport d'informations venant de l'intérieur et de l'extérieur
	L'Essentiel vu comme quelque chose d'indispensable	(6-7) L'Essentiel, quelque chose d'indispensable (19-21) Notion de « continuité » de l'Essentiel liée au caractère « indispensable » (51-54) Caractéristique d'un Essentiel : son absence crée un manque (206-210) Caractère « indispensable » de l'Essentiel, mais pas exceptionnel (comme l'eau) (211) Lien entre l'absence de ce qui est indispensable et le manque (?)
L'Essentiel comme un point de vue singulier	Aspect essentiel de chaque instant de sa vie	(146) Aspect essentiel de chaque instant de sa vie (151-152) « Ce qui est essentiel, c'est de ne pas perdre un seul instant de sa vie »
	« Ce qui vient à moi » vu comme Essentiel	(164-166) Point de vue d'aujourd'hui sur l'Essentiel : « L'Essentiel c'est ce qui vient à moi, pas ce qui est à l'intérieur de moi, c'est quelque chose qui est devant moi et qui est essentiel, parce que justement c'est quelque chose que je ne connais pas » (160-161) « Ce qui est offert », vu comme essentiel pour son existence
	Cet Essentiel vu comme opportunité au déploiement des potentialités	(174-173) Lien entre ce point de vue sur l'Essentiel : s'adapter à un événement qui arrive, et l'occasion de déployer des potentialités (171-173) « Être capable d'aller dans ce que je ne connais pas » vu comme Essentiel (55-57) Vu comme Essentiel, le contact à quelque chose générant apprentissage, projet, dynamisation de son existence
	Non prédominance entre « ce qui arrive de l'intérieur et ce qui arrive de l'extérieur » dans la détermination de l'Essentiel	(178) « Tout ce qui arrive de l'intérieur comme de l'extérieur est essentiel »
Dimension de l'Être humain dans la détermination d'un	Notion d'un Essentiel nécessaire à l'être humain, impliquant une responsabilité	(316-318) Nécessité de quelque chose d'essentiel à l'être humain, pour tout être humain « tout être humain a besoin de quelque chose essentiel à l'être humain »

Essentiel		(304-305) Dimension subjective et dimension de l'être humain dans la détermination de ce qui est essentiel (306) Notion de responsabilité dans déterminer ce qui est essentiel pour soi
	L'Essentiel comme constitutif et sens profond de l'existence (Cf Essence)	(333) L'Essentiel comme le sens profond de l'existence (4-5) L'Essentiel constitutif de son essence et de son existence (160-161) « Ce qui est offert », vu comme essentiel pour son existence
Evolutivité de la notion d'Essentiel et processus de transformation	Evolutivité de l'Essentiel liée à sa croissance Lien entre Essentiel et devenir, opposition entre Essentiel et préservation de quelque chose en soi	(113-118) Evolutivité de la notion d'Essentiel, liée à sa « croissance » (166-169) - Lien entre l'Essentiel et le devenir - Opposition entre Essentiel et préservation de quelque chose en soi (170-171) La peur de perdre son Essentiel, comme traduction de ne plus être dans son Essentiel
Un Essentiel expérimenté et éprouvé	L'Essentiel vu comme mise à l'épreuve	(294-295) L'Essentiel comme une valeur et une mise à l'épreuve (302-304) Questionnement autour d'un Essentiel pensé et d'un Essentiel éprouvé et expérimenté (55-57) Vu comme Essentiel, le contact à quelque chose générant apprentissage, projet, dynamisation de son existence
	L'Essentiel relevant d'une attitude	(148-150) L'Essentiel relevant d'une attitude en rapport avec l'immédiat (150-152) Attitude pour être dans l'Essentiel : être présent, être dans le présent, sans forcément de conditions particulières (EQ) (292-294) Positionnement par rapport à l'estimation de l'Essentiel : mettre en œuvre ce que l'on devient ou rester ce que l'on est déjà
Articulation entre Essentiel dans son intériorité et Essentiel dans sa quotidienneté	Cette articulation vue comme Essentielle à son déploiement	(10-17) Articulation entre son Essentiel dans son intériorité et l'Essentiel dans sa vie quotidienne, indispensable à son déploiement (29-32) Relation avec le Sensible et relation avec les autres, participant de l'Essentiel (35-38) Indissociabilité et réciprocité, de son vécu intérieur et de son vécu au quotidien (100-102) « Tout est essentiel », lié à la non dissociabilité Mouvement interne, quotidienneté

	<p>Modalités et formativité de cette articulation</p>	<p>(216-217) Articulation de sa vie autour de son Essentiel (218-222) Notion « d'être affecté » comme référence à l'articulation entre l'Essentiel de la relation au Sensible et les choses essentielles de la vie quotidienne (226-228) Rôle du participant dans cette « inter-affection » (relation au Sensible/vie quotidienne) (272-276) Processus formateur dans le transfert des vécus internes au vécu quotidien (278-280) Application dans le quotidien du changement interne : exemple gain d'autonomie (282-283) Articulation de la vie quotidienne avec le changement survenu</p>
	<p>Place de la notion d'Essentiel dans la réussite de cette articulation</p>	<p>(286-289) Intervention de la notion d'Essentiel par rapport à la réussite de l'articulation entre changement interne et vie quotidienne (291-292) Notion d'effort ou de non effort dans l'actualisation de ce qui a été découvert en lien avec l'Essentiel (75-77) Choix et stratégies à aller au contact de l'Essentiel, participant de et à l'Essentiel</p>
<p>Rapport entre mouvement interne et Essentiel</p>	<p>Le <u>rapport</u> au mouvement interne vu comme Essentiel</p>	<p>(24-25) Le contact avec le mouvement interne, insuffisant comme Essentiel (60-64) Le « rapport » avec le mouvement interne vu comme Essentiel, pas le mouvement interne lui-même (96-97) Questionnement autour du rapport au mouvement interne vu comme « l'Essentiel »</p>
	<p>Notion de valeur donnée au mouvement interne par rapport à autre chose</p>	<p>(299-300) Le mouvement interne essentiel par rapport à quelque chose (88-90) La relation au mouvement interne : une valeur essentielle, n'excluant pas d'autres valeurs essentielles (ses proches - sa vie affective)</p>
	<p>Rôle du rapport au mouvement interne : en tant qu'Essentiel</p>	<p>(64-65) Caractère Essentiel de sa rencontre au mouvement interne : donner l'orientation de sa vie (78-79) Percevoir ce qui est Essentiel : permet par le rapport au mouvement interne (94-96) Rapport au mouvement interne vu comme Essentiel, en tant que modificateur de sa trajectoire de vie, axe et projet (102-108) Rencontre avec le mouvement interne vue comme essentielle, en tant</p>

		que référentiel, tuteur, par rapport aux choses essentielles pour soi
	Place de la personne en rapport avec le mouvement interne dans la détermination de l'Essentiel	(307-309) Détermination d'un Essentiel du fait de la personne au contact du mouvement interne (418-421) Deux points de vue sur l'Essentiel - Du point de vue philosophique : ce qui est essentiel - Du point de vue psychologique : ce qui m'est essentiel
Effets de sa rencontre avec l'Essentiel	Lien entre rencontre de l'Essentiel et simplicité	(340-343) Lien entre rencontre de l'Essentiel et simplicité des choses (368) « Ce qui est essentiel est évident » (373-374) Lien entre trouver l'Essentiel et devenir simple, clair
	Mise en évidence de la complexité comme éloignement de l'Essentiel	(345-346) Lien entre être dans l'Essentiel et enlever la complexité des choses (348-349) Complexité en tant que justification, vouloir comprendre, vouloir savoir, ne rapprochant pas de l'Essentiel (365-366) « Quand on commence à justifier, c'est que ce n'est pas si évident que ça »
Son point de vue résultant, sur l'Essentiel	L'Essentiel vu comme un continuum processuel	(574-577) L'Essentiel vu comme le dépassement d'un stade binaire pour rentrer dans un continuum processuel (577-578) L'Essentiel vu comme quelque chose qui ressemble à la vie et pas un idéal

Mini récit I – Autour de l'Essentiel

- Le premier point que Pierre souligne par rapport à l'Essentiel, c'est que ce n'est pas « *une chose* », c'est une perception. Il met ainsi en relief la dimension subjective qui préside à la détermination d'un Essentiel.

Dans ce sens, il montre deux aspects d'un Essentiel :

- un aspect philosophique dans ce qui est essentiel
- et un aspect psychologique dans ce qui m'est essentiel

Ainsi pour Pierre, une chose n'est essentielle que s'il y a rapport avec cette chose, ce qui en fait un essentiel pour soi.

L'Essentiel est aussi une valeur, dans le sens où quelque chose est essentielle par rapport à autre chose. Tout peut être essentiel suivant la valeur donnée : ainsi un essentiel n'est pas exclusif d'autres essentiels.

Pour Pierre, sa rencontre d'un Essentiel dans son intériorité, du fait de son rapport au Sensible, n'exclut pas d'autres Essentiels, comme ses proches et sa vie affective par exemple.

C'est la mise en rapport d'informations venant de l'intérieur comme de l'extérieur et « *prenant corps* » en lui, qui lui permet de déterminer la valeur donnée.

- Ce qui donne à quelque chose son caractère essentiel, c'est qu'elle est indispensable et que de ce fait son absence crée un manque. C'est ce caractère indispensable de l'Essentiel qui lui confère une continuité.

Mais c'est la croissance de Pierre, le fait qu'il est en devenir (et non pas dans un système de préservation des choses en lui), qui rend l'Essentiel évolutif ; car sa perception, ses points de vue évoluent. Il y a donc des Essentiels anciens à abandonner et des Essentiels nouveaux à accueillir.

- À la dimension subjective de la détermination d'un Essentiel, Pierre ajoute une dimension de l'être humain : déterminer cet Essentiel propre à l'Être humain : déterminer cet Essentiel propre à l'Être Humain est une responsabilité de l'homme.

Cet Essentiel là, représente pour Pierre, le sens profond de l'existence. C'est au contact du Sensible qu'il a rencontré cet Essentiel là.

- Il souligne que le mouvement interne n'est pas essentiel en lui-même, c'est le rapport que l'on a avec lui, qui en fait ou non, un Essentiel.

Pour Pierre son rapport au mouvement interne est essentiel, en ce qu'il lui a permis le déploiement de ses potentialités, lui a donné accès à une nouvelle compréhension, un nouveau point de vue, un nouveau sens. Un sens qu'il voit comme un sens pratique, qui s'applique à tout, comme à la détermination de nouveaux Essentiels.

- Pierre oppose Essentiel pensé et Essentiel expérimenté, éprouvé. Il le voit comme une mise à l'épreuve, dans le sens du maintien d'une attitude à être présent et à être dans le présent, et dans le sens de mettre en œuvre ce que l'on devient, à être en adéquation avec cet Essentiel (notion d'effort).

- C'est dans ce sens que Pierre voit l'articulation entre ce qui est essentiel dans son intériorité et ce qui est essentiel dans sa quotidienneté, comme primordiale. [Aussi bien dans le sens du transfert de sa transformation intérieure dans son quotidien, que dans l'interaffection quotidienneté/intériorité. Lui étant l'acteur responsable de ces actualisations].

En conclusion, Pierre nous dit considérer tout ce qui vient à lui comme Essentiel. Et il voit cet Essentiel comme un continuum processuel.

Manque à sa relation à son Essentiel

Rubriques	Thèmes	Sous thèmes
Un visage du manque	Une notion de manque liée au caractère indispensable de l'Essentiel	(51-54) Caractéristique d'un Essentiel : son absence crée un manque (211) Lien entre l'absence de ce qui est indispensable et le manque (213) « Le caractère indispensable de cette chose, (la relation au Sensible), c'est surtout, que si tu ne l'as plus, il te manque quelque chose d'indispensable » (445-448) Importance de la perception et de l'estimation de « ce qui manque »
Aspect essentiel de la fluctuation de sa relation à son Essentiel	Fluctuation de cette relation inhérente au processus de transformation du Sensible	(142-143) La fluctuation de sa relation à son Essentiel, vue comme elle-même essentielle, du fait de son appartenance au processus (153) Questionnement autour de la réalité « d'être à côté » (de sa relation à son Essentiel) (459-461) Les éloignements comme faisant parti du processus de formation
	Place de ses Essentiels dans l'apparition des phases de manque	(118-120) Rupture ou manque, liés à l'abandon d'Essentiels anciens et à l'acceptation d'Essentiels nouveaux impliquant des changements dans sa vie (129-133) Exemple d'un Essentiel ancien : être reconnu comme praticien et formateur (133-136) Exemple d'un Essentiel aujourd'hui : avoir moins d'attentes de résultats, être plus attentif au processus
	Place de la complexité dans l'éloignement	(348-349) Complexité en tant que justification, vouloir comprendre, vouloir savoir, ne rapprochant pas de l'Essentiel (441-442) Constaté l'éloignement et culpabiliser, comme aggravation de la problématique
Possibilités formatrices de ces phases d'éloignement	(Connaissance du rôle de ces phases) Importance pour l'auto-formation de la personne	(461-462) Importance de savoir le rôle des phases d'éloignement dans l'accompagnement de sa propre démarche de formation
	Aspect formateur de l'éloignement	(155-157) « Etre dans la difficulté » vu comme essentiel par rapport à être avec le mouvement interne, du fait de l'aspect formateur (426-427) Aspect formateur de l'éloignement (434-438) L'éloignement vu comme processus d'apprentissage possible (stratégie-réaction)

		(438-441) L'éloignement vu comme tuteur, référence à la formation (449-451) Aspect formateur de l'estimation des capacités à se maintenir dans l'Essentiel et à se détacher de ce qui lui nuit
	Formativité propre aux phases d'éloignement dans le processus de transformation	(454-456) Impossibilité de formativité dans l'expérience de l'Essentiel du Sensible, sans ces phases d'éloignement (456-459) Pas d'aspect formateur à être tout le temps dans le Sensible (468-471) La mise à l'épreuve du Sensible dans la quotidienneté, comme aspect essentiel du processus de transformation
	Formativité propre aux phases de relation au Sensible	(466-467) Aspect formateur du rapport au Sensible en ce qu'il fait devenir, changer
Part active de la personne en phase d'éloignement	Place de la personne vue comme Essentielle	(451-452) La place prise par la personne vue comme essentielle dans l'expérience liée à l'éloignement (442-443) Importance d'être « acteur »
	Importance du positionnement par rapport à ces phases	(452-454) Importance d'envisager l'éloignement comme une expérience plutôt que de subir (441-442) Constater l'éloignement et culpabiliser, comme aggravation de la problématique (442-443) Importance d'être « acteur »
	Le sens de ces phases dépendant de la personne	(429-431) Il appartient à la personne de donner sens à l'éloignement
	Importance de l'estimation de ce qui manque	(445-448) Importance de la perception et de l'estimation de « ce qui manque » (448-449) L'estimation de ce qui manque comme relance à l'envie de faire prendre la mesure de cette chose essentielle
	Importance d'avoir « les moyens de revenir » (de cet éloignement) en lien avec la notion de choix	(427-429) Avoir les moyens de revenir enlève le côté problématique de l'éloignement (431-433) Aspect formateur de l'éloignement lié à la possibilité de choix d'y rester ou pas, du fait des outils à disposition

Mini récit II – Autour du manque

Pierre nous donne à voir deux aspects du manque.

1) Un manque de l'Essentiel lié à son caractère indispensable : quand il n'est pas là, il manque quelque chose d'essentiel à son essence et à son existence.

2) Des phases d'éloignement, comme manque à son Essentiel.

Pour lui ces phases font partie intégrante du processus de formation lié au Sensible.

- Mais tout dépend de la personne : c'est à elle d'en faire une expérience formatrice ou pas.

- Deux éléments facilitent ce positionnement :

- connaître le sens, l'utilité de ces phases d'éloignement

- savoir qu'on a les moyens d'en revenir ; c'est ce qui va déterminer la possibilité de choix d'en sortir ou d'y rester.

- La personne donne sens à ces phases

→ En discernant :

- quand elle est en relation avec son Essentiel et quand elle fait un écart

- ses stratégies et réaction qui éloignent

→ En estimant le manque de son Essentiel : Cette estimation du manque peut lui faire prendre la mesure de ce qui est essentiel, et peut relancer l'envie de cet Essentiel.

→ En mesurant sa capacité à se maintenir dans l'Essentiel et de se détacher de ce qui lui nuit.

- Ces phases d'éloignement deviennent un véritable tuteur par rapport aux progrès à faire pour rester en relation.

- Pour Pierre, l'expérience de l'Essentiel du Sensible ne peut être formatrice, sans l'expérience de ces phases d'éloignement. Être tout le temps dans ce qui est magnifique, ne serait pas formateur.

La mise à l'épreuve de l'Essentiel dans la quotidienneté est indispensable.

Quête

Rubriques	Thèmes	Sous-thèmes
Notion de quête liée à la notion de projet	Existence d'une quête du fait du projet de déploiement de son Essentiel	(502-503) Quête du fait du projet de déploiement de son Essentiel (503-505) La quête vue comme un projet de vie
	Déploiement de son Essentiel vu comme aller « plus profond plus proche » : une quête d'authenticité	(505-507) Deux aspects de l'Essentiel - la perception de cet Essentiel - la perception d'une possibilité à aller toujours plus profond, plus proche (507-508) Aller plus profond, plus proche vu comme une quête d'authenticité
Quête liée à l'avance continue de l'Essentiel malgré la progression du participant	Constat de cette séparation perpétuelle d'avec son Essentiel	(518-519) Etonnement lié au fait de « toujours devoir avancer », dans ce processus (509-511) Sentiment de « n'être jamais arrivé » lié à l'avance de l'Essentiel sur lui (519-521) Voir l'horizon sans le rejoindre jamais : toujours quelque chose qui sépare (524-525) Sentiment de frustration, lié au fait de « plus j'avance, plus l'horizon recule »
	Nécessité d'acceptation de « ne rejoindre jamais » son Essentiel	(521-522) Une quête infinie vue comme un projet, sans jamais rencontrer d'arrêt (528-529) Nécessité d'accepter cette notion de quelque chose de non définitif, d'évolutif (535) Accepter sans être passif
	Cette acceptation comme une attitude active à coïncider avec son processus	(529-533) Attitude de confiance et de neutralité active, indissociable de cette quête (se laisser transformer, coller au présent) (535-539) Accepter vu comme un choix à coïncider avec son propre processus (529) Trouver une attitude adaptée, vue comme une nécessité

	Orientation à suivre et possibilité de perfectionnement continue liée à cette quête	(511-512) Possibilité de toujours pouvoir se perfectionner liée à l'avance de l'Essentiel sur lui (512-513) L'orientation à suivre donnée par le fait d'aller vers une plus grande perfection, vue comme Essentielle
Son évolutivité propre, liée à sa quête		(546) Traduction de son évolutivité dans sa quête : faire le choix de ne prendre que ce qui est essentiel (544-545) L'aspect de moins d'intérêt personnel, de préoccupation de soi, lié à son évolutivité au sein de sa quête (547-549) Traduction de son évolutivité dans sa quête : une préoccupation tournée vers l'Essentiel

Mini récit III – Autour de la quête

- Pierre envisage sa quête comme être de plus en plus en adéquation avec son Essentiel.

Il voit son Essentiel comme ayant toujours « *de l'avance sur lui* », malgré sa progression : ce qui nécessite une quête perpétuelle à aller plus proche, plus profond, tout en sachant que plus il avance, plus l'horizon recule. C'est pour cela que sa quête est infinie, qu'elle est un projet, sans jamais rencontrer d'arrêt.

Cela lui demande d'aller vers toujours plus de perfection.

- Pour se maintenir dans cette quête, Pierre a choisi d'en accepter l'aspect évolutif, et d'adopter une attitude adéquate.

Au jour d'aujourd'hui, Pierre se rend compte que sa quête correspond à coïncider avec son propre processus.

- Pierre envisage sa propre évolutivité au sein de sa quête, comme aller vers de plus en plus de simplicité et faire le choix de ne prendre que ce qui lui paraît essentiel.